



Votre guide de respiration
Your breathing guide

dreaminzzz





Français

Sommaire

A retrouver dans votre guide HiLo

Les bienfaits de la respiration, <i>Respirer avec HiLo</i>	p.5
Schéma émotionnel, <i>Emotion, pensée, respiration</i>	p.6
Découvrez HiLo, <i>Votre nouveau guide de respiration</i>	p.7
Prendre en main votre HiLo, <i>Découvrez comment utiliser HiLo</i>	p.8
Démarrez votre HiLo, <i>Choisissez votre langue</i>	p.9
Etape 1 : choisir son programme de respiration	p.10
Etape 2 : choisir la durée du programme	p.11
Etape 3 : choisir un stimulus à suivre	p.12 à 15
Créer son propre programme, <i>Découvrez le mode "Personnalisation"</i>	p.16-17
Utiliser le mode alarme, <i>Programmez une alarme sur votre HiLo</i>	p.18
FAQ HiLo, <i>Vos questions sur HiLo</i>	p.19-20
Garantie/Avertissement, <i>La notice HiLo</i>	p.21

Les bienfaits de la respiration

Respirer avec votre HiLo

" Respirer paraît chose aisée et pourtant nous n'avons jamais appris à respirer correctement. Stressés, angoissés, énervés et très sollicités, nous en oublions de prendre le temps de respirer comme il le faudrait. Et pourtant, la respiration est souvent la solution à beaucoup de nos maux (troubles du sommeil, stress, colère, manque de concentration, ...). Elle permet en quelques secondes d'enrayer un schéma émotionnel négatif pour le rendre positif.

Actuellement nous respirons 15 à 18 fois par minute soit 21 000 fois par jour. Et pourtant nous subissons quotidiennement notre respiration sans même soupçonner ses qualités thérapeutiques. Instinctivement nous l'utilisons parfois pour souffler lorsque nous sommes en colère ou respirer plus lentement pour nous détendre. Nos pensées et nos émotions s'harmonisent alors en fonction.

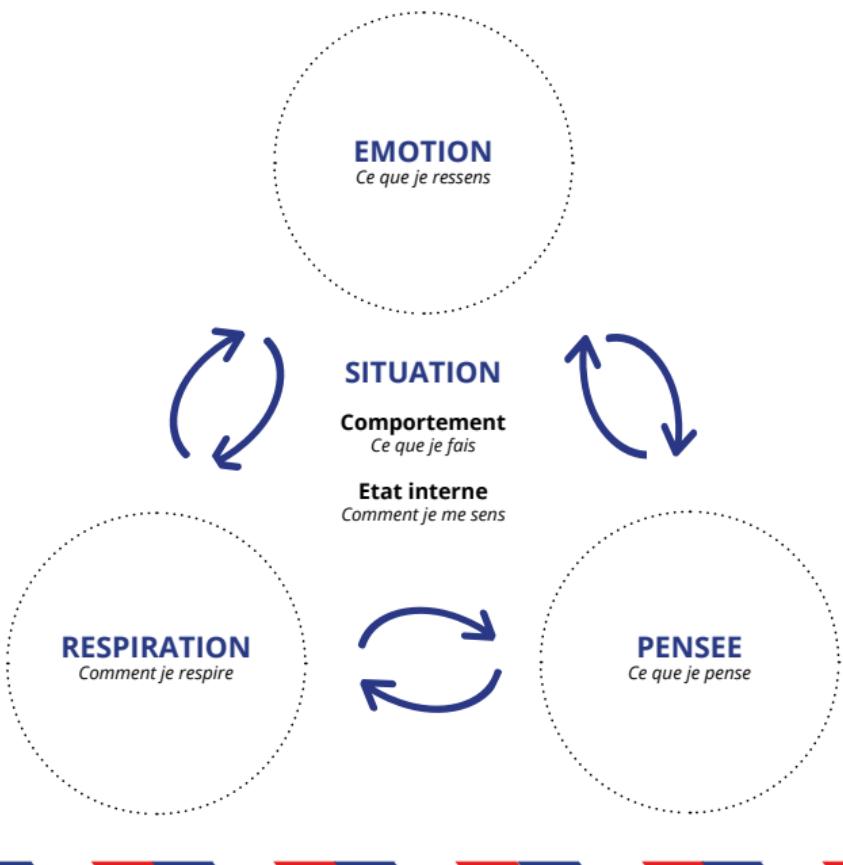
Obsessions, colère, stress, burn-out sont devenus des choses normales et font partie de nos vies. Vous le pensez vraiment ? HiLo vous apprend à devenir zen et le manque de temps n'est plus une excuse. "



Guillaume Gautier, **CEO DreaminZz**

Schéma émotionnel

Emotion, pensée et respiration



Découvrez HiLo

Votre nouveau guide de respiration

HiLo devient votre guide de respiration vous accompagnant n'importe où et à n'importe quel moment de la journée. Petit et discret il tient dans la paume de votre main et vous guide afin de vous aider à gérer vos émotions, améliorer vos performances ainsi que votre sommeil.

HiLo propose plusieurs exercices de respiration :

- 1. SOMMEIL** : 5s inspiration / 5s expiration (Respiration Cohérence Cardiaque)
- 2. MEDITATION** : 3s inspiration / 3s expiration
- 3. STRESS** : 5s inspiration / 5s apnée / 5s expiration / 5s apnée (Respiration Carrée)
- 4. DOULEUR** : 3s inspiration / 5s apnée / 6s expiration / 5s apnée (Respiration Trapèze)
- 5. COLERE** : 2s inspiration / 6s expiration
- 6. CONCENTRATION** : 6s inspiration / 2s expiration

Prendre en main HiLo

Découvrez comment utiliser HiLo



Démarrez votre HiLo

Choisissez votre langue

Lorsque vous allumez votre HiLo, la première chose que vous devez choisir est la langue. HiLo vous propose des programmes en Français et Anglais.



Appuyez sur les 2 boutons latéraux
afin de faire défiler
les langues



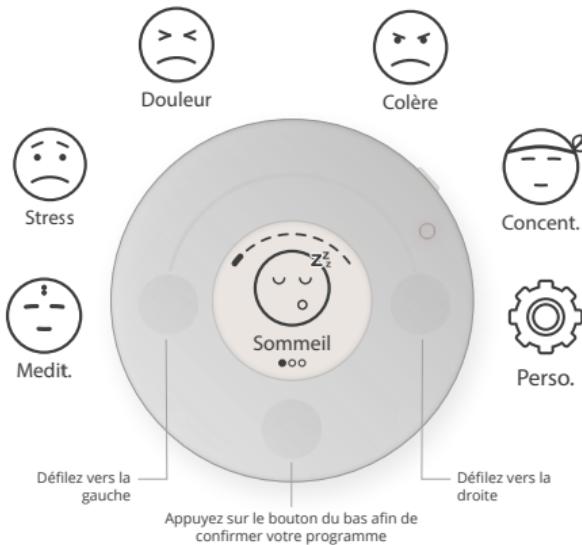
LE SAVIEZ-VOUS ?

Si vous souhaitez changer la langue de votre HiLo, il vous suffit d'appuyer sur les 2 boutons latéraux de manière synchronisée et de l'éteindre. Le choix de la langue vous sera à nouveau proposé.

Etape 1 : choisir son programme

HiLo et ses 6 programmes de respiration

Sélectionnez votre programme de respiration en fonction de votre besoin. HiLo vous propose 6 programmes de respiration. De l'endormissement, à la méditation, en passant par la gestion des émotions, ... choisissez votre bien-être immédiat. Afin de faire défiler les programmes proposés, appuyez simplement sur les boutons latéraux de votre HiLo.



Etape 2 : choisir la durée

Choisissez la durée qui vous convient

Choisissez une durée. HiLo vous propose plusieurs rythmes et durées de respiration en fonction du temps que vous avez et de l'objectif à atteindre. De 1 à 20 minutes, vous trouverez toujours le bon rythme.

Dans tous les programmes exceptés le programme "Douleur" vous avez le choix de la durée. Afin de faire défiler les possibilités, il vous suffit de cliquer sur les boutons latéraux.

Plusieurs durées sont aujourd'hui disponibles sur votre HiLo.

- 1. SOMMEIL** : 5, 10, 15 ou 20 min
- 2. MEDITATION** : 5, 10, 15 ou 20 min
- 3. STRESS** : 5, 10, 15 ou 20 min
- 4. DOULEUR** : 7 min
- 5. COLERE** : 1 ou 2 min
- 6. CONCENTRATION** : 1 ou 2 min



MEDITATION



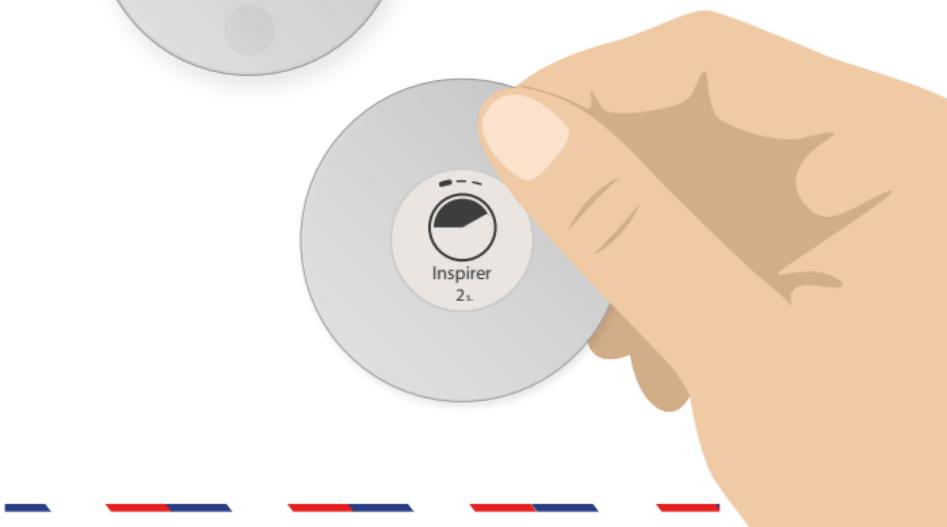
Etape 3 : choisir un stimulus à suivre

HiLo et son mode "Tactile"



Laissez votre doigt glisser le long du guide tactile en fonction du rythme de respiration proposé.

Vos ressentis tactiles vous aident à vous détendre et à augmenter votre attention au moment présent.



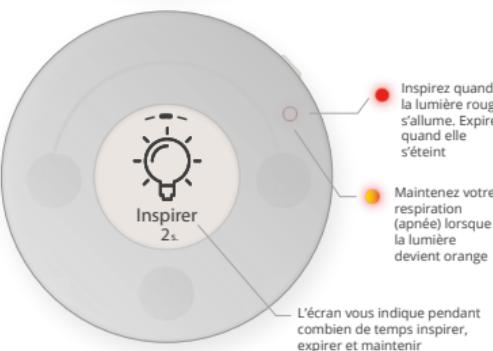
Etape 3 : choisir un stimulus à suivre

HiLo et son mode "Lumière"

Vous pouvez également opter pour le mode "Lumière", très apprécié pour s'endormir grâce à sa projection lumineuse au plafond.



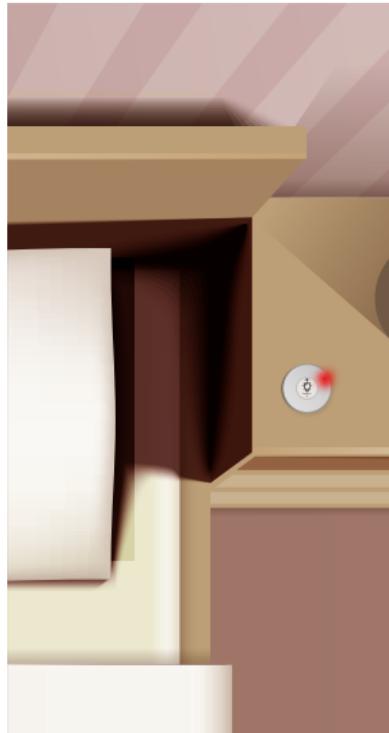
Appuyez sur le bouton du bas afin de valider le mode "Lumière"



L'écran vous indique pendant combien de temps inspirer, expirer et maintenir

Inspirez quand la lumière rouge s'allume. Expirez quand elle s'éteint

Maintenez votre respiration (apnée) lorsque la lumière devient orange



Etape 3 : choisir un stimulus à suivre

HiLo et son mode "Vibration"

Vous pouvez également choisir le mode "Vibration" qui permet d'utiliser HiLo en toute discrétion. Des vibrations spécifiques vous guident dans votre respiration.

1 vibration = inspiration / **2 vibrations** = expiration / **3 vibrations** = apnée



Appuyez sur le bouton du bas afin de valider le mode "Vibration"



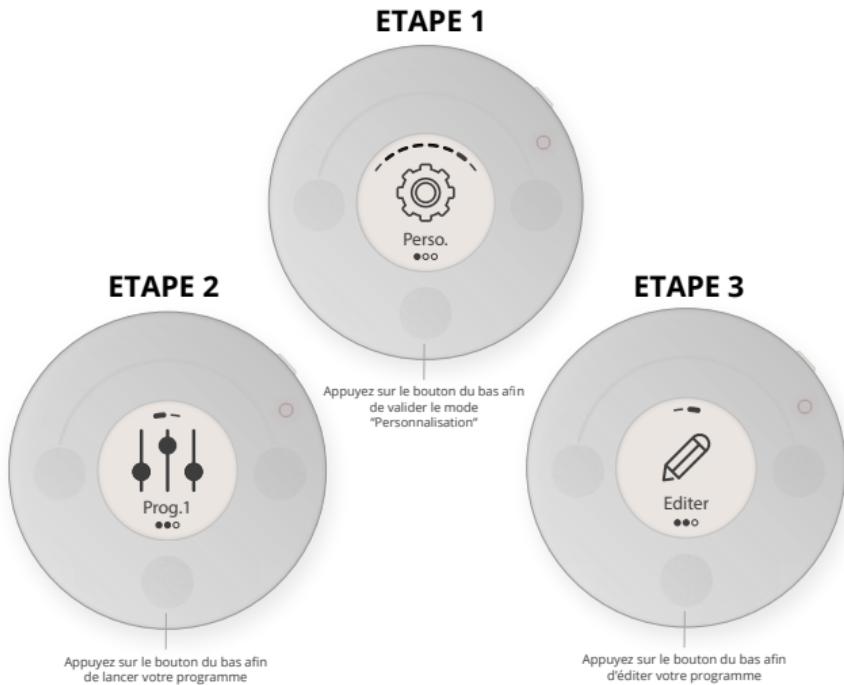
Suivez les indications de respiration sur l'écran de votre HiLo



Créer son propre programme

Découvrez le mode "Personnalisation" de votre HiLo

Pour les personnes qui souhaitent créer leur propre programme vous pourrez le faire directement dans l'option "Personnalisation" de votre HiLo.



Comment fonctionne HiLo ?

Découvrez le mode "Personnalisation" de votre HiLo



Utiliser le mode alarme

Programmez une alarme sur votre HiLo

Pour qu'une technique de respiration soit efficace, nous savons qu'il est nécessaire de l'effectuer 2 à 3 fois par jour. Malheureusement, nous oublions souvent de prendre ce temps pour respirer à cause de nos soucis quotidiens, du travail ...

Afin de vous rappeler qu'il est temps de faire une pause, HiLo vous propose son option "Alarme".



ETAPE 1



ETAPE 2

FAQ HiLo

Vos questions sur HiLo

Quel stimulus choisir pour suivre le guide de respiration ?

Avec HiLo vous avez le choix. Pour suivre votre programme de respiration, vous pouvez sélectionner le stimulus de votre choix : le mode "Tactile", le mode "Vibration" ou le mode "Lumière". Le mode "Tactile" est très ludique et permet de bien rester concentré. Les vibrations permettent une utilisation plus discrète. Glissé dans votre poche, HiLo vous indique grâce à des vibrations quand inspirer et quand expirer. Enfin, le mode "Lumière" est idéal pour s'endormir.

Est-ce que je peux utiliser le mode "lumière" sans gêner une autre personne ?

Si la lumière gêne votre partenaire durant la nuit, vous pouvez aisément modifier l'intensité lumineuse de votre HiLo. En effet, lorsque vous sélectionnez le mode "Lumière", vous pouvez appuyer sur le bouton de gauche afin de diminuer l'intensité et sur le bouton de droite afin de l'augmenter.

Je ne sais pas quelle durée sélectionner pour mon exercice de respiration ?

Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise durée. Afin de trouver la durée qui vous convient le plus, nous vous invitons à effectuer des tests. Cela vous permettra de voir à partir de combien de minutes vous arrivez à atteindre vos objectifs.

FAQ HiLo

Vos questions sur HiLo

Je ne sais pas quand inspirer et quand expirer avec la lumière.

Lorsque vous sélectionnez le mode "Lumière" il vous suffit d'inspirer lorsque la lumière s'allume et d'expirer lorsqu'elle s'éteint. La lumière rouge s'allume, vous inspirez. La lumière devient orange, vous maintenez (apnée). La lumière rouge s'éteint, vous expirez. Vous pouvez également suivre les indications sur l'écran.

Je ne sais pas pendant combien de temps il faut inspirer, expirer ...

Afin d'anticiper le temps d'inspiration, le temps d'expiration ou le temps d'apnée, HiLo vous guide directement avec son écran et une indication précise des secondes.

Comment faire pour stopper un exercice ?

Pour stopper un programme il vous suffit d'appuyer quelques secondes sur le bouton du bas.

Comment faire pour bien respirer ?

Pour bénéficier de tous les bienfaits de la respiration, il est conseillé d'effectuer une respiration ventrale (inspirer en gonflant le ventre/expirer en dégonflant le ventre).

Garantie/Avertissement

Notice HiLo

Garantie

Votre HiLo bénéficie de la garantie légale, qui inclue les défauts de fabrication et les problèmes techniques pendant une période de 2 ans. Avant de retourner votre produit sous garantie il est primordial de prendre contact avec la société DreaminZz et son SAV à contact@dreaminzz.com

Le HiLo défectueux devra être renvoyé dans son emballage d'origine, avec tous ses accessoires et sa notice d'utilisation. Tout produit incomplet, abîmé, cassé, ne rentrera pas dans la garantie et ne sera donc ni repris, ni échangé.

Dans le cadre de la garantie, la société DreaminZz s'engage à reprendre le produit défectueux et à renvoyer un HiLo à ses frais. En revanche, en cas de rupture de stock, la société proposera au client deux possibilités : attendre le réapprovisionnement de stock ou un remboursement du produit initial.

Avertissement

Si vous éprouvez des difficultés pendant vos exercices de respiration (inspiration/expiration/apnée), stoppez l'utilisation de votre HiLo et consultez votre médecin.

La communauté HiLo

Votre guide de respiration déconnecté et nomade

Chez DreaminzZz nous avons besoin de vos retours afin d'améliorer nos services, alors n'hésitez pas à nous donner votre avis sur HiLo :D

N'hésitez pas à nous donner un petit coup de pouce en partageant votre expérience HiLo directement sur nos réseaux sociaux.

Une question à poser ? Besoin d'un conseil ?

Nous vous donnons rendez-vous sur la page "Questions" de notre site HiLo mais également sur nos réseaux sociaux.

N'hésitez pas à nous envoyer un mail à contact@dreaminzzz.com



Anglais

A BIENTÔT



SUIVEZ-NOUS !

Summary

Get the most out of HiLo

Benefits of breathing, *Breathe with HiLo*

p.25

Emotional drawing, *Emotion, thought and breathing*

p.26

Discover HiLo, *Your new breathing guide*

p.27

Handle your HiLo, *Discover how to use it*

p.28

Start with HiLo, *Choose your language*

p.29

Step 1 : choose a breathing program

p.30

Step 2 : choose a duration for your program

p.31

Step 3 : choose a stimulus to follow

p.32 to 35

Create your own breathing program, *Discover your "Custom" mode*

p.36-37

Use the alarm mode, *Program your alarm on your HiLo*

p.38

HiLo FAQ, *Your questions about HiLo*

p.39-40

Warranty / Disclaimer, *HiLo's instructions*

p.41

Benefits of breathing

Breath with HiLo

" We all know that breathing is a simple thing and yet we never learn how to breath correctly. Stressed, anxious, annoyed and hyperactive, we have forgotten to take time and to breath. And yet, breathing is always the right solution to handle our problems (sleep disorders, anxiety attack, anger, lack of concentration ...). Breathing allows you to slow down a negative emotional drawing, in order to make it positive.

Currently we are breathing 15-18 times in a minute, so that's 21 000 times per day in our life. And yet we put up with our breathing without even suspecting its therapeutic qualities. Instinctively we use our breathing to breathe when we are angry or to be more relaxed. Our thoughts and feelings match with each other.

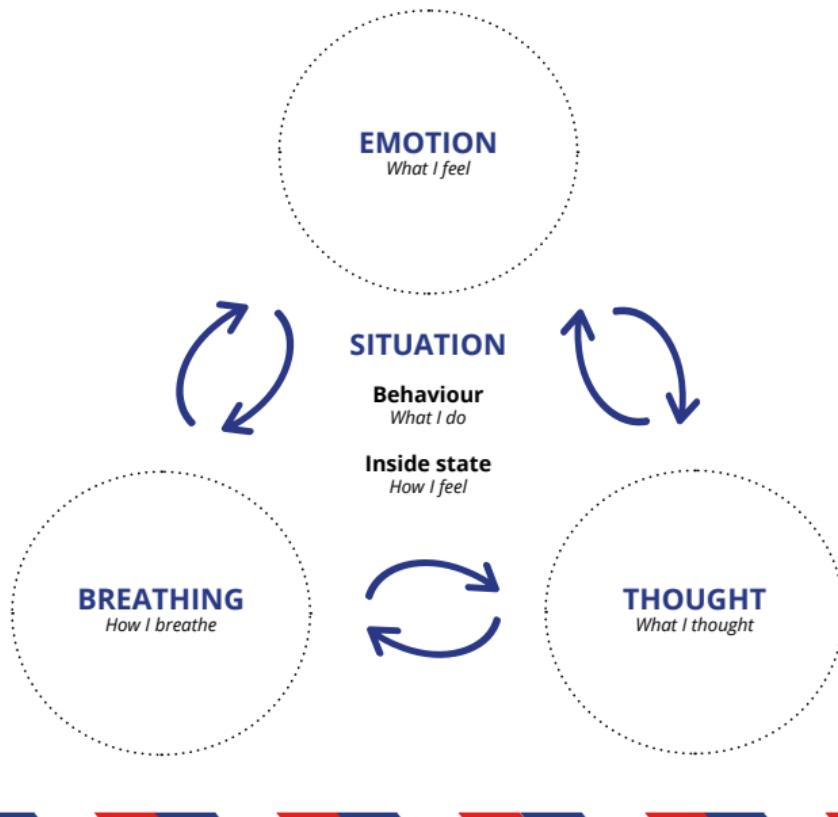
Obsessions, anger, stress, burn-out, has become normal things. Do you think so ? HiLo helps you to become zen and lack of time is no more an excuse. "



Guillaume Gautier, **CEO DreaminZz**

Emotional drawing

Emotion, thought and breathing



Discover HiLo

Your new breathing guide

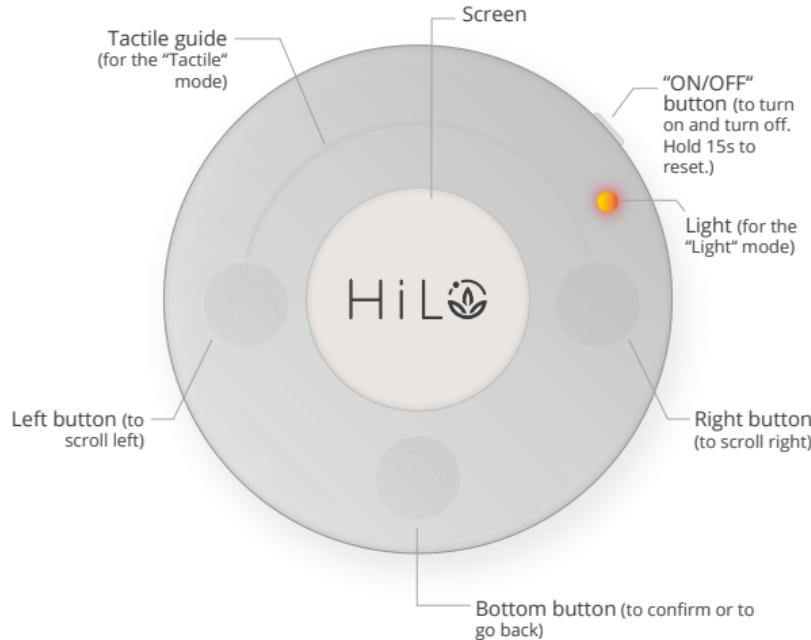
HiLo is your breathing guide that helps you wherever you are and whenever you want. Small and discreet, HiLo fits inside your palm and guides you in order to handle your feelings, improve your performances and your sleep.

HiLo offers you several breathing exercises :

- 1. SLEEP** : 5s breathe in / 5s breathe out (Breathing in Cardiac Coherence)
- 2. MEDITATION** : 3s breathe in / 3s breathe out
- 3. STRESS** : 5s breathe in / 5s breath holding / 5s breathe out / 5s breath holding
- 4. PAIN** : 3s breathe in / 5s breath holding / 6s breathe out / 5s breath holding
- 5. ANGER** : 2s breathe in / 2s breathe out
- 6. CONCENTRATION** : 6s breathe in / 2s breathe out

Handle your HiLo

Discover how it works



Start with HiLo

Choose your language

When you turn on your HiLo by pressing the "ON-OFF" button, the first thing to do is to choose your language. Indeed, HiLo offers you the possibility to follow different programs of breathing in "French" or in "English".



Press on the lateral
buttons (left or
right), to scroll
languages.



TIP

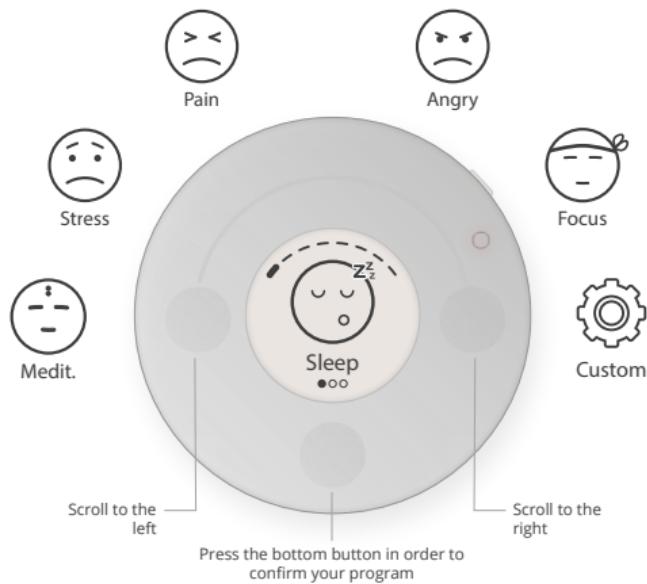
If you make a mistake by choosing the wrong language, you just have to press lateral buttons (left and right buttons) at the same time and to turn off HiLo. Now you can choose your language again.

Step 1 : choose a breathing program

HiLo has 6 breathing programs

Choose your breathing program depending on your need. HiLo offers you 6 different breathing programs. From falling asleep, to meditation, by way of management of emotions, choose your immediate wellbeing.

In order to scroll all the programs, you just have to press lateral buttons.



Step 2 : choose the duration

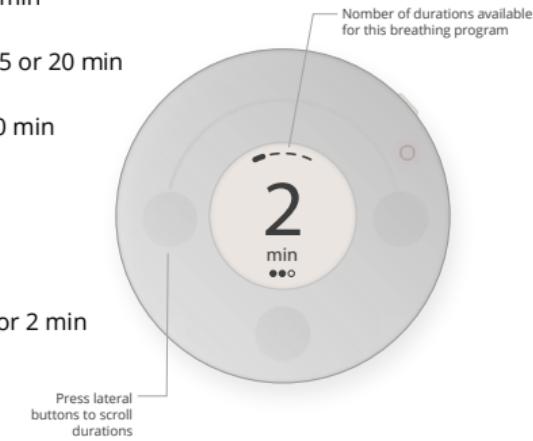
Choose the perfect duration

Choose a duration. HiLo offers you several rhythms and durations according to the time that you have and the objective to reach. From 1 to 20 minutes, you can choose the perfect rhythm.

With all the programs, except for "Pain", you have the choice for duration. In order to go by all the possibilities, you need to press HiLo's lateral buttons.

Several durations are available on your HiLo :

1. **SLEEP** : 5, 10, 15 or 20 min
2. **MEDITATION** : 5, 10, 15 or 20 min
3. **STRESS** : 5, 10, 15 or 20 min
4. **PAIN** : 7 min
5. **ANGER** : 1 ou 2 min
6. **CONCENTRATION** : 1 or 2 min



MEDITATION



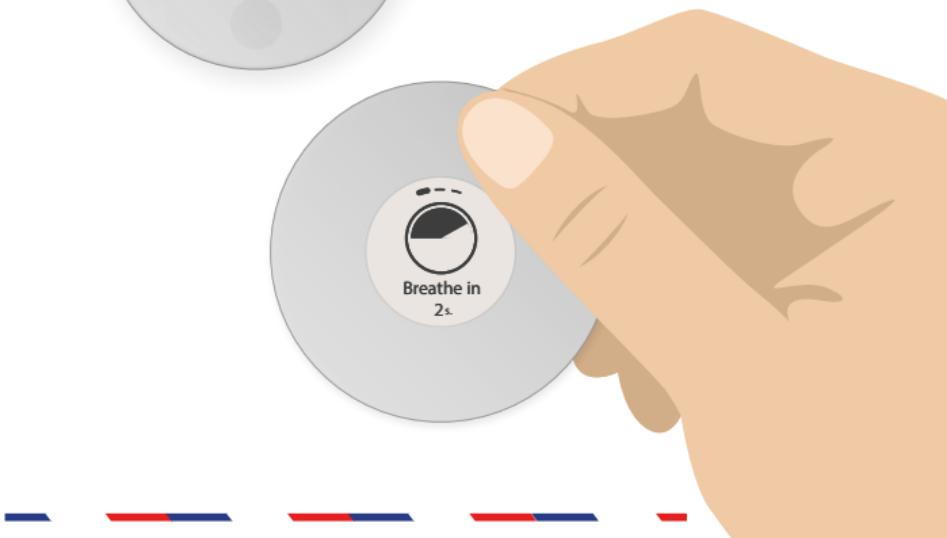
Step 3 : choose the stimulus to follow

HiLo and the "Tactile" mode



Let your finger slide across the tactile guide in function of the breathing rhythm proposed on the screen.

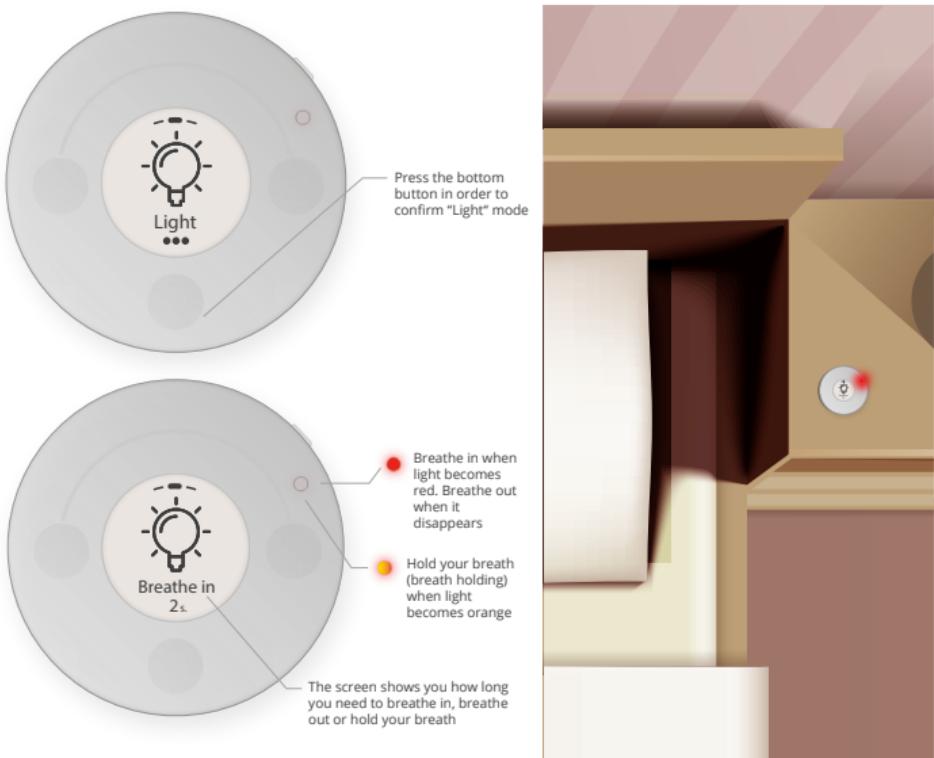
Your tactile feelings can help you to be more relax and to increase your attention at the moment.



Step 3 : choose the stimulus to follow

HiLo and the "Light" mode

Then, you can opt for "Light" mode, ideal to fall asleep thanks to is circle of light on your ceiling.

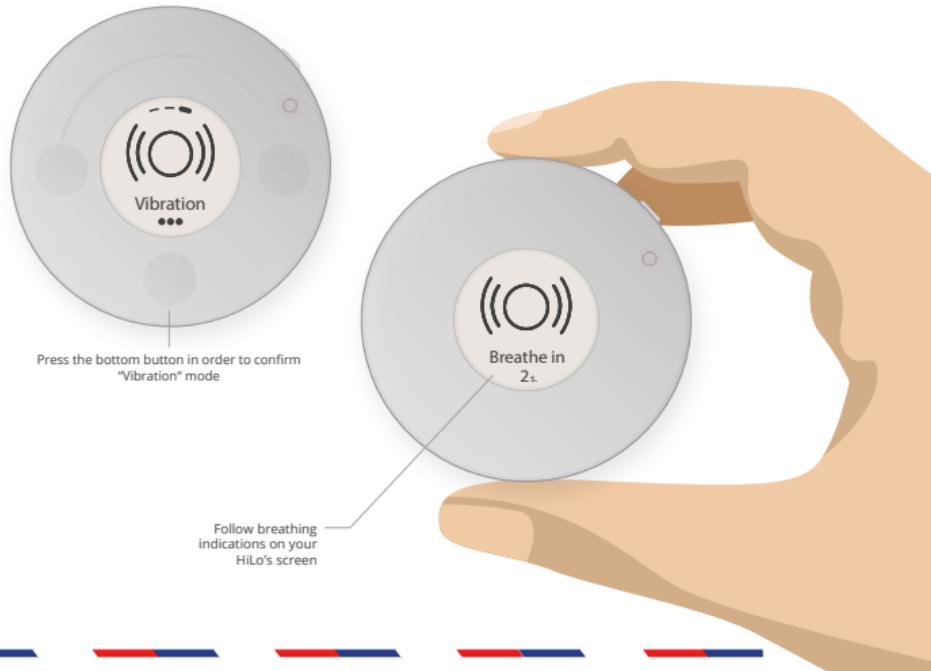


Step 3 : choose the stimulus to follow

HiLo and the "Vibration" mode

You can also choose the "Vibration" mode, which is perfect if you want to use HiLo discreetly. Specific vibrations guide you.

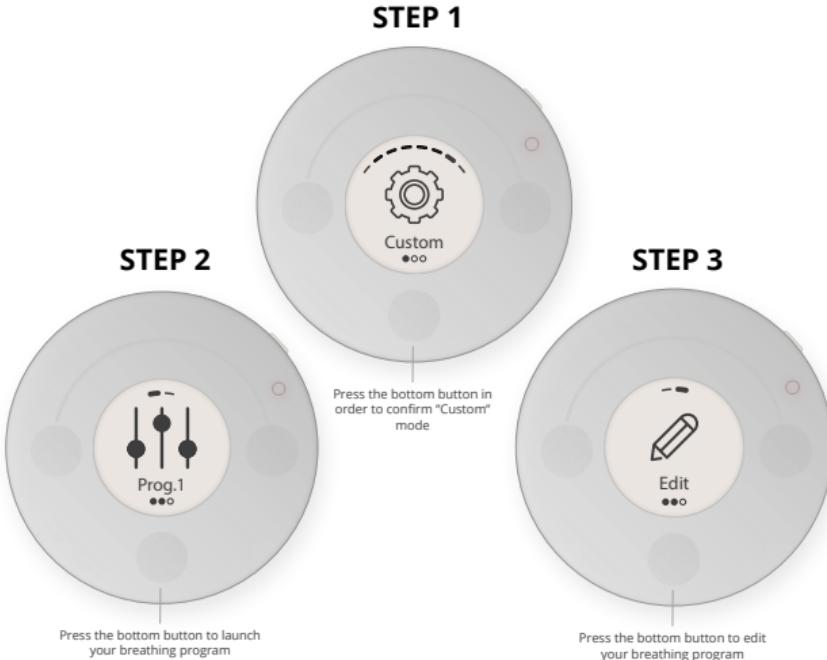
1 vibration for breathe in / **2 vibrations** for breathe out / **3 vibrations** for breath holding



Create your own breathing program

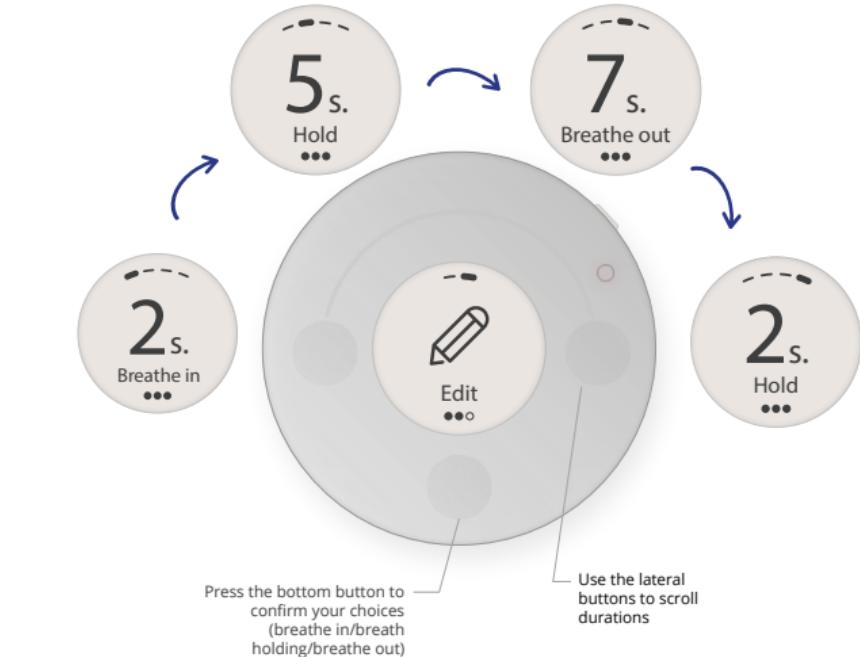
Discover your "Custom" mode

HiLo offers you the possibility to create your own breathing program with the "Custom" option. A program that suits you and which allows you to reach a state of wellbeing.



Create your own breathing program

Discover your "Custom" mode



Use the alarm mode

Program an alarm on your HiLo

A breathing method can be effective if you do it 2 or 3 times per day. Unfortunately, we have forgotten to take time for breathing because of work, daily life issues ... So in order to remind you that you need to take a moment, HiLo offers you is "alarm" option.



STEP 1



STEP 2

HiLo FAQ

Your questions about HiLo

What stimulus do I choose to follow the breathing guide ?

With HiLo you have the choice. To follow your breathing program, you can select any stimulus : "Tactile" mode, "Vibration" mode and "Light" mode. The "Tactile" mode is playful and it allows you to be more focus. Vibrations are very interesting for a discreet use. Hidden in your pocket, HiLo guides you to breathe in, breathe out thanks to vibrations. Finally, "Light" mode is perfect to fall asleep by following light on your ceiling.

Can I use the "Light" mode without disturbing another person ?

If the light disturbs your partner during the night, you can easily change the intensity of your light. Indeed, when you select the "Light" mode, you can press the left button in order to reduce the intensity and press the right button to increase it.

I don't know what duration I need to choose for my breathing exercise ?

There is no right or wrong duration. In order to find your duration, we advice you to make some tests. With these tests, you will be able to choose the right duration to reach your objectives.

HiLo FAQ

Your questions about HiLo

I don't know when I need to breathe in and breathe out with light.

When you choose the "Light" mode, you just have to breathe in when the light turns on and to breathe out when it turns off. When the red light turns on, you breathe in. When the light becomes orange, hold your breathing (breath holding). When the red light turns off, you breathe out. You can also follow HiLo's screen.

I don't know how long do I need to breathe in, breathe out ...

In order to anticipate time of breathe in, breathe out and breath holding, HiLo guides you with its screen and exact instructions about seconds.

How can I stop a breathing exercise ?

If you want to bring your exercise to an end, you just have to press few seconds the bottom button of your HiLo.

How do I breathe ?

To enjoy benefits of breathing, we advice you to have a belly breathing.

Warranty / Disclaimer

HiLo's instructions

Warranty

As a customer, you enjoy the warranty against hidden manufacturing defect, technical problems during two years.

Before returning your product under warranty, you have to contact DreaminZz society and its After Sales Service at contact@dreaminzz.com

To return your HiLo, you have to send it back with its original packaging, all the accessories and user instructions. Any HiLo, which is incomplete, damaged, broken, Will not be taken back or exchanged.

With this warranty, DreaminZz society undertakes to take back the defective HiLo and to return free of charge the product. Nevertheless, in case of out of stock, DreaminZz society will offer you two possibilities : you can wait for restocking or you can choose a refund of the initial product.

Disclaimer

If you have difficulties to breath during the exercises (breathe in / breathe out / breath holding), you have to stop using HiLo, and consult a physician.

HiLo's community

Your breathing guide, disconnected and mobile

DreaminZz wants your feedback so we can improve our services, so don't be shy, let us know what you think of HiLo :D

Feel free to give us a bit of a boost by commenting on HiLo directly on social media or by email.

Got a question ?

Check out the Questions page of our website or catch up with us on social media. Feel free to email us any time at contact@dreaminzz.com

SEE YOU SOON



FOLLOW-US!



DREAMINZZZ

9002 Allée Georges Alphandéry 84140, Montfavet

04.69.96.20.60 / support@dreaminzzz.com

www.dreaminzzz.com