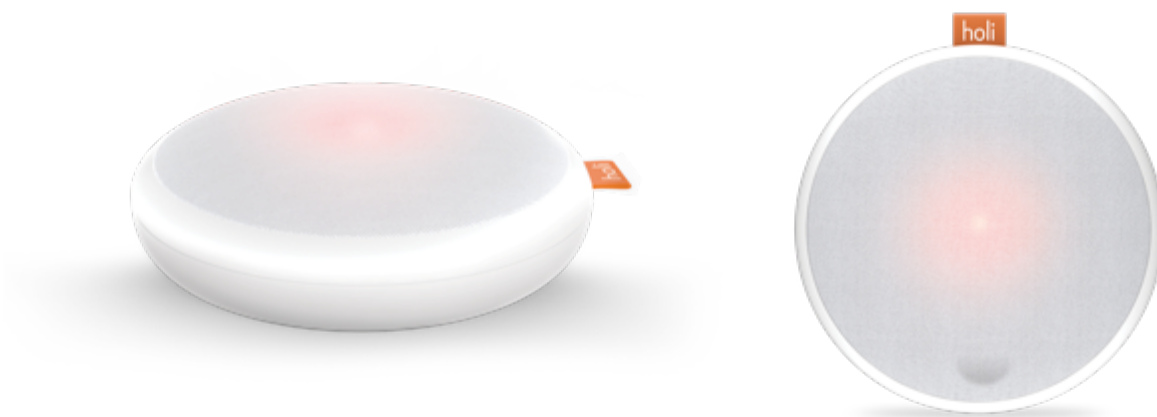




GOODVIBES

3 minutes pour s'endormir



LA NAISSANCE DU PRODUIT

Il y a ceux qui posent la tête sur l'oreiller et s'endorment aussitôt.
Pour tous les autres, holi a inventé GOODVIBES.

Après avoir mis la lumière au service de votre réveil avec l'ampoule connectée SLEEPCOMPANION, holi continue à innover au service du sommeil !

Grâce à son expertise scientifique et technologique, holi invente GOODVIBES la lumière qui facilite l'endormissement. GOODVIBES repose sur la technique de relaxation la plus efficace pour s'endormir, la méthode 4-7-8.

Ne cherchez plus le sommeil, vous avez trouvé GOODVIBES.

1) QU'EST CE QUE C'EST ?

DESCRIPTIF

Un activateur de sommeil 100% naturel.

GOODVIBES est une solution naturelle non médicamenteuse basée sur une méthode de relaxation éprouvée dite 4-7-8.

Il se pose sur votre table de chevet et vous aide à trouver le sommeil rapidement.

ACCROCHE

Endormez-vous à la vitesse de la lumière !

PROMESSE CONSOMMATEUR

Les bienfaits de la relaxation pour vous endormir rapidement.

2) COMMENT ÇA MARCHE ?



MODE D'EMPLOI

- 1/ Posez GOODVIBES sur votre table de nuit, activez-le d'une simple pression
- 2/ Respirez au rythme de la lumière :
 - Inspirez par le nez pendant 4 secondes lorsque la lumière est rouge ;
 - Maintenez votre souffle pendant 7 secondes pendant que la lumière s'éteint ;
 - Expirez par la bouche pendant 8 secondes quand la lumière devient jaune.
- 3/ Répétez l'opération. Vous sentez votre corps se détendre
- 4/ Ca y est, vous dormez déjà ;-)

Note : une méthode simplifiée 4-6 (4 secondes d'inspiration, 6 secondes d'expiration) est également disponible pour les personnes qui n'arriveraient pas à retenir leur souffle. Elle s'active en passant 2 fois la main sur le produit.

POURQUOI CELA MARCHE

- 1/ Un exercice respiratoire inspiré des techniques de relaxation et de yoga qui active le système nerveux parasympathique.
- 2/ Un éclairage conçu pour ne pas perturber la production de mélatonine, l'hormone du sommeil (absence de lumière bleue).

3) POUR QUI ?

PROBLÉMATIQUES CONSOMMATEUR

- > Difficultés à s'endormir
- > Difficultés à se détendre avant de se coucher
- > Besoin d'un temps calme (sieste, méditation) en cours de journée.

CIBLES

- Les personnes qui ont des difficultés à s'endormir
- Les personnes adeptes de la méditation
- Les personnes qui prennent des somnifères mais ne veulent plus d'accoutumance

POTENTIEL MARCHÉ

16 % des Français ont des difficultés à s'endormir

4) POINTS DE DIFFÉRENCIATIONS CONCURRENCE

Une solution 100% naturelle au service de votre sommeil

- Non médicamenteuse et sans aucune accoutumance (vs. somnifères)
- Sans onde, non connectée (vs appli de relaxation)
- S'appuyant sur une méthode de relaxation ayant prouvé son efficacité (méthode 4-7-8)
- Sans lumière bleue néfaste à la sécrétion de mélatonine (vs Dodow)

5) L'ANECDOTE

Contrairement aux idées reçues qui associent le bleu à la relaxation et le rouge à la stimulation, il est prouvé que la lumière bleue influe significativement sur le fonctionnement de notre rythme circadien et notamment bloque la production de mélatonine (l'hormone du sommeil).



POUR ALLER **PLUS LOIN**

6) CAUTIONS SCIENTIFIQUES

Mêlant les techniques de relaxation du yoga et la science de la lumière, GOODVIBES vous aide à trouver le sommeil rapidement.

LES BIENFAITS DE LA RELAXATION BASÉE SUR LA RESPIRATION LENTE

La respiration lente permet de modifier volontairement son état physiologique et de reprendre le contrôle face au stress.

Elle permet :

- de se concentrer sur sa respiration et de faire le vide
- de réguler son niveau de stress et la production de la noradrénaline (l'hormone du stress)
- de réduire volontairement son rythme cardiaque
- d'activer le système nerveux parasympathique, propice à l'endormissement

LA MÉTHODE DE RELAXATION 4-7-8

On doit à Andrew Weil, médecin diplômé d'Harvard (Etats-Unis), la popularisation de la méthode "4-7-8" pour s'endormir rapidement.

Basée sur le « pranayama », cette technique proche du yoga et signifiant "régulation de la respiration", est constituée d'une succession de séries de 3 étapes de respiration :

1. Fermez la bouche et inspirez tranquillement par le nez en comptant dans votre tête jusqu'à 4,
2. Retenez votre souffle en comptant jusqu'à 7,
3. Expirez bruyamment par la bouche en comptant jusqu'à 8.

Répétez trois fois cette respiration en 4-7-8.

L'ACTIVATION DU SYSTÈME PARASYMPATHIQUE

Le système parasympathique régent la récupération de l'organisme et la vidange de certains organes. Il facilite le travail interne de l'organisme en le mettant au repos.

LA LUMIÈRE ET LA MÉLATONINE, L'HORMONE DU SOMMEIL

- La lumière rougeoyante correspond aux ondes de la lumière du soir. Elle ne perturbe pas la production de mélatonine, l'hormone du sommeil.
- La lumière bleue correspond à la lumière du matin. Elle réduit la sécrétion de mélatonine.
- C'est la raison pour laquelle, les écrans de nos téléviseurs, téléphones, ordinateurs, qui produisent une lumière bleue sont particulièrement déconseillés avant l'endormissement.



Spécifications techniques

Poids	110g
Batterie	3 piles AAA
Durée de vie	6 mois
Spectre lumineux	Rouge
Taille	35 mm x Ø 105 mm
Garantie	2 ans

Informations de commande

EAN FR	3 760 235 299 507
Code éco-organisme	25050 (0,08€HT)
HS/Code	94 05 60 20 90
Dimensions de l'UC	134 x 135 x 54 mm
Poids de l'UC	288g
Contenu de l'UC	1 activateur de sommeil + 1 livret (notice)
Normes	CE
Master carton	275x265x275 mm / 6,5kg / 20 UC
Palettes	800x1200x1600 cm 12 cartons X 5 couches / 1200 SKU

Packaging

