

KIT D'ACUPRESSION (TAPIS + COUSSIN)

Le kit d'acupression (tapis + coussin) est conçu pour favoriser la détente et aider à relâcher les tensions du corps grâce à une stimulation point par point. Il s'utilise à la maison, dans un cadre de bien-être et de relaxation.

Bénéfices clés

- Favorise la détente et le relâchement des tensions.
- Stimulation point par point grâce aux picots d'acupression.
- Peut contribuer à une sensation de chaleur progressive pendant la séance.
- Utilisable sur le dos, la nuque, les épaules, et en stimulation plantaire.
- Rituel simple à intégrer (séances courtes, progressives).
- Sac de transport en coton pour ranger et emporter le kit.

Indications d'usage (bien-être)

- Tensions du dos et des épaules (relaxation).
- Raideurs de la nuque (détente).
- Besoin de relâchement après une journée active ou une période de stress.
- Stimulation plantaire (pause détente des pieds).

Public cible

- Adultes recherchant un rituel de détente à la maison.
- Personnes actives, sédentaires, ou sportifs souhaitant relâcher les tensions.
- Utilisateurs souhaitant une stimulation point par point dans un cadre de bien-être.

Guide d'utilisation

1) Mise en place

- Dépliez le tapis sur une surface stable.
Recommandation pour débuter : lit, canapé ferme, ou tapis de yoga (plus confortable).
- Placez le coussin à portée de main.
- Préparez un t-shirt fin si vous êtes sensible (recommandé pour les premières séances).

2) Première utilisation (progressive)

- La sensation peut surprendre au début (picotements). C'est normal.
- Commencez par une courte durée et augmentez progressivement.

3) Positions recommandées

- A) Dos / épaules
- Allongez-vous doucement sur le tapis (dos en contact).
 - Placez les épaules de manière symétrique.
 - Respirez calmement et relâchez la mâchoire.

B) Nuque / cervicales

- Utilisez le coussin sous la nuque (en position allongée sur le dos).
- Gardez le cou dans un alignement naturel, sans torsion.

C) Pieds (stimulation plantaire)

- Debout (progressif) ou assis (plus doux), posez les pieds sur le tapis.
- Ajustez la pression selon votre confort.

4) Durée conseillée (repères)

- Débutant : 5 à 10 minutes.
- Intermédiaire : 10 à 15 minutes.
- Habitué : jusqu'à 20 minutes selon confort personnel.

Conseil : mieux vaut des séances régulières et progressives qu'une séance trop longue dès le départ.

5) Conseils confort

- Si vous êtes sensible, commencez avec un t-shirt fin (ou un tissu léger) et augmentez progressivement le contact direct.
- Pour une sensation plus douce : utilisez le kit sur un support moelleux (lit).
- Pour une stimulation plus marquée : utilisez-le sur un support plus ferme.

Entretien

- Nettoyage : à la main uniquement.
- Utiliser de l'eau tiède et un savon doux.
- Ne pas immerger la mousse intérieure dans l'eau.
- Sécher avec un tissu doux puis laisser sécher à l'air libre (loin d'une source de chaleur).
- Ne pas repasser. Ne pas utiliser de javel. Ne pas nettoyer à sec.

Informations techniques

Dimensions

- Tapis : 74 x 32 cm.
- Coussin : 40 x 10 x 15 cm.

Composition

- Tissu : 100% coton.
- Matelas intérieur : 100% mousse de polyuréthane.
- Fleurs / picots : 100% PP.
- Sac de transport : coton.
- Couleur : prune.

Sécurité d'utilisation – avertissements

- Produit destiné au bien-être, au repos et à la relaxation. Ne remplace pas un avis médical.
- Ne pas utiliser sur une peau lésée, irritée, en cas de plaies, brûlures ou infections cutanées.
- Arrêter l'utilisation en cas de douleur importante, d'engourdissement anormal ou de réaction cutanée marquée.
- Tenir hors de portée des enfants. Ne pas laisser un enfant utiliser le produit sans supervision.
- Ne pas utiliser à proximité de flammes nues ou de sources de chaleur excessive.
- En cas de grossesse, de troubles circulatoires, de pathologie connue ou de doute, demander l'avis d'un professionnel de santé avant utilisation.

Recommandations à l'ouverture

- Une légère odeur liée au conditionnement peut être présente : aérer le produit avant la première utilisation.
- En période froide, laisser le produit revenir à température ambiante avant usage pour un confort optimal.

Données de traçabilité

- EAN : 3760371011247.

Fabricant

Laniakea Direct SAS

5 rue des Fontenelles
78920 Ecquevilly
France
inphysio@inphysio.fr