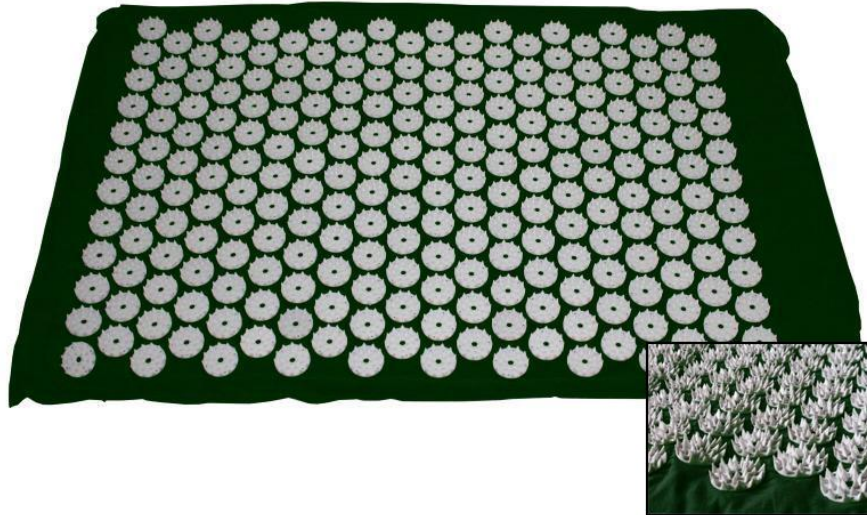


MANUEL D'UTILISATION

Du Tapis d'acupression Shanti



Qu'est-ce que c'est ?

C'est un petit matelas d'acupression recouvert de micro pointes qui au contact de votre corps, stimulent votre énergie vitale et renforcent vos défenses naturelles.

Avantages :

L'utilisation régulière du tapis d'acupression Shanti Relax permet de:

- ✓ Libérer vos tensions
- ✓ Activer la circulation du sang
- ✓ Réguler la circulation de l'énergie
- ✓ Augmenter votre énergie vitale
- ✓ Améliorer votre sommeil
- ✓ Eliminer le stress
- ✓ Renforcer votre système immunitaire
- ✓ Purifier et oxygéner votre organisme
- ✓ Vous assurer un état de détente et de relaxation

Utilités :

Le tapis d'acupression Shanti Relax apporte une aide considérable pour tout ce qui est :

- ✓ Stress
- ✓ Mal de dos

- ✓ Douleurs cou et nuque
- ✓ Mal aux épaules
- ✓ Raideurs musculaires
- ✓ Insomnie
- ✓ Mauvaise circulation
- ✓ Troubles digestifs
- ✓ Arthrite
- ✓ Règles douloureuses
- ✓ Sciatique
- ✓ Maux de tête
- ✓ Migraine
- ✓ Fatigue
- ✓ Dépression

Utilisations générales :

Comme l'utilisation du tapis libère les toxines dans le sang, prenez d'abord un grand verre d'eau afin de les éliminer par l'urine.

Allongez-vous directement sur votre tapis d'acupression.

Il est préférable que votre peau soit en contact avec les pointes, pour une stimulation optimale. Si vous éprouvez trop d'inconfort, vous pouvez placer un mince tissu entre votre peau et les pointes (la stimulation sera plus légère mais vous aurez toujours la possibilité de retirer le linge en cours de séance).

Détendez-vous et placez votre attention sur votre respiration. Vous sentirez certainement un inconfort au début et probablement quelques douleurs.

Les pointes ne vont pas vous blesser. Au bout de quelques minutes, vous sentirez une douce chaleur prendre place dans votre corps et la sensation de piqûre s'atténuera.

La réaction de votre corps sera de produire de l'endorphine, une hormone ayant la fonction de réduire la douleur. Vous vous sentirez alors plus confortable. Il produira aussi de l'ocytocine, communément appelée l'hormone du bonheur. Il se peut que vous ressentiez une sorte d'euphorie ou de joie plus ou moins légère pendant ou après la séance.

Demeurez sur votre tapis dix ou quinze minutes par séance, et puis retirez-le. S'il vous arrivait de vous endormir dessus, ne vous faites pas de souci, c'est sans danger. Il est évident qu'une utilisation quotidienne du tapis est vivement recommandée pour un résultat optimal.

Au fil des utilisations, le stress profond et les tensions s'estomperont. Votre circulation se répandra plus aisément dans votre corps, stimulant ainsi votre énergie vitale et votre système de défense.

Le tapis peut s'utiliser sur tous les endroits du corps. Appliquez-le directement sur la

zone douloureuse ou sur la colonne vertébrale.

Fesses et arrière des cuisses : Installez-vous sur votre tapis, assis ou couché, sur les fesses, le côté de la hanche ou l'arrière des cuisses. Donne stabilité, apporte des effets bénéfiques pour la sciatique, la cellulite et les douleurs lombaires (si vous êtes couchés, ajoutez un oreiller sous le tapis au niveau de la cambrure lombaire).

Joues et maxillaires : Allongez-vous en plaçant délicatement le côté de votre visage sur votre tapis. Au besoin placez un linge fin. Cette position revitalise votre teint, aide à détendre le cou, relâcher les muscles de la mâchoire et du visage.

Les pieds : Placez les pieds directement sur le tapis. Pieds nus de préférence. Allège les jambes lourdes, stimule la vitalité depuis les pieds jusqu'à la tête.

Sur le dos : Placez un oreiller sous le tapis au niveau de votre nuque et allongez-vous de façon à recevoir les pointes du milieu du dos jusqu'à la base du crâne. Cela apporte une aide considérable pour les maux de tête ou migraines, aide à dissoudre les tensions du haut du dos et de la nuque.

Pour le lombaire, placez le tapis dans le bas de votre dos. Amenez les genoux vers votre poitrine afin de réduire la cambrure et être en plein contact avec les pointes. Excellent pour les maux du bas du dos et du bassin.

Sur le ventre : Allongez-vous sur le ventre. Cette position stimule le métabolisme, aide à détendre les tensions profondes du diaphragme, du système digestif et respiratoire. Assurez-vous que les pointes sont bien en contact avec la zone visée. Au besoin, utilisez une serviette sous le tapis pour épouser les courbes de votre corps. Aide à résorber les maux du tube digestif, améliore votre respiration et apporte une grande détente.