

Manuel d'utilisation

The logo for ZenSpire Pocket is centered within a white rounded rectangular border. It features the brand name "ZenSpire" in a white sans-serif font, with a stylized circular icon behind the "i" that resembles a globe or a lens. Below "ZenSpire", the word "Pocket" is written in a smaller, white sans-serif font.

ZenSpire
Pocket

LISEZ-MOI

En lisant ce manuel (5 min maxi)
vous augmentez considérablement
vos chances de retrouver le sommeil,
maîtriser votre stress et booster votre vitalité.



Comment cela fonctionne ?	3
Comment respirer au rythme du ZenSpire® ?	4
Quel mode choisir ?	5
Changer de programme	11
La méthode 3.6.5.	12
Les programmes	13
Questions / Réponses	19
Chargement & changement des sangles	22
BONUS !	23

COMMENT CELA FONCTIONNE ?

Respirer de façon ample et profonde en état de cohérence cardiaque est une solution simple, rapide et efficace pour réguler le rythme cardiaque.

Cela induit naturellement un état de recentrage, de stabilité physiologique et émotionnelle entraînant un sentiment d'apaisement.

Le cœur, immédiatement bercé par cette respiration régulière, s'apaise. Il transmet ainsi au cerveau un message rassurant de calme :

« tout va bien, no stress » ! C'est simple mais encore faut-il respirer au bon rythme.

Pour vous guider, votre compagnon idéal sera ZENSPIRE®, votre Coach de respiration.



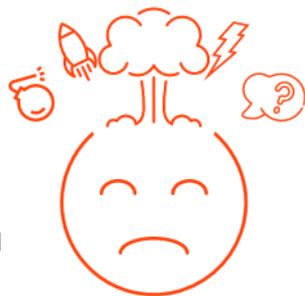
COMMENT RESPIRER AU RYTHME DU ZENSPIRE® ?

Il est recommandé d'inspirer par le nez et d'expirer par la bouche. Tout en focalisant sur le signal lumineux ou vibratoire, portez votre attention sur la région de l'abdomen et à écouter l'air qui rentre et qui sort.

Quel que soit le mode choisi, quand vous vous concentrez ainsi sur votre respiration, le mental est comme court-circuité :

Les pensées parasites et les ruminations, souvent responsables du stress et des insomnies, s'éloignent.

En l'espace de quelques minutes, le flot de pensées diminue et votre mental lâche prise.



QUEL MODE CHOISIR ?

ZENSPIRE® propose plusieurs modes. Car nous sommes tous différents, certains sont plus confortables avec la combinaison de deux modes, d'autres préfèrent la lumière seule.

Testez tous les modes ! Une fois que vous trouvez celui qui vous convient le mieux, respirez !

MODE LUMIÈRE

Yeux fermés ou ouverts ? Cela n'a pas d'importance. La nuit, même les paupières closes, même sous les draps, vous pourrez distinguer le halo de lumière du ZENSPIRE®.



Évitez de regarder directement
les leds couleurs

INSPIREZ



EXPIREZ



ROUGE, BLEU ou VERT



BLANC

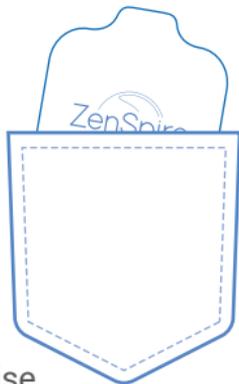
MODE VIBRATION

CHOIX N°1
UTILISATEURS

EN TOUTE DISCRETION

Se relaxer dans un lieu public peut être un vrai challenge !

En plaçant ZenSpire® dans votre poche ou votre sac, vous pouvez pratiquer vos exercices de respiration en toute discrétion, dans une file d'attente, transports en commun, avant un RDV ou un examen...



Se détendre dans un lieu public peut nécessiter de la pratique, mais grâce à la cohérence cardiaque, vous développerez des compétences pour vous sentir plus à l'aise dans toutes les situations.

ZenSpire® va vous aider à gérer votre stress et à vous détendre, peu importe l'environnement.

ZenSpire® s'impose tout simplement comme l'alternative bien-être déconnectée !

INSPIREZ



VIBRATION

EXPIREZ



pas de VIBRATION

MODE LUMIÈRE & VIBRATION

Nous vous recommandons de positionner le ZenSpire® sur l'abdomen, de fermer les yeux, de poser les deux mains dessus pour mieux sentir les vibrations.

Le mode vibration induit un effet massant et relaxant qui favorise la relaxation et la détente.

Un vrai plus, pour lâcher prise plus rapidement.



INSPIREZ



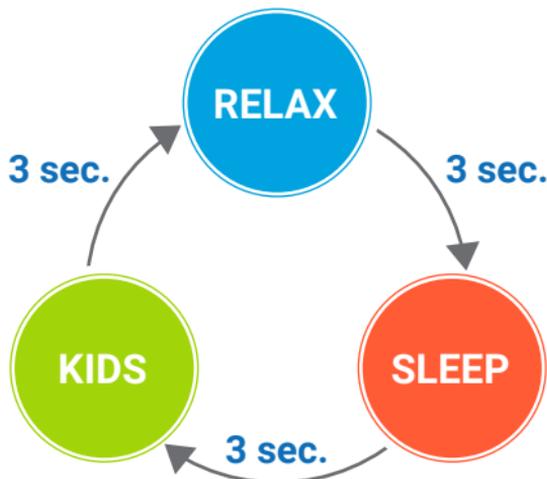
**ROUGE, BLEU ou VERT
VIBRATION**

EXPIREZ



**BLANC
PAS DE VIBRATION**

CHANGER DE PROGRAMME



Démarrez votre ZenSpire® en appuyant en continu au centre du logo ZenSpire jusqu'à ce que vous arriviez à votre programme préféré : Bleu « RELAX », Rouge « SLEEP » ou Vert « KIDS ». Relâchez la pression quand vous êtes sur le programme désiré.

LA MÉTHODE 3.6.5.

PRATIQUEZ

3

FOIS PAR JOUR

RYTHME

6

RESPIRATIONS
PAR MINUTE*

PENDANT

5

MINUTES

* 1 respiration = 5 sec. inspiration + 5 sec. expiration

Créée par le Docteur David O'Hare, cette méthode est la référence de la pratique de la cohérence cardiaque, elle est recommandée depuis 2014 par la Fédération Française de Cardiologie pour gérer le stress.

Fréquence : matin, midi et en fin de journée.

Vous pouvez la pratiquer avec le **PROGRAMME RELAX.**



PROGRAMME **RELAX**

LA MÉTHODE LA PLUS FACILE POUR SE RELAXER

INSPIREZ

5

SECONDES

EXPIREZ

5

SECONDES

PENDANT

5

MINUTES

LES BIENFAITS SE FONT RESSENTIR
DÈS LA 1ÈRE MINUTE !

La cohérence cardiaque est une pratique respiratoire simple, idéale pour lutter efficacement contre le stress.

RÉGLAGES



PRESSER LE LOGO

- x1** LUMIÈRE
- x2** VIBRATION
- x3** LUMIÈRE & VIBRATION
- x4** STOP



5
minutes

ZENSPIRE® s'arrête tout seul après 5 min.

Chaque fois que vous changez de mode, vous relancez une session de 5 minutes.

ZENSPIRE® garde en mémoire le dernier programme utilisé.



PROGRAMME **SLEEP**

LA MÉTHODE LA PLUS RAPIDE POUR S'ENDORMIR

INSPIREZ

4

SECONDES

EXPIREZ

6

SECONDES

PENDANT

10

MINUTES

RETROUVEZ UN SOMMEIL PROFOND ET RÉPARATEUR

La cohérence cardiaque est une pratique respiratoire simple et idéale pour faciliter l'endormissement.

RÉGLAGES



PRESSER LE LOGO

- x1** LUMIÈRE
- x2** VIBRATION
- x3** LUMIÈRE & VIBRATION
- x4** STOP



10
minutes

ZENSPIRE® s'arrête tout seul après 10 min.

Chaque fois que vous changez de mode, vous relancez une session de 10 minutes.

ZENSPIRE® garde en mémoire le dernier programme utilisé.



PROGRAMME KIDS / START

**PERMET D'APPRIVOISER LA TECHNIQUE
OU PRATIQUER AVEC LES ENFANTS**

INSPIREZ

4

SECONDES

EXPIREZ

4

SECONDES

PENDANT

3

MINUTES



**RETROUVEZ IMMÉDIATEMENT
LE CALME ET LA DÉTENTE**



Respirer en se concentrant sur le souffle est une solution idéale pour réduire l'anxiété et calmer son stress.

RÉGLAGES



PRESSER LE LOGO

- x1** LUMIÈRE
- x2** VIBRATION
- x3** LUMIÈRE & VIBRATION
- x4** STOP



3
minutes

ZENSPIRE® s'arrête tout seul après 3 min.

Chaque fois que vous changez de mode, vous relancez une session de 3 minutes.

ZENSPIRE® garde en mémoire le dernier programme utilisé.

QUESTIONS / RÉPONSES

Où et comment pratiquer avec ZenSpire® ?

Une séance de ZenSpire® se pratique assis(e) idéalement dans un lieu calme pour ne pas être dérangé(e), le dos droit sans appui, avec une respiration abdominale.

Le ventre se remplit à l'inspiration et se vide à l'expiration.

Une séance Sleep peut aussi être faite en position couchée.

Fréquence - Quand ?

La Cohérence Cardiaque ayant un effet de 4 à 5 heures, il est recommandé de pratiquer 3 fois par jour : matin, midi et en fin de journée. Une quatrième séance peut être faite au moment du coucher (mode Sleep).

Une routine - Pourquoi ?

Afin de profiter des effets sur le long terme, Il est conseillé d'installer le dispositif ZenSpire® de Cohérence Cardiaque dans sa vie quotidienne au même titre que de se brosser les dents. Cette routine doit devenir la meilleure décision pour prendre soin de votre santé physique, psychique et émotionnelle. Instaurer cette pratique en famille ou en groupe permet d'augmenter les effets et d'installer un climat positif, propice aux échanges de qualité.

Technique - Comment ?



Inspirez

Inspirez en conscience par le nez, si possible. Ressentez et écoutez l'air entrer dans vos poumons, votre ventre se gonfle et se détend.



Expirez

Expirez lentement, en conscience, par la bouche. Ressentez et écoutez l'air qui sort, votre ventre rentre.

Mode vibration -pourquoi ?

Le mode vibration est un vrai +, car il permet de se libérer du visuel et de l'auditif, qui sont les sens les plus sollicités.

Les personnes hyper stressées ou les enfants hyperactifs qui ne peuvent se concentrer sur un son ou une image peuvent pratiquer la respiration guidée beaucoup plus facilement.

Difficile de suivre le rythme, pourquoi ?

Au début, il peut sembler difficile de suivre le rythme imposé. C'est normal. Quelques entraînements peuvent être nécessaires pour y parvenir :

Commencez dans ce cas, par le mode Kids 4s/4s qui est plus facile, puis par le mode Relax 5s/5s et enfin passez au mode Sleep 4s/6s. Vous vous rapprochez de votre objectif qui est de vous caler sur le rythme du ZenSpire®.

Réveil nocturne - que faire ?

Re-activer ZenSpire® au milieu de la nuit est un jeu d'enfant. Le programme Sleep utilisé lors du coucher, reste en mémoire. Conservez votre ZenSpire® proche de vous, en cas de réveil, vous pouvez ainsi relancer une session.

Lors de son démarrage, sa douce vibration ou bande audio est discrète et sans gêne pour votre partenaire.

Un dernier conseil, enfin !

Le stress et le sommeil sont des sujets complexes et les problèmes d'insomnies ne se ressemblent pas. Laissez-vous du temps pour assimiler le changement. Soyez indulgent avec vous-même et persévérez sur plusieurs jours ! Les résultats seront vite là !

CHARGEMENT DU ZENSPIRE



Chargez votre ZenSpire® avec le câble USB fourni. La lumière passe du rouge au vert (pleine charge).

CHANGEMENT DES SANGLES

Le retrait ou changement de sangle se fait **par le haut**



PLUS D'INFORMATION

www.zenspire.com

GARANTIE

ZENSPIRE® bénéficie, dans des conditions normales d'utilisation, de la garantie légale Européenne de 2 ans contre tout vice de matériau et fabrication. Pour toutes informations complémentaires, connectez-vous sur notre site www.zenspire.com.

AVERTISSEMENT

Zenspire® n'est pas un dispositif médical et ne doit pas être utilisé pour un diagnostic ou un traitement médical.



BONUS !

Une fois que vous vous avez fait vos premiers pas avec ZenSpire[®], que vous avez pratiqué les différents programmes, installé dans votre routine quotidienne la méthode 3.6.5, vous pouvez alors essayer les différents bonus.

Ces bonus sont disponibles à partir des programmes Sleep, Kids & Relax, ne les cherchez pas dans votre ZenSpire[®], ce sont juste des variantes des programmes existants.



BONUS ENERGY

A partir du programme SLEEP

LA MÉTHODE LA PLUS RAPIDE POUR RETROUVER DE L'ÉNERGIE

*Cela permet de se « booster » pour être plus vigilant,
concentré et présent tout au long de la journée*

INSPIREZ

6

SECONDES

EXPIREZ

4

SECONDES

PENDANT

10

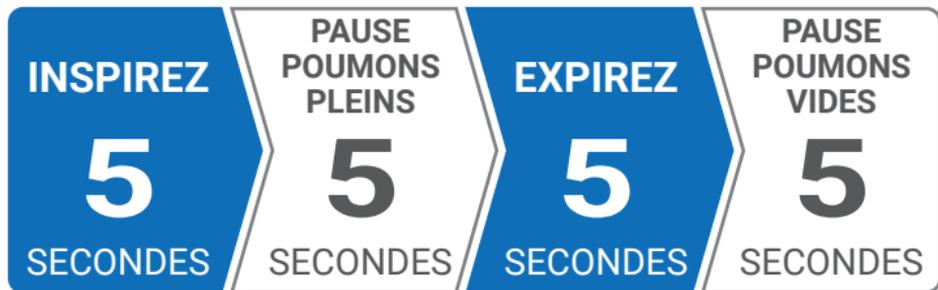
MINUTES

**UNE INSPARATION PLUS LONGUE
QU'UNE EXPIRATION PERMET D'ACCROÎTRE
LA QUANTITÉ D'OXYGÈNE DANS L'ORGANISME**



BONUS BALANCE

A partir du programme RELAX



PENDANT **5** MINUTES

LA RESPIRATION CARRÉE PROCURE
UNE SENSATION DE BIEN-ÊTRE IMMÉDIAT



BONUS CONCENTRATION

A partir du programme KIDS

INSPIREZ

4

SECONDES

PAUSE
POUMONS
PLEINS

4

SECONDES

EXPIREZ

4

SECONDES

PAUSE
POUMONS
VIDES

4

SECONDES



PENDANT **3** MINUTES

LA RESPIRATION CARRÉE FACILITE
LA DÉTENTE ET LA CONCENTRATION



1% de notre chiffre d'affaire est reversé pour des causes environnementales.



Manuel d'utilisation



User manual



Bedienungsanleitung



Manual de uso



Manual del usuario



Handleiding



Manual de utilização

www.zenspire.com