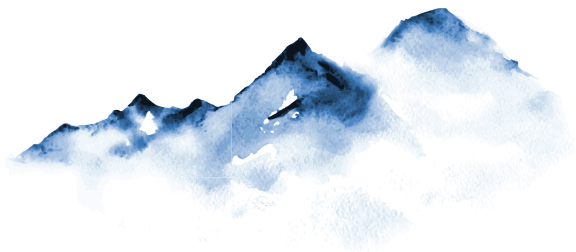


morphée

Le livre bleu du sommeil



Bonjour & bienvenue

dans

★ ★ ★
morphée



Le nouveau compagnon de vos nuits...

Morphée permet de vous endormir plus **facilement**, plus **rapidement** et de bénéficier d'un sommeil **profond et réparateur**.

Les séances de **méditation** et de **sophrologie** contenues dans **Morphée** ont toutes été conçues par des **professionnels du sommeil**.

Les séances s'écoulent dans son lit, le soir au **coucher**, ou lors de **réveils nocturnes**.

Elles peuvent être sélectionnées à l'aide du **livret** ou de façon **aléatoire**.

Les séances avec la **voix féminine** sont différentes de celles avec la **voix masculine**. Les séances de 8 et de 20 minutes sont elles aussi différentes.

Nous vous invitons à noter vos séances préférées dans la rubrique **"mon carnet"** à la fin de ce livret.

Bonnes nuits.

PS : Le **couvercle en bois** qui protège **Morphée** pendant le transport sert aussi de **socle** !



Sommaire

Comment fonctionne Morphée	<i>7</i>
Les thèmes	<i>17</i>
Les séances	<i>25</i>
4 conseils sommeil	<i>33</i>
Batterie	<i>36</i>
Nous contacter	<i>37</i>
Mentions légales	<i>38</i>
Mon carnet	<i>39</i>



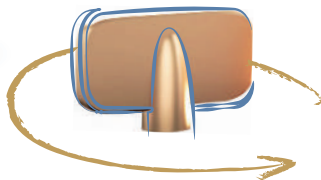
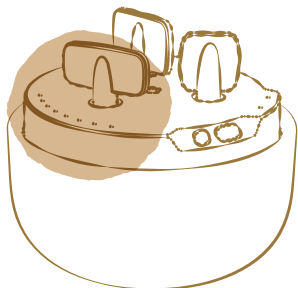
Comment fonctionne

morphée

7

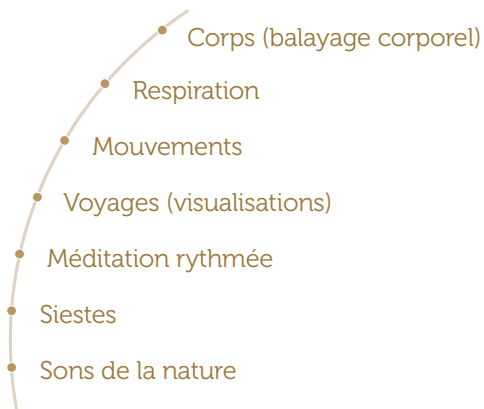


Tournez la première clé

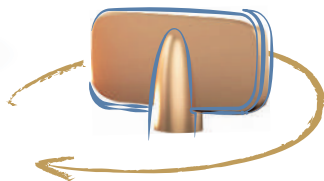
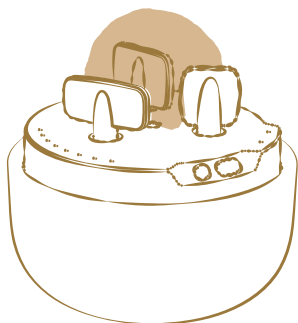


- Cette clé permet de choisir **le thème** de votre séance.

Morphée contient 7 thèmes :

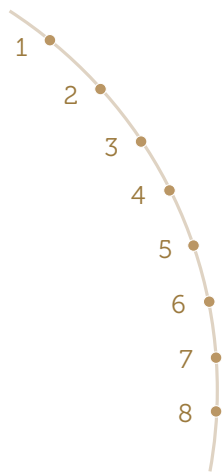


2 Tournez la seconde clé

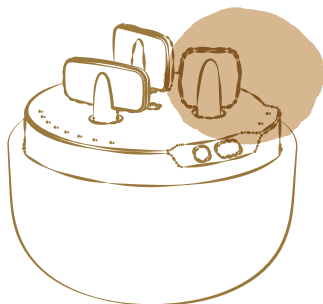


- Avec cette clé, choisissez **votre séance**.

Chaque thème contient 8 séances différentes :



3 ☆ Et la troisième clé



- À l'aide de la troisième clé, choisissez **la durée de votre séance.**

Chaque séance dure 8 ou 20 minutes.

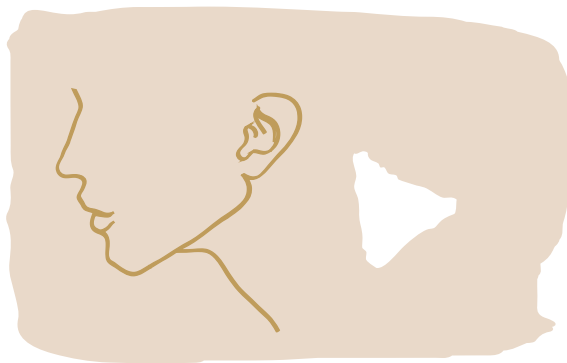


- Le sélectionneur sur le chanfrein permet de **choisir la voix qui va vous guider : masculine ou féminine.**



4

☆ Appuyez sur "Play"





- Et **écoutez votre séance** grâce à l'enceinte ou avec vos écouteurs.

- **Laissez-vous guider par la voix** qui vous invite à vous détendre et à déplacer votre attention depuis vos pensées vers votre corps et votre respiration.



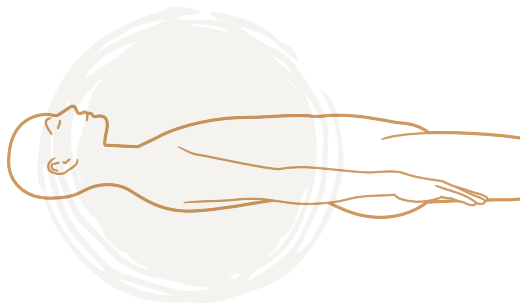
Morphée s'éteint tout seul à la fin de chaque séance.

morphée

Les thèmes



#1 Corps (balayage corporel)



Les séances de "balayage corporel" ou "body scan" invitent à **déplacer son attention vers son corps.**

Cette action permet de **ralentir le flux des pensées** et de détendre progressivement chacune des parties du corps.

#2 Respiration



Ces séances permettent de **se détendre**
en **déplaçant son attention vers sa respiration.**

Elles permettent de **calmer le mental**
pour couper de sa journée
et s'endormir plus paisiblement.

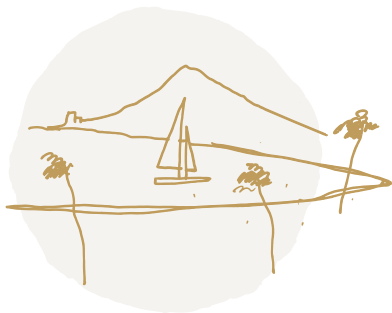
#3 Mouvement



Ces séances invitent à contracter très légèrement certains muscles pour les sentir **se décontracter à l'expiration.**

Elles permettent de **porter son attention sur ses sensations** et de **relâcher toutes les tensions qui ont pu s'accumuler.**

#4 Voyages (visualisation)

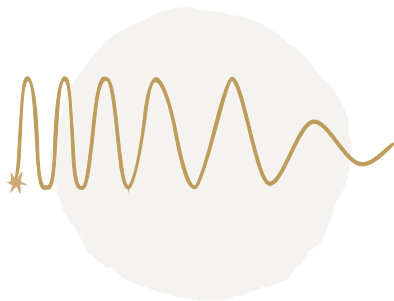


Ces séances s'écoutent plutôt en journée.

Elles **vous transportent dans un nouvel univers** :
la plage, la montagne ou même une balade à vélo.

Elles aident à **se déconnecter en imaginant
des situations agréables et paisibles.**

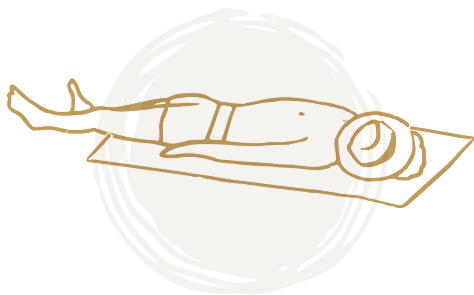
#5 Méditation rythmée



Ces séances, également appelées "cohérence cardiaque", permettent de réduire son nombre d'inspirations / expirations par minute (il passe de 10 à 6) pour **diminuer le rythme cardiaque**.

Cette action **détend le corps et accompagne progressivement vers le sommeil**.

#6 Siestes



Les séances débutent par un atelier
de **4 minutes de relaxation**.

S'en suit **un silence de 8 ou 20 minutes**
en fonction de la position de la clé "durée".
À la fin de ce temps, une cloche retentit
pour annoncer la fin de la sieste.

#7 Sons de la nature

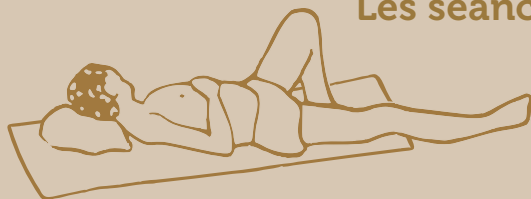


Morphée contient **8 sons de la nature**,
qui ont été enregistrés en 3D.
Ces enregistrements permettent, lors d'une écoute
au casque, d'être **complètement immergé**.

Les sons ont été enregistrés aux 4 coins du globe
pour retranscrire au mieux les différentes
ambiances (mer, jungle, orage, plage...).

morphée

Les séances





Toutes les séances ont été réalisées
par **une équipe de professionnels du sommeil**,
encadrée par Florence Binay,
sophrologue spécialisée dans le sommeil.

Elles permettent de couper de la journée,
de détendre le corps et d'apaiser le mental.

**Ces 3 éléments sont les piliers d'un sommeil,
rapide, profond et réparateur.**

Balayage corporel



- 1 - **Bulle de présence** : balayage corporel des pieds à la tête
- 2 - **Instant présent** : variante du balayage corporel
- 3 - **Observation apaisante** : portez votre attention sur vos sensations corporelles
- 4 - **Duo** : balayage corporel en observation couplée
- 5 - **Muscler son attention** : balayage corporel avant / arrière
- 6 - **Apaiser son mental** : balayage corporel droite / gauche
- 7 - **Lâcher prise** : prise de conscience des tensions corporelles et détente
- 8 - **Montagne** : balayage corporel associé à une visualisation de paysage montagneux.

Respiration

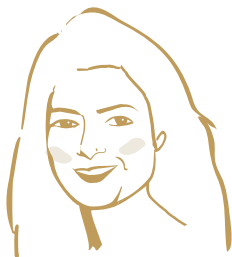
- 1 - **Serein et calme** : découvrir les effets relaxants de la respiration
- 2 - **Balade respiratoire** : observation des espaces de respiration
- 3 - **Bulle de détente** : expirer pour détendre le corps
- 4 - **1,2,3 sommeil** : compter ses respirations pour déconnecter de sa journée
- 5 - **Vague de respiration** : se laisser bercer par sa respiration
- 6 - **Le triangle** : contenir sa respiration pour alléger corps et mental
- 7 - **Moment présent** : s'enraciner dans le moment présent
- 8 - **Force de calme** : s'imprégner de calme, de douceur et de sérénité

Mouvement

- 1 - **Tension-détente** : libération des tensions corporelles
- 2 - **Etirement-détente** : libération des tensions musculaires
- 3 - **Grand calme** : détente complète du corps
- 4 - **Ici & maintenant** : libération des points clés de détente
- 5 - **Visage serein** : auto-massage visage et cuir chevelu
- 6 - **Les mains** : auto-massage du ventre
- 7 - **La tisane** : sentir la chaleur qui se diffuse dans le corps
- 8 - **Rituel sommeil** : positiver autour du sommeil

Voyages
(visualisations)

Morphée contient 16 visualisations,
la moitié est lue par une voix féminine, Juliette,
et l'autre moitié par une voix masculine, Marc.



Juliette



Marc

- 1 - Dauphins
- 2 - En forêt amazonienne
- 3 - Le châtaignier
- 4 - Le lac
- 5 - Le massage
- 6 - Le saut en parachute
- 7 - Les rizières
- 8 - Sur le bord de mer

- 1 - Le canal
- 2 - La steppe
- 3 - Le feu de cheminée
- 4 - La vallée profonde
- 5 - Le jardin potager
- 6 - Le désert
- 7 - À vélo
- 8 - La plongée

Méditation rythmée (cohérence cardiaque)

- 1 - Séance guidée par la voix et le souffle
- 2 - Séance guidée par le son
- 3 - Séance guidée par le son + plage
- 4 - Séance son + orage
- 5 - Séance son + chat
- 6 - Séance son + jungle
- 7 - Séance son + oiseaux
- 8 - Séance son + feu



Siestes

- 1 - **Etirement-détente** : l'attention est portée sur les mouvements respiratoires
- 2 - **Mobilisation détente** : mobilisation corporelle et détente respiratoire
- 3 - **Les appuis** : l'attention est portée sur les points d'appui du corps
- 4 - **Le bercement** : vague de détente grâce à un balayage corporel
- 5 - **Respiration comptée** : compter ses temps d'inspire et d'expire
- 6 - **Respiration costale** : détente du diaphragme
- 7 - **Respiration synchronisée** : atelier d'inspire, blocage et expire
- 8 - **Respiration abdominale** : suivre la respiration abdominale avec les mains sur le ventre

Sons de la nature

- 1 - **Le chat** : Chat Birman, endormi dans un appartement à Paris
- 2 - **Le feu de cheminée** : Rättvik, Suède
- 3 - **La jungle** : Tikal, Guatemala
- 4 - **Les oiseaux** : Sumbawa, Indonésie
- 5 - **L'orage** : Tsumago, Japon
- 6 - **La plage** : Anse noire, Martinique
- 7 - **Nuit** : Le Tholonet, Provence
- 8 - **Bruit blanc** : Pour petits et grands





Conseils dispensés par Caroline Rome,
Sophrologue spécialisée sommeil et vigilance,
attachée au centre du sommeil de l'Hôtel-Dieu de Paris.

Préparer son sommeil

La préparation du sommeil a une grande importance. Il est utile, pendant la journée, de **lâcher prise par moment en revenant à sa respiration abdominale et en relâchant les épaules.**

Ces petits exercices peuvent se faire quelques secondes, à un feu rouge, dans un ascenseur, ou encore dans une file d'attente.

Éviter les écrans dans la chambre

Smartphones et écrans sont considérés par les experts comme les "pires ennemis du sommeil".

En effet **les écrans génèrent de la lumière bleue qui bloque la sécrétion de mélatonine (hormone du sommeil).**

De plus, l'utilisation du smartphone au coucher crée de l'agitation mentale et maintient un état de veille.

Horaires fixes

De nombreuses études mettent en avant l'**importance de la mise en place d'horaires réguliers de lever et de coucher sur la qualité du sommeil.**

Il est recommandé de ne pas repousser le réveil de plus d'une heure le week-end par rapport aux horaires de la semaine.

Ne pas se forcer

Essayer de dormir à tout prix peut créer des tensions, générer du stress. **Si vous sentez que votre agitation est trop importante, il vaut mieux ne pas aller au lit.**

Le meilleur moment pour aller au lit est lors de l'apparition des stimuli :

Bâillements
Clignement d'yeux
Perte de concentration
Légers frissons

Retrouvez nos 10 conseils sommeil : morphee.co/conseils

morphée

Batterie

- **Autonomie de la batterie :**
3h30 en "Mode lecture" sur l'enceinte
- **Temps de charge :** 2h00
- **Lorsque le témoin lumineux est rouge :**
cela signifie que la batterie est faible
- **Lorsque Morphée est en charge :**
un témoin lumineux clignote 3 fois
(ce témoin lumineux n'apparaît pas
quand Morphée est éteint)

morphée

Nous contacter

Une question ? Un avis ? Une suggestion ?
Ou simplement l'envie de nous dire bonjour :)

bonjour@morphee.co



Rejoignez la communauté sur
Facebook.com/mymorphee



Pour offrir Morphée à un proche :

www.morphee.co

morphée

Mentions légales

Garantie

Morphée bénéficie de la garantie légale contre tout vice de matériau et de fabrication dans des conditions normales d'utilisation pour une période de 1 an.

Tout retour du produit au titre de la garantie doit faire l'objet d'un accord préalable d'Audiozen.

Le client prendra contact avec le service après-vente d'Audiozen qui s'engage à renvoyer, à ses frais, un produit en bon état de fonctionnement.

Crédits

- Séances lues par Juliette Chêne et Marc Duquenoy
- Illustrations et création graphique : Myriam Correard
- Un grand merci à l'agence Fritsch et Durisotti pour le design de Morphée.

Mon carnet

Notez ici vos séances préférées



morphee
Les clés du sommeil