



Scopri il Potere della Meditazione con Muse!

Ti senti sopraffatto dallo stress?

Hai bisogno di un momento di tranquillità?

Vieni a provare Muse, il dispositivo che ti guida attraverso la meditazione, aiutandoti a ritrovare il benessere mentale e fisico.

Grazie alla nostra nuova iniziativa, puoi utilizzare Muse gratuitamente per un'esperienza di meditazione personalizzata, non perdere l'opportunità di scoprire come la tecnologia può migliorare il tuo benessere!

Come

funziona?

Muse è un dispositivo innovativo che ti guida nella meditazione monitorando le tue onde cerebrali, aiutandoti a concentrarti e a entrare in uno stato di meditazione profonda. Con il feedback in tempo reale, potrai migliorare la tua pratica ogni volta che lo usi.

Quando? Durante gli orari di apertura della Biblioteca.

Dove? Nello spazio appositamente adibito sul soppalco del "caffè letterario", stanza a sinistra vicino le macchinette del caffè.

Prenditi un momento per te. Con Muse, il tuo viaggio verso il benessere inizia qui.

Ricarica la tua mente, prova Muse oggi stesso!



Istruzioni per usare Muse, il dispositivo di meditazione:

Chiedi il dispositivo al banco prestito della Biblioteca.

Accendi il dispositivo: Accendi Muse premendo e tenendo premuto il pulsante di accensione sul dispositivo fino a quando la luce si accende.

Scarica l'app Muse: Scarica l'app Muse sul tuo smartphone.

È disponibile sia per **iOS** che per **Android**.

Vai su **App Store** (per iOS) o **Google Play Store** (per Android) e cerca "Muse".

Installa l'app gratuita sul tuo dispositivo.

Collega Muse all'app:

Apri l'app Muse sul tuo smartphone.

Segui le istruzioni per connettere Muse via Bluetooth. Assicurati che **Bluetooth** sia **attivo** sul tuo smartphone.

L'app ti guiderà attraverso il processo di accoppiamento al tuo account tramite mail.



Indossa il dispositivo Muse:

Posizionamento: Muse ha una fascia che deve essere indossata sulla testa, posizionando i sensori (di solito sulla fronte) in modo che possano rilevare l'attività cerebrale. Assicurati che sia ben aderente ma comoda.

Regola la posizione: Assicurati che i sensori siano in contatto con la pelle per ottenere letture accurate.

Inizia la sessione di meditazione:

Nell'app, seleziona la modalità di meditazione che desideri (ad esempio, "Meditazione guidata", "Suoni della natura", "Respiro profondo", ecc.).

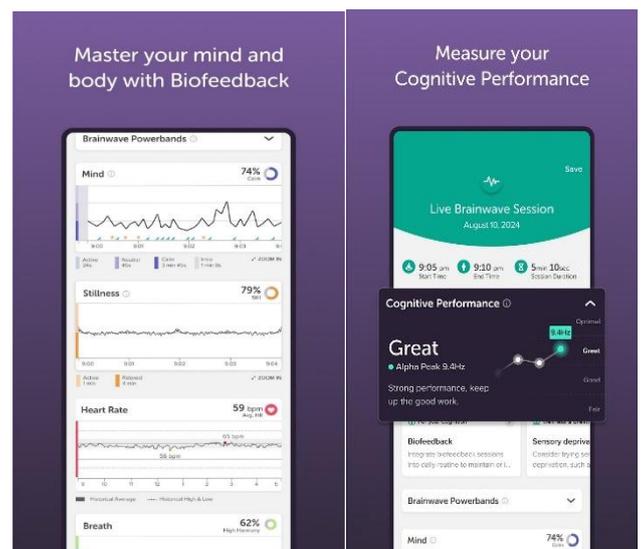


L'app ti fornirà feedback in tempo reale sulla tua attività cerebrale mentre mediti. Muse monitora le onde cerebrali e ti offre informazioni sul tuo stato mentale (ad esempio, se sei in uno stato di calma o se la tua mente è distratta).

Rivedi il tuo progresso:

Dopo aver terminato la sessione, puoi rivedere il tuo progresso nell'app. Muse ti mostrerà un grafico che indica come è cambiata la tua attività cerebrale durante la meditazione.

Puoi monitorare il tuo miglioramento nel tempo e impostare obiettivi per migliorare la tua pratica meditativa.



Rimuovi il dispositivo e pulisci:

Dopo la meditazione, rimuovi il dispositivo Muse e pulisci delicatamente i sensori con un panno.

Consigli utili:

Pratica regolarmente: Per ottenere i migliori risultati, cerca di meditare con Muse ogni giorno o più volte alla settimana.

Sperimenta con le diverse modalità: Muse offre diverse opzioni di meditazione, quindi esplora quelle che ti piacciono di più.

Presta attenzione al feedback: Impara dai feedback in tempo reale e cerca di migliorare la tua capacità di concentrarti durante le sessioni.

Muse è un ottimo strumento per chi vuole monitorare e migliorare la propria pratica di meditazione, usando la tecnologia per favorire un'esperienza più profonda e consapevole. Buona meditazione!