

# NOTICE D'UTILISATION DU TAPIS ET OREILLER D'ACUPRESSION

## INTRODUCTION

Merci d'avoir choisi notre kit d'acupression. Veuillez lire attentivement le manuel d'utilisation avant d'utiliser ces accessoires. Conservez ce manuel.

## BIENFAITS

Le tapis et l'oreiller d'acupression sont conçus pour imiter les effets de l'acupuncture et de l'acupression, deux pratiques thérapeutiques traditionnelles de la médecine chinoise.

Ce set est composé de picots qui stimulent naturellement diverses zones de votre corps.

Les avantages du tapis et oreiller d'acupression :

1. Réduction du stress et de l'anxiété : la stimulation de certaines zones du corps libère des endorphines, aussi appelées "hormones du bien-être", ce qui aide à réduire le stress ainsi que l'anxiété et à favoriser une sensation de calme et de relaxation.
2. Optimisation du sommeil : l'usage régulier de ce kit permet de réguler les habitudes de sommeil et à favoriser un sommeil plus profond et plus reposant.
3. Soulagement de la douleur : les endorphines libérées pendant l'usage de ce tapis et de ce coussin soulagent les douleurs : maux de tête, maux du dos, douleurs cervicales, douleurs articulaires et musculaires...
4. Amélioration de la circulation sanguine : l'acupression stimule la circulation sanguine, ce qui favorise une meilleure santé générale et une meilleure récupération musculaire.
5. Augmentation de l'énergie et de la vitalité : la stimulation des nerfs et de la circulation sanguine redonnent un véritable coup de boost.

## SPÉCIFICATIONS TECHNIQUES

Conception : technique d'acupression.

Nombre de picots : 240 picots sur le tapis et 88 sur l'oreiller.

Matériau : 100% coton, picots en plastique, remplissage en mousse.

Entretien : présence de fermetures velcro. Vous pouvez retirer la housse en tissu. Nous vous recommandons de laver le kit d'acupression séparément pour éviter d'endommager les autres vêtements avec les picots.

Le kit comprend : un tapis d'acupression, un oreiller d'acupression et un sac de transport.

## CONSEILS

Lorsque vous vous allongez sur le matelas, les picots peuvent vous incommoder. Mais après environ 10 minutes, le corps s'y habitue et toute sensation de malaise initial se transforme rapidement en une chaleur apaisante qui détend à la fois le corps et l'esprit. C'est très efficace pour favoriser la détente et la relaxation.

Pour ceux qui essaient le tapis et l'oreiller pour la première fois, il peut être préférable de commencer par une séance plus courte, d'utiliser un t-shirt ou une chemise pour éviter le contact direct des picots avec la peau et d'éviter de bouger en position allongée. Ensuite, en utilisant régulièrement le kit d'acupression, le corps va s'habituer aux picots, la douleur va disparaître pour laisser la place à l'effet stimulant du tapis et de l'oreiller.