

# TAPIS D'ACUPRESSION



**Douleurs musculaires, fatigue, jambes lourdes, mauvaise circulation, maux de tête, etc.**



**L'effet stimulant des piquants active votre circulation sanguine et stimule votre métabolisme de régénération.**

## Notice d'utilisation.

Félicitation pour avoir choisi ce tapis d'acupression, un ancien système de relaxation.

Votre tapis d'acupression s'adresse à tous afin d'améliorer le bien-être et la santé. Vous n'avez pas besoin d'être un amateur de yoga ou d'acupression pour utiliser ce tapis.

L'acupression est un art thérapeutique qui prend ses racines dans la médecine orientale. Nous retrouvons 365 points dans les douze méridiens du corps dans les médecines traditionnelles chinoises. Les écritures chinoises écrites il y a plus de 4000 ans décrivent les « lits à clous » qui étaient utilisés pour guérir et équilibrer le corps et l'esprit afin d'élever la conscience à un niveau supérieur.

10 à 20 minutes par jours peuvent vous aider à :

- Libérer le stress.
- Soulager des douleurs musculaires du dos ; Soulager des douleurs musculaires particulières.
- Améliorer la circulation dans les jambes ; Soulager les jambes lourdes.
- Augmenter la circulation de votre énergie.
- Améliore votre sommeil.

Si vous êtes stressé, vous souffrez d'insomnie, ou êtes fatigué, si vous ressentez des tensions musculaires, des raideurs, des maux de têtes, des douleurs lombaires et cervicales ou si vous avez juste besoin de vous détendre, le tapis d'acupression est fait pour vous.

Votre tapis dispose de 6210 points efficaces d'acupression ce qui est plus que la plupart des tapis de ce genre sur le marché.

**Général :** Couchez-vous tranquillement sur les tapis. Vous éprouverez probablement de l'inconfort pendant les 3 à 5 premières minutes. Cet inconfort s'apaisera peu à peu. (*Si cela est trop insupportable, vous pouvez poser un linge éponge, un drap, un t-shirt afin de diminuer la gêne dans les premières utilisations. Après un certain temps vous pourrez utiliser votre tapis sans protection.*)

Respirez profondément et détendez-vous. Distribuez votre poids de manière égal sur tous les points de contact.

Nous sommes tous différents et certaines personnes sont plus sensibles que d'autres mais tout le monde peut utiliser le tapis d'acupression et profiter de ses bienfaits.

**Jour 1 à 4 :** Nous recommandons une utilisation d'environ 10 minutes. Certaines personnes s'endormiront sur le tapis, d'autres ressentent un surplus d'énergie immédiatement après son utilisation. Vous pourrez commencer à ajuster votre position lorsque vous utiliserez votre tapis plus fréquemment. Les résultats varient d'une personne à l'autre.

**Jour 5 à 14 :** Nous recommandons une utilisation d'environ 20 minutes. Utilisez votre tapis avant d'aller vous coucher. Vous pouvez vous endormir dessus. Il est important de vous détendre. Vous pouvez rester plus de 20 minutes sur votre tapis sans aucun risque. Enlevez le tapis lorsque vous vous réveillez et rendez-vous. Vous vous sentirez certainement plus reposé et aurez plus d'énergie à votre réveil.

**Après 14 jours :** Vous aurez appris beaucoup sur les bienfaits et l'utilisation de votre tapis. Vous pourrez prolonger le temps passé sur votre tapis. Essayez d'y rester 20 à 40 minutes. Certaines personnes arrêtent l'utilisation de leur tapis durant un certain temps alors que d'autres l'utilisent quotidiennement.

**Utilisations particulières :** *Pour la mauvaise circulation dans les jambes, les jambes lourdes,* posez simplement vos pieds nus dessus en regardant la télévision par exemple ou directement les mollets en posant votre tapis sur une table basse.

Pour les douleurs de nuque, les maux de tête, prenez votre cousin d'acupression ou roulez le tapis et posez-le derrière la nuque en vous appuyant dessus.

*Pour les douleurs dorsales,* couchez-vous sur une surface plate. Si possible, placez un oreiller sous votre nuque. Cette position stimulera les points d'acupressions le long de la colonne et aidera à apaiser les douleurs musculaires.

*Pour le ventre,* couchez-vous dessus afin de soulager les douleurs du diaphragme et les muscles de la respiration.

*Pour le visage,* couchez-vous tranquillement dessus en posant votre joue contre votre tapis. Si cette position est trop désagréable, posez un linge fin dessus.

*En position assise,* asseyez-vous simplement de dessus (attention aux vêtements que vous portez qui pourraient être perforés par les pointes). Vous stimulerez la circulation dans les fessiers et les lombaires.

**Entreposage et entretien :** Idéalement, votre tapis devrait être roulé et conservé dans un endroit sec et hors de la portée des enfants.

**Nettoyage :** Vous pouvez nettoyer votre tapis avec de l'eau tiède pour cela, enlevez le matelas en mousse, utilisez du liquide à vaisselle ou du savon et nettoyez-le à la main. Laissez-le s'égoutter et sécher.

**En voyage :** Enlevez le matelas en mousse et amenez seulement le tissu avec les pics. Votre tapis prendra ainsi moins de place dans votre valise et vous pourrez le placer directement sur votre lit à l'hôtel. Plusieurs personnes ont de la difficulté à dormir lorsqu'elles ne sont pas chez elles. Votre tapis peut vous aider à mieux dormir même lorsque vous êtes en voyage.

Le tapis d'acupression n'est pas un système médical et ne saurez prétendre à une guérison. Demandez conseil à votre médecin en cas de doute.

Distribué par :

**Institut de santé DOREMI**  
Rue d'Vevey 218, 1630 Bulle  
Tél. 076 355 06 06 – [www.doremi.li](http://www.doremi.li)