

# Aha Halo Description du programme

Prendre note : Les titres des programmes écrit en couleur situés aux côtés des titres noir français, réfèrent aux programmes que vous trouverez dans la base de données de Aha Halo que vous pouvez télécharger ici : <https://www.ahaharmony.com/software-download/>

## 1. Principes généraux

( 2025-12-18)

L'efficacité et la durée des programmes varient selon chaque personne, en fonction de leurs états physiologiques, habitudes de vie et leur santé générale.

- Pour des symptômes aigus, il est proposé d'utiliser Aha Halo de façon continue durant la journée jusqu'à ce qu'une amélioration soit ressentie. Pour les conditions chroniques, il est parfois nécessaire de l'utiliser pendant de longues périodes et de façon régulière. La complexité de votre état de santé ainsi que sa durée peuvent influencer le processus de récupération. Dans tous les cas, il est suggéré de réaliser plusieurs cycles de programmes afin d'obtenir des résultats.
- À part les programmes reliés au sommeil, il est recommandé de fermer l'appareil pour la nuit. Ceci permet à votre corps de récupérer ses fonctions naturelles. Notre but ultime est de rendre à votre corps ses capacités innées naturelles de guérison, pour qu'un jour, vous n'ayez plus besoin de support externe – car le bien-être naturel provient de l'intérieur.
- Tous les programmes de santé tels que le Bien-être holistique (Holistic Body Care), requiert une régularité à long terme, combiné à une alimentation équilibrée, un programme d'exercice modéré ainsi que de bonnes habitudes de sommeil. Le but principal est de supporter l'équilibre naturel du corps et promouvoir un bien-être général de la régulation systémique, aidant ainsi à votre bien-être tout entier.

### Quelques suggestions

- **Alimentation** : Augmenter votre apport en grains entiers, en légumes vert foncé tout en réduisant les sucres raffinés, les gras trans et la viande.
- **Exercice** : Essayez de faire des activités modérées quotidiennement telles que la marche rapide ou la natation.
- **Récupération** : Essayez de dormir de 7-8 heures par nuit et évitez l'exposition à la 'lumière bleue' avant de dormir.

Lors de l'utilisation d'Aha Halo, certaines personnes peuvent ressentir de légères réactions, comme une bouche sèche, ce qui peut faire partie du processus normal d'adaptation du corps.  
Pour favoriser votre bien-être général, nous recommandons de maintenir de bonnes habitudes de sommeil, d'avoir une alimentation équilibrée, de réduire le stress, d'éviter le tabac et l'alcool, et de boire beaucoup d'eau.  
Ces pratiques peuvent aider à optimiser votre expérience avec le programme.

## 2. Directives spécifiques

### Confort

Pour améliorer votre expérience, pendant l'utilisation des programmes, essayez de minimiser l'effort physique, évitez de rester assis pendant de longues périodes ou de soulever des objets lourds.

### Beauté

Associez ces programmes à votre routine de soins de la peau, comme l'utilisation de crème solaire SPF 30+, ajoutez un soin antioxydant, massez votre cuir chevelu tout en évitant les produits trop nocifs.

### Nettoyage du corps

Aidez votre corps en réduisant l'exposition aux toxines environnementales comme les plastiques et les métaux lourds. Buvez beaucoup d'eau et mangez plus de fibres tout en restant actif avec des exercices modérés.

### Bien-être émotionnel

Lorsque vous utilisez les programmes du Bien-être émotionnel, consacrez 10-20 minutes par jour à des pratiques de pleine conscience comme l'observation de votre respiration ou la tenue d'un journal de gratitude. Restez positif et pratiquez la gratitude. Concentrez-vous sur une tâche à la fois afin de réduire votre stress et améliorer votre lucidité.

## 3. Clause de non-responsabilité

Quoiqu'Aha Halo utilise une technologie de pointe, il est destiné uniquement à des fins expérimentales et éducatives. Aha Halo n'est pas conçu pour diagnostiquer, traiter, guérir ou prévenir une quelconque maladie ou affection. Il vise plutôt à favoriser le bien-être général, la relaxation et la vitalité. Utilisez Aha Halo comme outil complémentaire qui peut améliorer votre mode de vie et n'hésitez pas à consulter un professionnel de la santé pour tout problème médical. Les résultats peuvent varier d'une personne à l'autre.

## CONFORT

- **Abdomen** ◆ **Abdominal Discomfort**  
Aide à soulager les crampes abdominales et les ballonnements, favorisant ainsi la digestion naturelle.
- **Dos entier** ◆ **Back Discomfort**  
Aide dans la réduction de tensions dorsales pour un meilleur confort.
- **Corps** ◆ **Body Discomfort**  
Aide à soulager les tensions et l'inconfort du corps.
- **Tête inconfort -maux** ◆ **Head Discomfort**  
Aide à soulager les tensions au niveau de la tête dû au stress quotidien.
- **Tête inconfort - maux intenses** ◆ **Intense Head Discomfort**  
Agit en douceur sur les émotions fortes et aide le retour au calme.
- **Joints** ◆ **Joint Discomfort**  
Aide à réduire les malaises aux joints en maintenant la mobilité du quotidien.
- **Dos bas du dos** ◆ **Lower Back Discomfort**  
Aide à relâcher la tension dû aux longues périodes assises/tendues, pour un meilleur confort du bas du dos.
- **Muscles** ◆ **Muscle Discomfort**  
Aide à relaxer les muscles tendus et permet la récupération.
- **Neuropathie** ◆ **Neuropathic Discomfort**  
Aide la tension nerveuse et les picotements.

- **Cou et épaules** ◆ **Shoulder and Neck Discomfort**  
Aide à soulager les raideurs pour une meilleure mobilité au quotidien.
- **Estomac** ◆ **Stomach Discomfort**  
Agit en douceur sur la sensibilité de l'estomac en calmant l'inconfort, permettant la relaxation.
- **Gorge** ◆ **Throat Discomfort**  
Réduit l'irritation de la gorge.
- **Dents et gencives** ◆ **Tooth and Gum Discomfort**  
Réduit les maux de dents et la sensibilité des gencives.

## SOMMEIL

Aide à la relaxation et au sommeil profond pour un sommeil de qualité .

- **Sommeil I** ◆ **Good Sleep I**  
Calme le corps et l'esprit afin de s'endormir plus facilement.
- **Sommeil II** ◆ **Good Sleep II**  
Aide à gérer les fluctuations émotionnelles et encourage un sommeil plus stable.
- **Sommeil III** ◆ **Good Sleep III**  
Offre un soutien soutenu en cas d'insomnie persistante et de troubles du sommeil liés à l'humeur.
- **Ronflements** ◆ **Loud Sleep**  
Aide à dégager les voies respiratoires, favorisant un repos plus calme.

## BEAUTÉ

- **Corps rajeunissement** ◆ **Young Body**  
Promouvoir la vitalité de l'intérieur.
- **Acné** ◆ **Acne**  
Favorise l'éclaircissement naturel de la peau en s'attaquant aux facteurs internes et environnementaux.
- **Collagène** ◆ **Collagen**  
Aide à maintenir l'élasticité naturelle de la peau dans son rythme de régénération quotidienne.
- **Silhouette** ◆ **Figure**  
Aide à maintenir quotidiennement un métabolisme et un équilibre corporel sain.
- **Peau lumineuse** ◆ **Glowing**  
Aide la peau à maintenir une apparence saine, douce et lumineuse.
- **Cheveux épaissement - Femme** ◆ **Thicker Hair Women**  
Encourage la croissance de cheveux sains en s'adaptant au mode de vie.
- **Cheveux épaissement - Homme** ◆ **Thicker Hair Homme**  
Encourage la croissance de cheveux sains en s'adaptant au mode de vie.

## NETTOYAGE

Soutien quotidien à la purification naturelle du corps aidant à maintenir l'équilibre et la vitalité interne.

- **Sang** ◆ **Blood Cleansing**  
Supporte la fluidité sanguine et l'efficacité de la circulation systémique.
- **Corps Entier** ◆ **Full Body Cleansing**  
Aide à maintenir l'équilibre du corps et en réduire la charge systémique.
- **Colon** ◆ **Gut Cleansing**  
Aide à balancer l'environnement intestinal et facilite le processus digestif.
- **Métaux lourds** ◆ **Heavy Metal Cleansing**  
Aide à lutter contre les métaux lourds au quotidien, favorisant la réduction de la rétention de ces derniers.
- **Reins** ◆ **Kidney Cleansing**  
Favorise la synergie entre le foie et les reins pour soutenir les fonctions essentielles du corps.
- **Foie** ◆ **Liver Cleansing**  
Soutien le rythme naturel de détoxification du foie et de son harmonie.
- **Lymphatique** ◆ **Lymphatic Cleansing**  
Assiste dans la circulation lymphatique pour une meilleure résilience du système immunitaire.
- **Nettoyage des vaisseaux sanguins**  
Favorise une circulation fluide à travers les voies du corps, aidant à maintenir la circulation naturelle et la vitalité générale.

## SOINS DU CORPS HOLISTIQUE

Soutien l'équilibre naturel du corps devant s'adapter aux influences quotidiennes internes et externes.

- **Sang** ◆ **Blood**  
Favorise le débit sanguin et la coordination systémique.
- **Ossature** ◆ **Bone**  
Aide à maintenir la densité des os et l'intégrité structurelle au fil du temps.
- **Cellules** ◆ **Cell**  
Supporte la régénération des cellules et le mécanisme de réparation naturelle.
- **Endocrine** ◆ **Endocrine**  
Supporte la régularité du rythme hormonal favorisant l'équilibre interne.
- **Immunitaire** ◆ **Immune**  
Supporte la résilience du système immunitaire contre les changements et les stressants environnementaux.
- **Joints** ◆ **Joint**  
Assiste au confort et à la flexibilité du mouvement des joints au quotidien.
- **Métabolisme** ◆ **Metabolism**  
Aide à maintenir les rythmes de conversion de l'énergie au fil de la journée.
- **Muscles et tendons** ◆ **Muscle and Tendon**  
Supporte la flexibilité musculaire et favorise la récupération suite à des activités et des efforts.
- **Nerf** ◆ **Nerve**  
Aide à maintenir la coordination neuronale et de l'équilibre de la réponse au stress.
- **Radiation** ◆ **Radiation**  
Assiste l'adaptation aux expositions électromagnétiques quotidiennes.
- **Cicatrices**  
Aide à assouplir et lisser le tissu cicatriciel pour un aspect plus souple et plus uniforme.
- **Vitamines et Minéraux** ◆ **Vitamin and Mineral**  
Support l'absorption et l'utilisation quotidienne des nutriments pour l'équilibre de la vitalité .
- **Cartilage** ◆ **Cartilage**  
Favorise la flexibilité des articulations et le maintien des cartilages.
- **Inflammation** ◆ **Inflammation**  
Aide à équilibrer la réponse immunitaire en atténuant l'inflammation afin de calmer et favoriser la santé des tissus.
- **Nerf vague**  
Aide à apaiser le nerf vague en douceur, favorisant une relaxation plus profonde, un apaisement émotionnel et une sensation d'harmonie dans tout le corps.

## BIEN-ÊTRE PHYSIQUE

Accompagnement pour le confort quotidien des petits soucis de santé .

- **Intestin bloqué** ♦ **Blocked Tummy**  
Aide le rythme digestif pour un fonctionnement intestinal plus fluide.
- **Intestin écoulement** ♦ **Running Tummy**  
Supporte la gestion de la sensibilité de l'intestin lors d'épisodes de diarrhée.
- **Nez - écoulement nasal** ♦ **Common Runny Nose**  
Aide à soulager les malaises de la congestion nasale et respiration causés par le rhume.
- **Nez - écoulement nasal actuel** ♦ **Current Runny Nose**  
Favorise le confort du nez et une respiration plus facile la saison de la grippe.
- **Nez - écoulement nasal 2019** ♦ **Runny Nose 2019**  
Favorise le confort du nez et de la gorge causés par les problèmes respiratoires viraux.
- **Nez et Sinus** ♦ **Sinus and Nasal**  
Aide à dégager les sinus et les voies nasales pour une circulation d'air plus fluide.
- **Irritants saisonniers** ♦ **Seasonal Sensitivities**  
Aide à minimiser les irritants saisonniers pour une meilleure respiration.
- **Digestion** ♦ **Digestion**  
Favorise les activités des enzymes pour une décomposition efficace des nutriments.
- **Vision de près** ♦ **Good Near Vision**  
Aide à réduire la fatigue oculaire due aux travaux pour une vision plus claire de près.
- **Vision de loin** ♦ **Good Far Vision**  
Favorise la relaxation des muscles pour une vision de portée.
- **Oreilles inconforts** ♦ **Ear Discomfort**  
Aide à soulager les maux d'oreilles mineurs ainsi que la tension auriculaire.
- **Oreille bruits** ♦ **Ear Noise**  
Aide à réduire la pression dans les oreilles pour une audition.
- **Colonne vertébrale** ♦ **Song of the Spine**  
Soutien l'alignement de la colonne vertébrale lors de position assise prolongée ou de tension posturale.
- **Estomac bien-être** ♦ **Stomach Wellness**  
Favorise l'harmonie de l'énergie gastrique en aidant à la digestion et en balançant l'acidité pour optimiser les fonctionnalités de l'estomac.
- **Dents et gencives** ♦ **Tooth and Gum Wellness**  
Favorise le bien-être des dents et des gencives au quotidien.
- **Urinaires voies** ♦ **Urinary Tract Wellness**  
Maintien le confort, le flux et la régularité urinaire.
- **Mémoire** ♦ **Memory**  
Favorise la clarté mentale pour un meilleur apprentissage et une mémorisation ciblée.
- **Morsures insectes** ♦ **Insect bites**  
Aide à apaiser les démangeaisons et à réduire l'enflure de piqûres de moustiques.
- **Glande pinéale** ♦ **Pineal Gland**  
Soutien l'horloge biologique, favorisant un sommeil réparateur et une meilleure clarté d'esprit.
- **Parasites** ♦ **Parasites**  
Cible les parasites internes et aide le corps dans son processus naturel de purification.
- **Toux**  
Favorise le confort au niveau de la poitrine et de la gorge, soutenant une respiration aisée et le processus naturel d'apaisement du corps.
- **Plaies**  
Offre un soutien énergétique doux autour des zones affectées, favorisant la guérison naturelle, le confort et la résilience physique générale.

## BIEN-ÊTRE SPIRITUEL

Accompagnement et alignement des rythmes pour le flux de l'énergie intérieure et l'auto- connexion.

- **Ondes Delta** ♦ **Delta Waves**  
Soutien un état de relaxation et un repos profond.
- **Ondes Thêta** ♦ **Theta Waves**  
Guide vers une relaxation profonde et une exploration du subconscient.
- **Ondes Alpha** ♦ **Alpha Waves**  
Soutien l'équilibre mental détendu mais alerte pour un équilibre cognitif quotidien.
- **Ondes Beta** ♦ **Beta Waves**  
Soutien un état éveillé et concentré .
- **Ondes Gamma** ♦ **Gamma Waves**  
Soutien l'agilité mentales et la résolution de problèmes.
- **7.83 Hz Résonance de Schumann** ♦ **7.83 Hz Schumann Resonance**  
Synchronise avec la fréquence de la terre apportant une stabilité intérieure.
- **Acceptation** ♦ **Acceptance**  
Encourage l'acceptation des différences pour harmoniser les conflits intérieurs.
- **Aura nettoyage** ♦ **Aura Cleansing**  
Soutien la clarté du champ énergétique et minimise la négativité stagnante.
- **Fréquencecosmique** ♦ **Cosmic Frequency**  
Facilite la conscience de l'énergie cosmique, élargissant la perception spirituelle.
- **Pardon** ♦ **Forgiveness**  
Soutien le relâchement émotionnel afin d'adoucir le poids des expériences passées.
- **Chance** ♦ **Good Luck**  
Facilite l'ouverture aux opportunités en améliorant la prise de conscience des possibilités.
- **Gratitude** ♦ **Gratitude**  
Approfondit la prise de conscience de la gratitude et nourrit les racines émotionnelles positives.
- **Amour** ♦ **Love**  
Améliore le flux de l'énergie relationnelle pour des connexions émotionnelles profondes.
- **Méditation consciente** ♦ **Mindfulness Meditation**  
Favorise une pratique de concentration calme et approfondit.
- **Chakras les 7** ♦ **Seven Chakras**  
Aide à l'enlignement des points énergétiques pour une harmonie vibratoire holistique.
- **Études stress** ♦ **Study Stress**  
Aide à gérer la pression académique pour une concentration et une rétention focussée.
- **Eau chargement** ♦ **Water Charger**  
Améliore la vitalité naturelle de l'eau grâce à un alignement énergétique.
- **Chance financière** ♦ **Wealth Luck**  
Encourage l'état d'esprit d'abondance pour des choix financiers équilibrés.
- **Kundalini** ♦ **Kundalini**  
Éveille la force spirituelle intérieure favorisant l'élévation de la conscience du soi et l'ouverture au renouveau.

## SOINS FÉMININS

Soutien aux changements hormonaux et aux exigences du quotidien pour un équilibre holistique.

- **Seins** ♦ **Breast Care**  
Maintien la fluidité de l'énergie du sein lors de fluctuations hormonales.
- **Seins inconfort** ♦ **Breast Discomfort**  
Relâche les serremments au niveau de la poitrine et supporte la coordination lymphatique des seins.
- **Reproduction** ♦ **Female Reproduction**  
Équilibre l'énergie reproductive favorisant l'adaptation naturelle de fertilité .
- **Menstruations crampes** ♦ **Menstrual Discomfort**  
Aide à soulager les crampes menstruelles et à régulariser le rythme de l'énergie utérine.
- **Menstruations cycles** ♦ **Menstrual Clocks**  
Aide à l'adaptation des irrégularités et aux transitions émotionnelles du cycle.
- **Postpartum** ♦ **Postpartum Relaxation**  
Soutien le renouvellement énergétique et la récupération progressive d'après naissance.
- **Ménopause** ♦ **Menopause**  
Favorise l'équilibre hormonal et soulage l'inconfort pendant la transition ménopausique.

## SOINS MASCULINS

Soutien quotidien des besoins physiologiques masculins pour une vitalité reproductive et métabolique.

- **Confiance masculine** ♦ **Male Confidence**  
Aide à réduire la nervosité liée à la performance et rehausse la confiance en soi.
- **Reproduction** ♦ **Male Reproduction**  
Maintien la réserve de l'énergie génitale lors d'exigences physiques et hormonales.
- **Prostate** ♦ **Prostate**  
Supporte l'équilibre de l'énergie de la prostate afin de faciliter l'urination.

## BIEN- ÊTRE ÉMOTIONNEL

Accompagnement quotidien pour l'équilibre émotionnel s'adaptant aux aléas de la vie.

- **Clarté et concentration** ♦ **Clarity and Focus**  
Aide à canaliser les pensées dispersées pour une concentration plus claire.
- **Bien-être** ♦ **Feel Good**  
Encourage la prise de conscience des émotions positives, favorisant le bien-être.
- **Motivation** ♦ **Motivation**  
Favorise un regain d'énergie lors de baisses d'énergie et encourage l'initiative.
- **Énergie négative** ♦ **Negative Energy**  
Aide à basculer la lourdeur mentale encourageant une perspective plus positive.
- **Relaxation I** ♦ **Relaxation I**  
Soutien doux à la tension quotidienne, guidant le corps et l'esprit au calme et à l'équilibre.
- **Relaxation II** ♦ **Relaxation II**  
Aide à la gestion des changements émotionnels dû au stress en supportant graduellement la résilience mentale.

## VOIES ÉNERGÉTIQUES

Soutien à la circulation des canaux énergétiques aidant à maintenir l'harmonie et la vitalité systémiques.

- **Vessie** ♦ **Bladder Pathways**  
Supporte la circulation de l'énergie du bas de l'abdomen en aidant la coordination du système urinaire.
- **Vésicule biliaire** ♦ **Gallbladder Pathways**  
Facilite la synergie entre la vésicule biliaire et le foie encourageant l'efficacité du processus des gras.
- **Cœur** ♦ **Heart Pathways**  
Équilibre l'énergie cardiaque et aligne les états émotionnels et la circulation sanguine.
- **Reins** ♦ **Kidney Pathways**  
Équilibre la réserve et le relâchement de l'énergie rénale permettant la régularité et la vitalité .
- **Intestins gros** ♦ **Large Intestine Pathways**  
Assiste la conductivité de l'énergie du gros intestin pour une efficacité du processus des nutriments.
- **Foie** ♦ **Liver Pathways**  
Aide au flux de l'énergie du foie en équilibrant l'adaptation des demandes métaboliques lors de stress.
- **Poumons** ♦ **Lung Pathways**  
Favorise le rythme énergétique respiratoire pour un échange plus fluide de l'oxygène-dioxyde de carbone.
- **Péricarde** ♦ **Pericardium Pathways**  
Soutient le blindage énergétique péricardique pour une stabilité cardiaque stable.
- **Intestin petit** ♦ **Small Intestine Pathways**  
Aligne l'énergie des processus d'absorption des nutriments et de la différenciation des déchets.
- **Rate** ♦ **Spleen Pathways**  
Améliore la synergie entre la rate et le système immunitaire en réponse aux changements externes.
- **Estomac** ♦ **Stomach Pathways**  
Stabilise le flux énergétique gastrique favorisant une meilleure adaptation du rythme de digestion.
- **Énergie brûleurs triples** ♦ **Triple Burner Pathways**  
Coordonne l'énergie des trois brûleurs afin de réguler la température systémique et harmoniser les fluides.

## SOLF EGG IO

Utilise l'alignement vibratoire pour harmoniser la résonance corps-environnement.

- **Solfeggio**  
Utilise l'alignement vibratoire pour harmoniser la résonance corps-environnement.
- **174 Hz**  
Soutient les voies naturelles du corps pour un soulagement et un rajeunissement.
- **285 Hz**  
Favorise le renouvellement cellulaire, aidant le corps à restaurer son état inné d'équilibre et de vitalité .
- **396 Hz**  
Aide à éliminer les peurs et le poids émotionnel, créant un environnement propice à un profond nettoyage intérieur.
- **417 Hz**  
Élimine les énergies stagnantes et favorise la suppression des blocages mentaux et émotionnels.
- **528 Hz**  
Favorise la restauration au niveau fondamental, encourageant un état de plénitude et de résonance positive.
- **639 Hz**  
Renforce les liens interpersonnels et favorise la compréhension en supportant l'harmonie des relations.
- **741 Hz**  
Dissipe le désordre mental et stimule la clarté intérieure, favorisant la perspicacité intuitive.
- **852Hz**  
Favorise une connexion plus profonde à la sagesse intérieure et ouvre davantage à la conscience supérieure.
- **963 Hz**  
Active les états de conscience supérieurs, facilitant le sentiment d'unité et d'éveil spirituel.