

MANUEL D'UTILISATION – INSTRUCTION MANUAL
ZEN BOX MÉDITATION



Terraillon®

www.terraillon.com

ZEN BOX MÉDITATION

FR	Box de méditation et d'endormissement NOTICE D'UTILISATION	4
EN	Meditation and sleep box USER MANUAL	16
DE	Meditations- und Schlafbox BEDIENUNGSANLEITUNG	28
NL	Meditatie en slaapbox GEBRUIKSAANWIJZING	40
IT	Box per la meditazione e il sonno LIBRETTO DI ISTRUZIONI	52
ES	Caja de meditación y sueño INSTRUCCIONES DE USO	64
SV	Meditation och sömnbox BRUKSANVISNING	76

Cher(e) Client(e),

Vous venez d'acquérir ce produit et nous vous en remercions. Pour être pleinement satisfait de votre produit, nous vous recommandons de lire attentivement ce manuel d'utilisation.

Si vous rencontrez des difficultés ou si vous avez besoin de plus d'informations, vous trouverez notre centre d'aide en scannant le QR code situé sur la partie opposée avec votre smartphone. Si vous ne trouvez pas la réponse à votre question, vous pouvez également contacter notre Service Après-Vente : serviceconsommateurs@terraillon.fr



PRÉCAUTIONS DE SÉCURITÉ

- Les précautions suivantes doivent toujours être prises avant d'utiliser Zen Box Méditation, ci-après dénommée « l'appareil ».

Informations générales

- Lisez attentivement le mode d'emploi et conservez-le soigneusement. Si vous donnez cet appareil à d'autres personnes, veuillez également transmettre ce manuel.
- Utilisez cet appareil conformément aux instructions de ce manuel d'utilisation uniquement.
- L'appareil n'est pas un jouet. Conservez-le hors de portée des enfants et des animaux.
- Cet appareil est destiné à un usage domestique ou similaire, et non à un usage professionnel.
- La garantie expire immédiatement si des dommages ont été causés par le non-respect de ce manuel d'utilisation. Le fabricant décline toute responsabilité en cas de dommages causés par le non-respect du manuel d'utilisation, ou une utilisation négligente ou non conforme aux conditions de ce dernier.

- **AVERTISSEMENT !** Ne laissez pas traîner négligemment l'emballage. Cela peut devenir du matériel de jeu dangereux pour les enfants. **Risque d'asphyxie !**

Batteries, électricité et chauffage

- Assurez-vous que vos mains sont sèches avant de toucher l'appareil, le cordon d'alimentation ou la prise.
- Lorsque vous branchez le câble d'alimentation, assurez-vous que personne ne puisse le tirer accidentellement ou trébucher dessus.
- Ne laissez jamais l'appareil en charge sans surveillance.
- Vérifiez régulièrement que le câble de chargement n'est pas endommagé.
- Ne chargez pas l'appareil si le câble de chargement présente des signes de dommages.
- Assurez-vous que le câble de chargement ne peut pas être piétiné ou pincé.
- Ne laissez pas le câble de chargement pendre sur des bords tranchants et tenez-le à l'écart d'objets chauds et de flammes nues.
- Retirez le câble d'alimentation pendant les orages ou s'il n'est pas utilisé pendant de longues périodes.
- N'utilisez pas l'appareil s'il est défectueux, s'il est tombé ou s'il a été endommagé de quelque manière que ce soit. Envoyez l'appareil au fabricant ou au centre de service qualifié le plus proche pour inspection.
- Veillez à ce que l'appareil et le câble n'entrent pas en contact avec des sources de chaleur telles que des plaques chauffantes ou des flammes nues.
- Une fois le chargement terminé, débranchez toujours le câble de chargement de l'appareil.
- N'essayez pas de charger l'appareil si la batterie est endommagée.
- Pour réduire ou prévenir le risque de blessure corporelle, de choc électrique, d'incendie ou de dommage à l'appareil, n'insérez jamais d'objets métalliques dans une ouverture du port de charge USB ou dans toute autre ouverture ou port.

- Les batteries rechargeables sont intégrées à l'appareil et ne peuvent pas être remplacées.
- **AVERTISSEMENT !** N'ouvrez pas le boîtier, car cela pourrait provoquer un choc électrique !
- N'exposez pas l'appareil à la lumière directe du soleil, à des sources de chaleur, à une humidité excessive ou à des environnements corrosifs.
- N'écrasez pas, ne percez pas et ne démontez pas l'appareil ; cela pourrait endommager la batterie.
- **AVERTISSEMENT !** L'endommagement du boîtier et/ou le perçage de l'appareil peuvent entraîner une explosion ou un incendie !
- **AVERTISSEMENT !** Pour réduire le risque d'incendie ou de choc électrique, protégez l'appareil contre les gouttes ou les éclaboussures d'eau et tenez-le à l'écart des objets remplis de liquides, tels que les vases. De tels objets ne doivent pas être placés sur ou à proximité de l'appareil.
- Des fuites au niveau des cellules de batterie peuvent survenir dans des conditions extrêmes. Si le liquide entre en contact avec la peau, lavez-la immédiatement à l'eau et au savon. En cas de contact du liquide avec les yeux, rincez-les immédiatement à l'eau claire pendant au moins 10 minutes et consultez un médecin.
- **AVERTISSEMENT !** Ne jetez pas l'appareil au feu, car il pourrait exploser !
- Ne jetez pas l'appareil avec les ordures ménagères. Apportez-le à votre station de recyclage locale. Contactez les autorités locales pour plus d'informations.
- L'appareil ne contient aucune pièce pouvant être réparée par l'utilisateur.
- **AVERTISSEMENT !** Ne couvrez jamais le câble d'alimentation ou l'appareil avec des chiffons, des rideaux ou tout autre matériau afin d'éviter toute surchauffe et tout risque d'incendie potentiel.

Utilisation

- Avant l'utilisation, vérifiez l'absence de dommages externes visibles sur l'appareil. N'utilisez jamais l'appareil s'il est endommagé.
- N'utilisez pas l'appareil à proximité de matériaux inflammables.
- N'exercez aucune contrainte mécanique sur l'appareil.
- Une utilisation incorrecte de l'appareil peut endommager le produit.
- Manipulez l'appareil avec précaution. Les coups, les chocs ou les chutes, même de faible hauteur, peuvent endommager l'appareil.
- N'essayez pas de démonter, de réparer ou de modifier l'appareil de quelque manière que ce soit.
- L'appareil doit être réparé s'il a été endommagé de quelque manière que ce soit, par exemple : le cordon/la prise d'alimentation est endommagé(e) ou ne fonctionne pas correctement.
- N'utilisez pas et ne stockez pas l'appareil dans un environnement soumis à de forts champs magnétiques ou d'électricité statique.
- Confiez les réparations uniquement à un centre de service qualifié. Centre de service qualifié : service après-vente du fabricant ou du magasin, reconnu et autorisé à effectuer de telles réparations, afin d'éviter tout danger potentiel. En cas de problème avec l'appareil, veuillez le renvoyer à ce service.

Informations importantes, suivez ces instructions

- Ne laissez pas des enfants nettoyer ou entretenir cet appareil sans surveillance.
- N'utilisez l'appareil qu'à l'intérieur, dans un endroit sec et qui ne soit pas à proximité d'eau, d'autres liquides ou d'humidité.
- N'utilisez pas l'appareil si celui-ci, le câble ou la prise d'alimentation sont tombés dans l'eau ou dans un liquide quelconque.
- N'immergez jamais l'appareil, le câble et la prise d'alimentation dans de l'eau ou tout autre liquide.

Nettoyage

- Avant de nettoyer l'appareil, débranchez toujours le câble d'alimentation.
- N'utilisez pas de solvants abrasifs pour nettoyer l'appareil.
- Nettoyez l'extérieur de l'appareil avec un chiffon humide.

DoC

Par la présente, Terraillon SAS déclare que Zen Box Méditation est conforme aux réglementations essentielles en matière de santé et de sécurité. Ce produit répond aux exigences fondamentales et aux autres dispositions applicables de la directive européenne RED 2014/53/UE. La déclaration de conformité intégrale est disponible sur <https://terraillonhelp.zendesk.com/hc/fr/categories/360000322733-Déclarations-de-conformité>

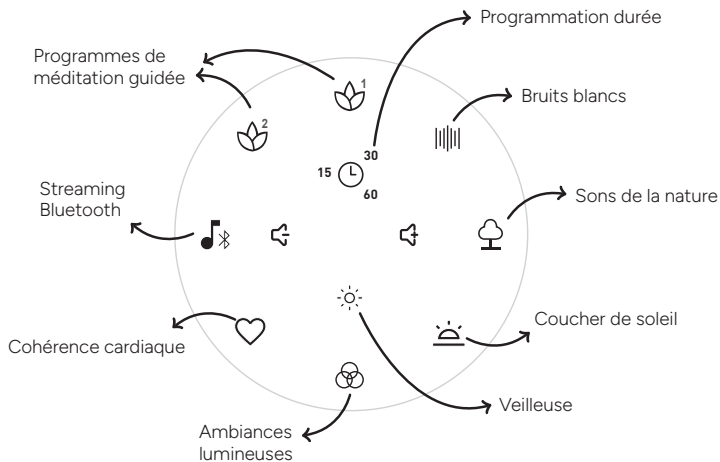
CHARGEMENT DU PRODUIT

- Branchez délicatement le connecteur USB-C dans le port de charge USB-C de l'appareil.
- Branchez le connecteur USB du câble de chargement dans un port USB de votre ordinateur ou chargeur USB.
- Le voyant devient rouge lorsque l'appareil est en charge. Lorsque la batterie est chargée, le voyant s'éteint et la charge s'arrête automatiquement.
- La batterie rechargeable de l'appareil doit être chargée pendant environ 2 heures avant la première utilisation de l'appareil.
- Débranchez le câble de chargement de l'appareil qui est maintenant prêt à l'emploi.
- Si le niveau de la batterie est faible, vous verrez le voyant rouge clignoter au niveau du port de charge toutes les 10 secondes, indiquant que la batterie doit être rechargée.

UTILISATION DU PRODUIT

Pour allumer le produit, poussez le curseur "on/off" .

Pour économiser de la batterie et/ou éteindre Zen Box Méditation : poussez le curseur de on vers off .




L'appareil peut être utilisé lorsque celui-ci est en cours de chargement mais nous préconisons d'attendre le chargement complet de celui-ci avant de l'utiliser.

RÉGLER LE VOLUME

Utilisez les boutons  ou  pour régler le volume du son sélectionné.



CHOISIR UNE DURÉE

Vous avez la possibilité de sélectionner une durée pour l'un des sons, l'un des programmes lumineux (coucher de soleil, cohérence cardiaque, lumière d'ambiance, veilleuse) ou pour combiner les sons et lumières. Un programme peut durer 15, 30 ou 60 min. Pour sélectionner la durée, appuyez sur . Un arc de cercle blanc permet de confirmer la durée sélectionnée. La durée 15-30-60 min peut être activée à n'importe quel moment, mais il est conseillé de sélectionner une des fonctions avant de sélectionner la durée du programme. Une fois le programme terminé, le produit s'éteint automatiquement (son et lumière).





CHOISIR UN SON APAISANT



Une fois le produit chargé, vous pouvez sélectionner l'un des 4 programmes proposés ci-dessous :



Terrillon.

Bruits blancs et sons de la nature	
 6 sons de la nature	 6 sons de bruits blancs
<ul style="list-style-type: none"> • Chant des oiseaux • Chant des cigales • Pluie et orage • Musique apaisante • Musique relaxante • Bruit des vagues 	<ul style="list-style-type: none"> • Grésillement TV • Climatisation • Feu de cheminée • Ronronnement du chat • Pluie • Ventilateur

Effectuez un appui bref sur l'icône sélectionnée pour lancer le 1^{er} son de la nature ou des bruits blancs. Appuyez successivement pour passer aux sons suivants. Si aucune durée n'est sélectionnée, effectuez un appui long pour arrêter.

Méditation guidée	
Des séances de méditation guidée développées en collaboration avec une praticienne en hypnose et méditation, et un musicothérapeute pour vous accompagner tout au long de la journée.	
 6 programmes de méditation du matin	 6 programmes de méditation du soir
<ul style="list-style-type: none"> • Réussir sa journée - 10 min • Energie positive - 10 min • Étirement matinal - 10 min • Harmonie intérieure - 10 min • Détente profonde - 10 min • Pause relaxante - 10 min 	<ul style="list-style-type: none"> • S'apaiser - 15 min • Lâcher prise - 10 min • Rituel sommeil - 10 min • Sommeil réparateur - 15 min • Nuit paisible - 10 min • bercé par les vagues - 15 min

Effectuez un appui bref sur l'icône sélectionnée pour lancer le 1^{er} son de méditation du matin ou du soir. Appuyez successivement pour passer aux sons suivants. Il n'est pas possible de modifier la durée pour cette fonction, les séances de méditation s'arrêteront automatiquement aux durées prédéfinies (voir tableau ci-dessus).

CHOISIR UN PROGRAMME D'ENDORMISSEMENT

Mode cohérence cardiaque

Les exercices de respiration sont reconnus pour faciliter la détente et lutter contre le stress. Par ailleurs, en agissant favorablement sur votre fréquence cardiaque, l'exercice de cohérence cardiaque vous amène naturellement à un état de détente, puis de sommeil. Inspirez lorsque l'intensité de la lumière rouge augmente et expirez lorsqu'elle diminue. Petit à petit vous allez vous relaxer et être dans les meilleures conditions pour vous endormir.



- Effectuez un appui bref pour allumer le programme de cohérence cardiaque. Si aucune durée n'est sélectionnée, effectuez un appui bref pour l'éteindre à la fin de votre séance.
- Inspirez lorsque l'intensité de la lumière rouge augmente.
- Expirez lorsque la lumière rouge diminue.


Mode coucher de soleil

Ce programme utilise des teintes orangées qui vont progressivement évoluer vers un rouge chaud afin de ne pas bloquer la sécrétion de mélatonine, l'hormone du sommeil, pour vous aider à vous endormir plus facilement.

- Effectuez un appui bref pour allumer ou éteindre le mode coucher de soleil.
- Si aucune durée n'est sélectionnée, l'appareil s'éteint automatiquement à la fin du programme (durée : 30 minutes).

SÉLECTIONNER UNE LUMIÈRE D'AMBIANCE

Vous avez la possibilité de sélectionner une lumière d'ambiance parmi le spectre de couleurs proposées.

Appui long sur le bouton  pour choisir la couleur souhaitée. Le produit mémorise la dernière lumière sélectionnée.







Mode veilleuse



- Effectuez un appui bref pour allumer la veilleuse.
Si aucune durée n'est sélectionnée, effectuez un appui bref pour l'éteindre.
- Appui long pour modifier l'intensité de la veilleuse.
- Le produit mémorise la dernière intensité sélectionnée.

DIFFUSER VOTRE PROPRE MUSIQUE

Pour streamer vos propres sons apaisants et/ou musiques :

1. Allumez le produit
2. Appui long sur l'icône  : le produit est prêt à être jumelé.
3. Activez la fonction technologie sans fil bluetooth du smartphone/tablette que vous souhaitez jumeler et lancez la recherche pour jumeler votre Zen Box Méditation, tout en maintenant votre Zen Box Méditation à moins de 1 m de votre appareil à synchroniser. Zen Box Méditation sera affichée sous le nom «Zen box M», il suffira de la sélectionner pour la jumeler.
4. Un "bip" retentit pour indiquer que le jumelage a réussi.
5. Lorsque vous écoutez votre musique, vous pouvez utiliser les boutons de volume de la façon suivante :  
 - Appui bref : pour gérer le volume des musiques.
 - Pour mettre votre musique en pause, effectuez un appui court sur l'icône .



6. Pour désactiver la fonction streaming, effectuez un appui long sur l'icône .
7. Pour réactiver la fonction streaming, effectuer un appui long sur l'icône . Le produit sur lequel Zen Box Méditation a été jumelé précédemment sera automatiquement reconnecté.

CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

Nom du produit	Zen Box Méditation
Type et capacité de la batterie	Li-Ion, 1 200 mAh
Interface de chargement	USB-C
Temps de charge	env. 2 heures
Puissance absorbée	DC 5V, 1A max
Bande RF (GHz)	2,40 à 2,48
E.I.R.P	≤ 0 dBm
Portée sans fil maximale	10 m
Haut-parleurs	4 Ω , 5W
Dimensions (cm)	Diamètre 12, hauteur 5,5
Poids	256 g

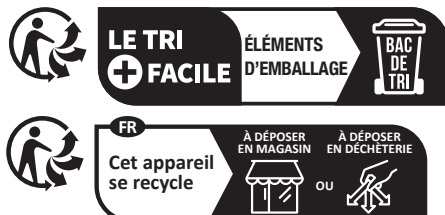
GARANTIE

Ce produit est garanti contre tout défaut de matériaux et de fabrication. Pendant la période de garantie, ces défauts seront réparés gratuitement (la preuve d'achat doit être présentée pour les demandes de garantie). Cette garantie ne couvre pas les dommages résultant d'accidents, d'une mauvaise utilisation ou de négligence. Si vous avez une réclamation, contactez d'abord le magasin où vous avez effectué votre achat.

PROTECTION DE L'ENVIRONNEMENT



Lorsque le produit n'est plus utilisable, veuillez le déposer dans un point de collecte pour le recyclage des déchets d'équipements électriques et électroniques.



Points de collecte sur www.quefairedemesdechets.fr
Privilégiez la réparation ou le don de votre appareil !

Dear Customer,

Thank you for purchasing this product. To be completely satisfied with your product, we recommend reading this user manual carefully.

If you have any difficulties or need more information, you can find our help centre by scanning the QR code opposite with your smartphone. If you cannot find the answer to your question, you can also contact our After Sales Service: support.uk@terraillon.com



SAFETY INSTRUCTIONS

- The following precautions must always be taken into consideration before using the Zen Box Méditation, hereinafter referred to as the 'device'.

General information

- Read the instructions for use carefully and keep them safe. If you give this device to other people, please also pass on this manual.
- Only use this device in accordance with the instructions in this user manual.
- The device is not a toy. Keep it out of the reach of children and pets.
- This device is intended for domestic or similar use, not for professional use.
- The guarantee will expire immediately if damage has been caused by failing to comply with this user manual. The manufacturer accepts no liability for damage caused by non-compliance with the user manual, negligent use or use which does not comply with conditions in this user manual.
- **WARNING!** Do not leave packaging material lying around carelessly. This may become dangerous playing material for children. **Risk of suffocation!**

Batteries, electricity & heat

- Make sure your hands are dry before touching the device, power cord or plug.
- When plugging in the power cable, make sure people cannot accidentally pull it out or trip over it.
- Never leave the device to charge unattended.
- Regularly check the charging cable for damage.
- Do not charge the device if the charging cable shows signs of damage.
- Make sure the charging cable cannot be trodden on or pinched.
- Do not allow the charging cable to hang over sharp edges and keep it away from hot objects and naked flames.
- Remove the power cable during lightning storms or if unused for long periods of time.
- Do not use the device if it has become faulty, or if it has fallen or become damaged in any way. Send the device to the manufacturer or the closest qualified service centre for inspection.
- Ensure that the device and cable do not come into contact with heat sources, such as hotplates or naked flames.
- Always remove the charger cable from the device once charging has been completed.
- Do not attempt to charge the device when the battery is damaged.
- To reduce or prevent the risk of personal injury, electrical shock, fire or damage to the device, never insert metal objects in any opening of the USB charging port or any other openings or ports.

- The rechargeable batteries are built into the device and cannot be replaced.
- **WARNING!** Do not open the casing as this may result in electric shock!
- Do not expose the device to direct sunlight, heat sources, excessive humidity or corrosive environments.
- Do not crush, puncture or dismantle the device; this might damage the battery.
- **WARNING!** Damaging the casing and/or piercing the device, can lead to explosion or fire!
- **WARNING!** To reduce the risk of fire or electric shock, protect the device from dripping or splashing water and keep away from objects filled with liquids, such as vases. Such objects should not be placed on or near the device.
- Leaks from battery cells can occur under extreme conditions. If the liquid gets on the skin, wash it off immediately with soap and water. If the liquid gets into the eyes, flush them immediately with clean water for a minimum of 10 minutes and seek medical attention.
- **WARNING!** Do not throw the device into a fire, as it may explode!
- Do not dispose of the device in your household waste. Take it to your local recycling station. Contact your local government offices for details.
- The device does not contain any parts which can be serviced by the user.
- **WARNING!** Never cover the power cable or device with cloths, curtains or any other material in order to prevent overheating and potential fire hazards.

Use

- Prior to use, check the device for visible external damage. Never operate the device if it is damaged.
- Do not use the device in the vicinity of flammable materials.

- Do not place the device under any mechanical stress.
- Improper use of the device could damage the product.
- Please handle the device carefully. Jolts, impacts or falls, even from a low height, can damage the device.
- Do not attempt to disassemble or repair the device or modify it in any manner.
- The device must be serviced if it has been damaged in any way, i.e. the power supply cord/plug is damaged, or if it does not operate properly.
- Do not use or store the device in an environment subject to strong static electricity or magnetic fields.
- Only allow repairs to be carried out by a qualified service centre. Qualified service centre: after-sales department of the manufacturer or store, which is recognised and authorised to carry out such repairs, so that potential hazards can be prevented. If problems are encountered with the device, please return it to this department.

Important information, follow these instructions

- Keep children under strict supervision to prevent them from using the device as a toy.
- Do not allow unsupervised children to clean or maintain this device.
- Only use the device indoors, in dry areas and not in the vicinity of water, other liquids or humidity.
- Do not use the device if it, the cable or power plug has fallen into water or any kind of fluid.
- Never immerse the device, cable and power plug in water or any kind of fluid.

Cleaning

- Before cleaning the device, always disconnect the device from the power cord.
- Do not use abrasive cleaning solvents to clean the device.
- Clean the exterior of the device with a damp cloth.

DoC

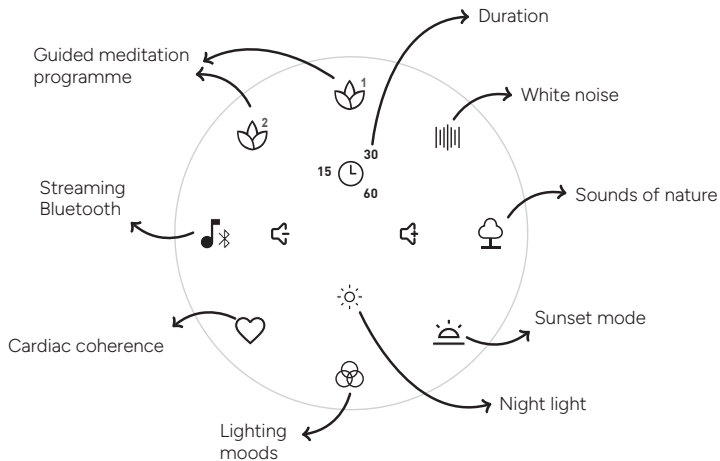
Terraillon SAS hereby declares that Zen Box Méditation complies with the essential health and safety regulations. This product complies with the fundamental requirements and other applicable provisions of the European directive RED 2014/53/EU. The full declaration of conformity is available on <https://terraillonhelp.zendesk.com/hc/en-us/categories/360000322733-Declaration-of-Conformity>

CHARGING THE DEVICE

- Carefully plug the USB-C connector into the USB-C charging port of the device.
- Plug the USB connector of the charging cable into a USB port on your computer or USB charger.
- The LED turns red when the device is charging. When the battery is charged, the light goes out and charging stops automatically.
- The rechargeable battery of the device should be charged for approximately 2 hours before using the device for the first time.
- Unplug the charging cable from the device, which is now ready for use.
- If the battery level is low, you will see red LED flashing at charging port every 10 seconds, indicating that the battery needs to be recharged.



USING THE PRODUCT

Push the "on/off" switch to the "on" position to turn the product on (☰).
 Push the "on/off" switch to the "off" position to save the battery and/or switch Zen Box Méditation off (☷).




You can use the product while it is charging, but we recommend waiting until it is fully charged before using it.

MANAGE THE VOLUME

Use the  or  buttons to adjust the volume of your selected sound.



SELECT A DURATION

You can choose how long to play one of the sounds, one of the light programs (sunset, cardiac coherence, mood light, night light) or to combine sounds and lights. Preset programmes lasting 15, 30 or 60 minutes are available. Press  to choose the programme length of your choice. A white circular arc indicates the length of your selected programme. The 15-30-60 min time can be activated at any time, but it is advisable to select one of the functions before selecting the program time. When the programme finishes, the product switches off automatically (sound and light).





SELECT A SOOTHING SOUND



Once the product is charged, you can select one of the 4 programs below:



Terrillon.

White noise and sounds of nature	
 6 sounds of nature	 6 white noise sounds
<ul style="list-style-type: none"> • Birdsong • Cicada song • Rain and storm • Soothing music • Relaxing music • Sound of waves 	<ul style="list-style-type: none"> • TV crackling • Air conditioning • Fireplace • Cat purring • Rain • Fan

Press briefly to start the 1st nature sound or white noise. Press successively to move on to subsequent sounds. If no duration is selected, press and hold to stop.

Guided meditation	
Guided meditation sessions developed in collaboration with a hypnosis and meditation practitioner and a music therapist to accompany you throughout the day.	
 6 morning meditation programs	 6 evening meditation programs
<ul style="list-style-type: none"> • A successful day - 10 min • Positive energy - 10 min • Morning stretch - 10 min • Inner harmony - 10 min • Deep relaxation - 10 min • Relaxing break - 10 min 	<ul style="list-style-type: none"> • Soothing - 15 min • Letting go - 10 min • Sleep ritual - 10 min • Restorative sleep - 15 min • Peaceful night - 10 min • Rocked by the waves - 15 min

Press briefly to start the 1st morning or evening meditation sound. Press successively to move on to subsequent sounds. It is not possible to modify the duration of this function; meditation sessions will automatically stop at the preset times (see table above).

CHOOSING A SLEEP PROGRAM



Cardiac coherence mode

Breathing exercises are known to help relaxation and combat stress. In addition, by having a beneficial effect on your heart rate, cardiac coherence exercises naturally lead you to a state of relaxation, then sleep. Inhale as the red light gets more intense and exhale as it dims. You will slowly begin to relax and be under the best conditions to fall asleep.

- Press briefly to switch on the cardiac coherence program.
If no time is selected, press briefly to switch it off.
- Inhale as the intensity of the red light increases
- Exhale as red light decreases




Sunset mode

This program uses orange tones which gradually evolve towards a warm red, so as not to block the secretion of melatonin, the sleep hormone, to help you fall asleep more easily.

- Press briefly to switch the sunset mode on or off.
- If no duration is selected, the device switches off automatically at the end of the program (duration: 30 minutes).



SELECT LED LIGHTS

You can select a mood light from the 16 million colors available. Long press on the button  to select the desired color. The product remembers the last light selected.






Night light mode



- Press briefly to switch on the nightlight.
If no time is selected, press briefly to switch off.
- Long press to change nightlight intensity.
- The product remembers the last selected intensity.

STREAM YOUR OWN MUSIC

To stream your own soothing sounds and/or music:

1. Switch the product on
2. Press and hold the  icon: the product can now be paired.
3. Turn on Bluetooth on the device that you would like to pair and start to try to pair your Zen Box Méditation, while keeping your Zen Box Méditation within one metre of the device that you would like to sync. Zen Box Méditation will be displayed under the name "Zen box M". Simply select it in order to pair it.
4. A "beep" will indicate that the pairing process is complete.
5. When listening to your music, you can use the volume buttons as follows:
 - Press the button:  to control music volume.
 - To pause your music, press the icon .



6. Press and hold the  icon in order to deactivate the streaming function.
7. Press and hold the  icon in order to reactivate the streaming function.
The product that was previously paired with Zen Box Méditation will be automatically reconnected.

TECHNICAL SPECIFICATION

Product Name	Zen Box Méditation
Battery type and capacity	Li-Ion, 1 200 mAh
Charging interface	USB-C
Charging time	about 2 hours
Power input	DC 5V, 1A max
RF band (GHz)	2.40 to 2.48
E.I.R.P	≤ 0 dBm
Maximum wireless range	10 m
Speaker	4 Ω, 5W
Dimensions (cm)	Diameter 12, height 5.5
Weight	256 g

WARRANTY

This product is guaranteed against defects in materials and workmanship. During the warranty period, such defects will be serviced free of charge (proof of purchase must be presented for warranty claims). This warranty does not cover damage resulting from accidents, improper use or negligence. If you have a complaint, first contact the store where you made your purchase.

ENVIRONMENTAL PROTECTION



When the product is no longer usable, please take it to a collection point for the recycling of waste electrical and electronic equipment.

*Sehr geehrter Kunde,
vielen Dank, dass Sie sich für dieses Produkt entschieden haben. Damit Sie mit
Ihrem Produkt voll und ganz zufrieden sind, empfehlen wir Ihnen, diese Bedie-
nungsanleitung sorgfältig durchzulesen.*

Wenn Sie Schwierigkeiten haben oder weitere Informationen benötigen, können Sie auf unser Hilfecenter zugreifen, indem Sie den nebenstehen- den QR-Code mit Ihrem Smartphone scannen. Wenn Sie die Antwort auf Ihre Frage nicht finden, können Sie sich auch an unseren Kundendienst unter support.de@terraillon.com wenden.



SICHERHEITSAUWEISUNGEN

- Die folgenden Vorsichtsmaßnahmen müssen vor der Verwendung der Zen Box Méditation, im Folgenden als „Gerät“ bezeichnet, immer beachtet werden.

Allgemeine Hinweise

- Lesen Sie die Gebrauchsanweisung sorgfältig durch und bewahren Sie sie an einem sicheren Ort auf. Wenn Sie dieses Gerät anderen Personen geben, geben Sie bitte auch diese Anleitung weiter.
- Verwenden Sie dieses Gerät nur gemäß den Anweisungen in dieser Bedienungsanleitung.
- Das Gerät ist kein Spielzeug. Bewahren Sie es außerhalb der Reichweite von Kindern und Haustieren auf.
- Dieses Gerät ist für den häuslichen oder ähnlichen Gebrauch bestimmt, nicht für den professionellen Gebrauch.
- Die Garantie erlischt sofort, wenn Schäden durch Nichtbeachtung dieser Bedienungsanleitung entstanden sind. Der Hersteller übernimmt keine Haftung für Schäden, die durch Nichtbeachtung der Bedienungsanleitung, fahrlässige Verwendung oder einen Gebrauch verursacht wurden, der nicht den Bedingungen in dieser Bedienungsanleitung entspricht.

- **WARNUNG!** Lassen Sie Verpackungsmaterial nicht unachtsam herumliegen. Verpackungsmaterial kann Kindern gefährlich werden, wenn sie damit spielen. **Erstickungsgefahr!**

Batterien, Strom & Wärme

- Achten Sie darauf, dass Ihre Hände trocken sind, bevor Sie das Gerät, das Netzkabel oder den Stecker berühren.
- Achten Sie beim Einstecken des Netzkabels darauf, dass niemand es versehentlich herausziehen oder darüber stolpern kann.
- Lassen Sie das Gerät niemals unbeaufsichtigt laden.
- Überprüfen Sie das Ladekabel regelmäßig auf Beschädigungen.
- Laden Sie das Gerät nicht auf, wenn das Ladekabel Beschädigungen aufweist.
- Stellen Sie sicher, dass das Ladekabel nicht zertreten oder eingeklemmt werden kann.
- Lassen Sie das Ladekabel nicht über scharfe Kanten hängen und halten Sie es fern von heißen Gegenständen und offenen Flammen.
- Entfernen Sie das Stromkabel bei Gewittern oder längerem Nichtgebrauch.
- Verwenden Sie das Gerät nicht, wenn es defekt ist, heruntergefallen ist oder in irgendeiner Weise beschädigt wurde. Senden Sie das Gerät zur Inspektion an den Hersteller oder das nächstgelegene qualifizierte Servicezentrum.
- Stellen Sie sicher, dass das Gerät und das Kabel nicht in Kontakt mit Wärmequellen wie Heizplatten oder offenen Flammen kommen.
- Ziehen Sie nach dem Laden immer das Ladekabel vom Gerät ab.
- Versuchen Sie nicht, das Gerät aufzuladen, wenn die Batterie beschädigt ist.
- Um die Gefahr von Verletzungen, Stromschlägen, Bränden oder Schäden am Gerät zu verringern oder zu verhindern, dürfen keine Metallgegenstände in die Öffnung des USB-Ladeanschlusses oder andere Öffnungen oder Ports eingeführt werden.
- Die Batterien sind im Gerät eingebaut und können nicht ausgetauscht werden.

- **WARNUNG!** Öffnen Sie das Gehäuse nicht, da dies zu einem Stromschlag führen kann!
- Setzen Sie das Gerät nicht direkter Sonneneinstrahlung, Hitzequellen, übermäßiger Luftfeuchtigkeit oder korrosiven Umgebungen aus.
- Das Gerät darf nicht einquetscht, durchstochen oder zerlegt werden; dies könnte die Batterie beschädigen.
- **WARNUNG!** Eine Beschädigung des Gehäuses und/oder das Durchstechen des Gerätes können zu Explosion oder Brand führen!
- **WARNUNG!** Um die Gefahr eines Brandes oder Stromschlags zu verringern, schützen Sie das Gerät vor Tropf- oder Spritzwasser und halten Sie es von Gegenständen fern, die mit Flüssigkeiten gefüllt sind, wie z. B. Vasen. Solche Gegenstände sollten nicht auf oder in der Nähe des Geräts platziert werden.
- Unter extremen Bedingungen kann es zu Leckagen an Batteriezellen kommen. Wenn Batterieflüssigkeit auf die Haut gelangt, sofort mit Wasser und Seife abwaschen. Wenn Batterieflüssigkeit in die Augen gelangt, spülen Sie diese sofort mindestens 10 Minuten lang mit sauberem Wasser aus und suchen Sie einen Arzt auf.
- **WARNUNG!** Werfen Sie das Gerät nicht ins Feuer, es besteht Explosionsgefahr!
- Entsorgen Sie das Gerät nicht im Hausmüll. Bringen Sie es zu Ihrer örtlichen Recyclingstation. Wenden Sie sich für weitere Informationen an Ihre örtlichen Behörden.
- Das Gerät enthält keine Teile, die vom Benutzer gewartet werden können.
- **WARNUNG!** Decken Sie das Netzkabel oder das Gerät niemals mit Tüchern, Vorhängen oder anderem Material ab, um eine Überhitzung und potenzielle Brandgefahr zu vermeiden.

Verwendung

- Prüfen Sie das Gerät vor dem Gebrauch auf äußerlich erkennbare Schäden. Nehmen Sie das Gerät niemals in Betrieb, wenn es beschädigt ist.

- Verwenden Sie das Gerät nicht in der Nähe von brennbaren Materialien.
- Setzen Sie das Gerät keiner mechanischen Belastung aus.
- Unsachgemäßer Gebrauch des Geräts kann das Produkt beschädigen.
- Gehen Sie vorsichtig mit dem Gerät um. Schläge, Stöße oder Stürze können das Gerät auch aus geringer Höhe beschädigen.
- Versuchen Sie nicht, das Gerät zu zerlegen, zu reparieren oder in irgendeiner Weise zu verändern.
- Das Gerät muss gewartet werden, wenn es in irgendeiner Weise beschädigt wurde, d. h. das Netzkabel/der Stecker beschädigt ist, oder es nicht ordnungsgemäß funktioniert.
- Verwenden oder lagern Sie das Gerät nicht in einer Umgebung, die starker statischer Elektrizität oder Magnetfeldern ausgesetzt ist.
- Lassen Sie Reparaturen nur von einem qualifizierten Servicezentrum durchführen. Als qualifiziertes Servicezentrum gilt die Kundendienstabteilung des Herstellers oder Händlers, die zur Durchführung solcher Reparaturen anerkannt und autorisiert ist, damit potenzielle Gefahren vermieden werden können. Sollten Probleme mit dem Gerät auftreten, senden Sie es bitte an diese Abteilung zurück.

Wichtige Hinweise – Beachten Sie unbedingt diese Anweisungen

- Halten Sie Kinder unter strenger Beaufsichtigung, um zu verhindern, dass sie das Gerät als Spielzeug verwenden.
- Das Gerät darf nicht von Kindern ohne Beaufsichtigung gereinigt oder gepflegt werden.
- Verwenden Sie das Gerät nur in Innenräumen, in trockenen Bereichen und nicht in der Nähe von Wasser, anderen Flüssigkeiten oder Feuchtigkeit.
- Verwenden Sie das Gerät nicht, wenn das Gerät, das Kabel oder der Netzstecker in Wasser oder eine andere Flüssigkeit gefallen sind.
- Tauchen Sie das Gerät, das Kabel und den Netzstecker niemals in Wasser oder andere Flüssigkeiten ein.

Reinigung

- Trennen Sie das Gerät vor der Reinigung immer vom Stromnetz.
- Verwenden Sie zur Reinigung des Gerätes keine scheuernden Reinigungsmittel.
- Reinigen Sie die Außenseite des Geräts mit einem feuchten Tuch.

DoC


Die Terraillon SAS erklärt hiermit, dass die Zen Box Méditation den wesentlichen Gesundheits- und Sicherheitsvorschriften entspricht. Dieses Produkt entspricht den grundlegenden Anforderungen und anderen anwendbaren Bestimmungen der europäischen Richtlinie RED 2014/53/EU. Die vollständige Konformitätserklärung ist auf <https://terraillonhelp.zendesk.com/hc/en-us/categories/360000322733-Declaration-of-Conformity> verfügbar.

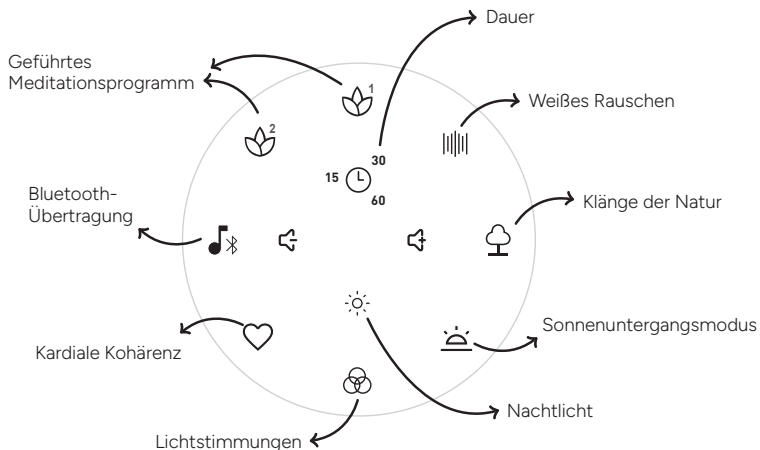
AUFLADEN DES GERÄTS

- Stecken Sie den USB-C-Stecker vorsichtig in den USB-C-Ladeanschluss des Geräts.
- Stecken Sie den USB-Stecker des Ladekabels in einen USB-Anschluss Ihres Computers oder des USB-Ladegeräts.
- Die Anzeige wird rot, wenn das Gerät aufgeladen wird. Wenn der Akku aufgeladen ist, erlischt die Anzeige und der Ladevorgang wird automatisch beendet.
- Die wiederaufladbare Batterie des Geräts sollte vor der ersten Verwendung für ca. 2 Stunden aufgeladen werden.
- Trennen Sie das Ladekabel vom Gerät, das nun betriebsbereit ist.
- Wenn der Batteriestand niedrig ist, Sie sehen alle 10 Sekunden eine rote LED am Ladeanschluss blinken, die anzeigen, dass die Batterie aufgeladen werden muss.

VERWENDUNG DES PRODUKTS

Um das Produkt einzuschalten, verwenden Sie den Regler „On/Off“ .

Um Batterie zu sparen und/oder die Zen Box Méditation auszuschalten, stellen Sie den Regler von „On“ auf „Off“ .



Das Produkt kann während des Ladevorgangs verwendet werden. Wir empfehlen eine Verwendung jedoch erst nach vollständigem Laden.

LAUTSTÄRKE VERWALTEN

Verwenden Sie die Schalter  oder , um die Lautstärke des gewählten Geräusches einzustellen.



DAUER WÄHLEN

Sie können wählen, wie lange einer der Töne, eines der Lichtprogramme (Sonnenuntergang, Herzkohärenz, Stimmungslicht, Nachtlicht) oder eine Kombination aus Tönen und Licht abgespielt werden soll. Ein Programm kann 15, 30 oder 60 Minuten dauern. Um die Dauer auszuwählen, drücken Sie. Ein weißer Kreis bestätigt die gewählte Dauer. Die Zeit von 15-30-60 Minuten kann jederzeit aktiviert werden, aber es ist ratsam, eine der Funktionen zu wählen, bevor Sie die Programmzeit auswählen. Nach Beendigung des Programms schaltet sich das Produkt automatisch aus (Licht und Ton).





WÄHLEN SIE EINEN BERUHIGENDEN SOUND


Sobald das Produkt aufgeladen ist, können Sie eine auswählen der 4 folgenden Programme:



Terrillon.

Weißes Rauschen und Naturgeräusche	
 6 Klänge der Natur	 6 weiße Geräusche
<ul style="list-style-type: none"> • Vogelstimmen • Zikadengesang • Regen und Sturm • Beruhigende Musik • Entspannende Musik • Klang der Wellen 	<ul style="list-style-type: none"> • TV-Knistern • Klimaanlage • Kaminfeuer • Katze schnurrt • Regen • Ventilator

Drücken Sie kurz, um den 1. Morgen- oder Abendmeditationston zu starten. Drücken Sie nacheinander, um zu den nachfolgenden Tönen zu gelangen. Es ist nicht möglich, die Dauer dieser Funktion zu ändern; die Meditationssitzungen werden automatisch zu den voreingestellten Zeiten beendet (siehe Tabelle oben).

Geführte Meditation	
<p>Geführte Meditationssitzungen, die in Zusammenarbeit mit einem Hypnose- und Meditationspraktiker und einem Musiktherapeuten entwickelt wurden, um Sie durch den Tag zu begleiten.</p>	
 6 Morgenmeditationsprogramme	 6 abendliche Meditationsprogramme
<ul style="list-style-type: none"> • Ein erfolgreicher Tag - 10 min • Positive Energie - 10 min • Morgendliches Dehnen - 10 min • Innere Harmonie - 10 min • Tiefe Entspannung - 10 min • Entspannende Pause - 10 min 	<ul style="list-style-type: none"> • Beruhigen - 15 min • Loslassen - 10 min • Einschlafritual - 10 min • Erholsamer Schlaf - 15 min • Friedliche Nacht - 10 min • Von den Wellen geschaukelt - 15 min

Drücken Sie kurz, um den 1. Morgen- oder Abendmeditationston zu starten. Drücken Sie nacheinander, um zu den nachfolgenden Tönen zu gelangen. Es ist nicht möglich, die Dauer dieser Funktion zu ändern; die Meditationssitzungen werden automatisch zu den voreingestellten Zeiten beendet (siehe Tabelle oben).

AUSWAHL EINES SCHLAFPROGRAMMS



Kardialer Kohärenzmodus

Es ist bekannt, dass Atemübungen die Entspannung fördern und bei Stress helfen. Herzkohärenzübungen haben darüber hinaus eine günstige Wirkung auf Ihre Herzfrequenz, sodass Sie ganz natürlich in einen Ruhezustand und dann in den Schlaf gleiten. Atmen Sie ein, wenn das rote Licht intensiver wird und aus, wenn es schwächer wird. Nach und nach gelangen Sie in einen Zustand der Entspannung, der optimale Bedingungen zum Einschlafen bietet.

- Kurz drücken, um das Herzkohärenzprogramm einzuschalten.
- Wenn keine Zeit ausgewählt ist, drücken Sie kurz, um es auszuschalten.
- Einatmen, wenn die Intensität des roten Lichts zunimmt.
- Ausatmen, wenn das rote Licht schwächer wird.



Sonnenuntergangsmodus

Dieses Programm verwendet orangefarbene Töne, die sich allmählich in ein warmes Rot verwandeln, um die Ausschüttung des Schlafhormons Melatonin nicht zu blockieren und Ihnen das Einschlafen zu erleichtern.

- Drücken Sie kurz, um den Sonnenuntergangsmodus ein- oder auszuschalten.
- Wird keine Zeit gewählt, schaltet sich das Gerät am Ende des Programms automatisch ab (Dauer: 30 Minuten).



LED-LAMPEN WÄHLEN

Sie können ein Stimmungslicht aus den 16 Millionen verfügbaren Farben auswählen.

Drücken Sie lange auf die Taste , um die gewünschte Farbe auszuwählen. Das Produkt merkt sich das zuletzt gewählte Licht.





Nachtlicht-Modus



- Kurz drücken, um das Nachtlicht einzuschalten. Wenn keine Zeit ausgewählt ist, drücken Sie kurz, um das Licht auszuschalten.
- Lang drücken, um die Intensität des Nachtlichts zu ändern.
- Das Produkt speichert die zuletzt gewählte Intensität.

STREAMEN SIE IHRE EIGENE MUSIK

Um Ihre eigenen beruhigenden Klänge und/oder Musik zu streamen:

1. Schalten Sie das Gerät ein.
2. Drücken Sie lange auf das Symbol , um das Produkt zu koppeln.
3. Aktivieren Sie die drahtlose Bluetooth-Funktion des Geräts, das Sie koppeln möchten, und starten Sie die Suche, um Ihre Zen Box Méditation zu koppeln. Der Abstand zwischen Ihrer Zen Box Méditation und dem zu koppelnden Gerät sollte dabei weniger als 1 m betragen. Die Zen Box Méditation wird unter dem Namen „Zen box M“ angezeigt und muss für die Kopplung lediglich ausgewählt werden.
4. Ein Signalton zeigt an, dass die Kopplung erfolgreich war.
5. Während Sie Musik hören, können Sie die Lautstärketasten wie folgt verwenden:
 - Kurzes Drücken, um die Musiklautstärke zu regeln.
 - Um Ihre Musik zu unterbrechen, drücken Sie das Symbol .



6. Langes Drücken des Symbols , um die Streaming-Funktion zu deaktivieren.
7. Langes Drücken des Symbols , um die Streaming-Funktion wieder zu aktivieren.
Das Gerät, mit dem die Zen Box zuvor gekoppelt war, wird automatisch wieder verbunden.

TECHNISCHE DATEN

Name des Produkts	Zen Box Méditation
Batterietyp und -kapazität	Li-Ion, 1 200 mAh
Ladeschnittstelle	USB-C
Ladezeit	ca. 2 Stunden
Stromeingang	DC 5V, 1A max
HF-Band (GHz)	2,40 bis 2,48
E.I.R.P	≤ 0 dBm
Maximale Funkreichweite	10 m
Lautsprecher	4 Ω, 5W
Maße (cm)	Durchmesser 12, Höhe 5,5
Gewicht	256 g

GARANTIE

Dieses Produkt verfügt über eine Garantie auf Material- und Fabrikationsfehler. Während der Garantiezeit werden solche Mängel kostenlos behoben (der Kaufbeleg muss bei Garantieansprüchen vorgelegt werden). Diese Garantie erstreckt sich nicht auf Beschädigungen, die durch Unfälle, unsachgemäße Behandlung oder Fahrlässigkeit verursacht worden sind. Im Falle einer Reklamation wenden Sie sich bitte zunächst an das Geschäft, in dem Sie das Produkt erworben haben.

UMWELTSCHUTZ



Wenn das Produkt nicht mehr verwendbar ist, bringen Sie es bitte zu einer Sammelstelle für das Recycling von Elektro- und Elektronik-Altgeräten.

Geachte klant,

Hartelijk dank voor de aankoop van dit product. Om in alle opzichten tevreden te zijn over uw product, raden wij u aan deze gebruikershandleiding aandachtig te lezen.

Als u problemen ondervindt of meer informatie nodig hebt, kunt u ons helpcentrum oproepen door de QR-code hiernaast met uw smartphone te scannen. Mocht u het antwoord op uw vraag niet vinden, dan kunt u ook contact opnemen met onze After Sales Service: support.nl@terraillon.com



VEILIGHEIDSINSTRUCTIES

- De volgende voorzorgsmaatregelen moeten altijd in acht worden genomen voordat de Zen Box Méditation, hierna het 'apparaat' genoemd, wordt gebruikt.

Algemene informatie

- Lees de gebruiksaanwijzing zorgvuldig door en bewaar deze op een veilige plaats. Als u dit apparaat aan anderen geeft, geef dan ook deze gebruiksaanwijzing door.
- Gebruik dit apparaat uitsluitend in overeenstemming met de instructies in deze gebruiksaanwijzing.
- Het apparaat is geen speelgoed. Buiten bereik van kinderen en huisdieren bewaren.
- Dit apparaat is bedoeld voor huishoudelijk of soortgelijk gebruik, niet voor professioneel gebruik.
- De garantie vervalt onmiddellijk als schade is veroorzaakt door het niet naleven van deze gebruiksaanwijzing. De fabrikant aanvaardt geen aansprakelijkheid voor schade veroorzaakt door het niet naleven van de gebruiksaanwijzing, door nalatig gebruik of door gebruik dat niet voldoet aan de voorwaarden in deze gebruiksaanwijzing.

- **OPGELET!** Laat verpakkingsmateriaal niet achteloos rondslingeren. Dit kan gevaarlijk speelgoed worden. **Gevaar voor verstikking!**

Batterijen, elektriciteit en warmte

- Zorg ervoor dat uw handen droog zijn voordat u het apparaat, het netsnoer of de stekker aanraakt.
- Zorg er bij het insteken van het netsnoer voor dat niemand het per ongeluk kan uittrekken of erover kan struikelen.
- Laat het apparaat nooit onbeheerd opladen.
- Controleer de laadkabel regelmatig op beschadigingen.
- Laat het apparaat niet op als de laadkabel beschadigd is.
- Erop letten dat de laadkabel niet kan worden beschadigd of bekneld.
- Laat de oplaadkabel niet over scherpe randen hangen en houd hem uit de buurt van hete voorwerpen en open vuur.
- Verwijder de voedingskabel tijdens onweer of als deze langere tijd niet wordt gebruikt.
- Gebruik het apparaat niet als het defect is geraakt, is gevallen of op enigerlei wijze beschadigd is geraakt. Stuur het apparaat naar de fabrikant of het dichtstbijzijnde gekwalificeerde servicecentrum voor inspectie.
- Zorg ervoor dat het apparaat en de kabel niet in contact komen met warmtebronnen, zoals verwarmingsplaten of open vuur.
- Trek na het opladen altijd de laadkabel uit het apparaat.
- Probeer het apparaat niet op te laden als de batterij beschadigd is.
- Om het risico op persoonlijk letsel, elektrische schokken, brand of schade aan het apparaat te beperken of te voorkomen, mag u nooit metalen voorwerpen in een opening van de USB-laadpoort of andere openingen of poorten steken.
- De oplaadbare batterijen zijn in het apparaat ingebouwd en kunnen niet worden vervangen.

- **OPGELET!** Open de behuizing niet, dit kan leiden tot elektrische schokken!
- Stel het apparaat niet bloot aan direct zonlicht, warmtebronnen, overmatige vochtigheid of corrosieve omgevingen.
- Het apparaat niet pletten, doorboren of uit elkaar halen; dit kan de batterij beschadigen.
- **OPGELET!** Beschadiging van de behuizing en/of het doorboren van het apparaat kan leiden tot explosie of brand!
- **OPGELET!** Bescherm het apparaat tegen druppelend of spattend water en houd het uit de buurt van voorwerpen die met vloeistoffen zijn gevuld, zoals vazen, om het risico op brand of elektrische schokken te verminderen. Dergelijke voorwerpen mogen niet op of in de buurt van het apparaat worden geplaatst.
- Onder extreme omstandigheden kunnen batterijcellen gaan lekken. Als de vloeistof op de huid komt, was ze dan onmiddellijk af met water en zeep. Als de vloeistof in de ogen komt, spoel ze dan onmiddellijk gedurende minimaal 10 minuten met schoon water en raadpleeg een arts.
- **OPGELET!** Gooi het apparaat niet in vuur, omdat het dan kan ontploffen!
- Gooi het apparaat niet weg met het gewone huisvuil. Breng het naar uw plaatselijke recyclingstation. Neem contact op met de lokale overheid voor meer informatie.
- Het apparaat bevat geen onderdelen die door de gebruiker kunnen worden onderhouden.
- **OPGELET!** Dek de voedingskabel of het apparaat nooit af met doeken, gordijnen of ander materiaal om oververhitting en mogelijk brandgevaar te voorkomen.

Gebruik

- Controleer het apparaat vóór gebruik op zichtbare externe schade. Gebruik het apparaat nooit als het beschadigd is.
- Gebruik het apparaat niet in de buurt van brandbare materialen.

- Stel het apparaat niet bloot aan mechanische belasting.
- Onjuist gebruik van het apparaat kan het product beschadigen.
- Hanteer het apparaat voorzichtig. Schokken, stoten of vallen, zelfs van geringe hoogte, kunnen het apparaat beschadigen.
- Probeer het apparaat niet te demonteren, te repareren of op enigerlei wijze aan te passen.
- Het apparaat moet worden onderhouden als het op enigerlei wijze is beschadigd, d.w.z. het netsnoer/de stekker beschadigd is of niet goed werkt.
- Gebruik of bewaar het apparaat niet in een omgeving met sterke statische elektriciteit of magnetische velden.
- Laat reparaties alleen uitvoeren door een gekwalificeerd servicecentrum. Gekwalificeerd servicecentrum: afdeling na verkoop van de fabrikant of winkel, die erkend en bevoegd is om dergelijke reparaties uit te voeren, zodat mogelijke gevaren kunnen worden voorkomen. Als er problemen zijn met het apparaat, stuur het dan terug naar deze afdeling.

Belangrijke informatie, volg deze instructies

- Houd kinderen onder streng toezicht om te voorkomen dat ze het apparaat als speelgoed gebruiken.
- Laat kinderen zonder toezicht dit apparaat niet reinigen of onderhouden.
- Gebruik het apparaat alleen binnenshuis, in droge ruimtes en niet in de buurt van water, andere vloeistoffen of vocht.
- Gebruik het apparaat niet als het apparaat zelf, de kabel of de stekker in water of een andere vloeistof is gevallen.
- Dompel het apparaat, de kabel en de stekker nooit onder in water of een andere vloeistof.

Reiniging

- Koppel het apparaat altijd los van het netsnoer voordat u het reinigt.
- Gebruik geen schurende reinigingsmiddelen om het apparaat te reinigen.
- Reinig de buitenkant van het apparaat met een vochtige doek.



DoC

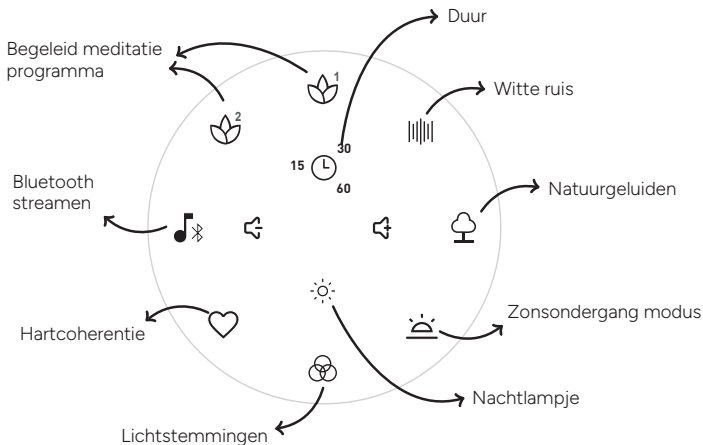
Terrailon SAS verklaart hierbij dat Zen Box Méditation voldoet aan de essentiële gezondheids- en veiligheidsvoorschriften. Dit product voldoet aan de fundamentele eisen en andere toepasselijke bepalingen van de Europese richtlijn RED 2014/53/EU. De volledige conformiteitsverklaring is beschikbaar op <https://terrailonhelp.zendesks.com/hc/en-us/categories/360000322733-Declaration-of-Conformity>

HET APPARAAT OPLADEN

- Steek de USB-C-connector voorzichtig in de USB-C-laadpoort van het apparaat.
- Steek de USB-connector van de oplaadkabel in een USB-poort van uw computer of USB-lader.
- Het lampje wordt rood als het apparaat wordt opgeladen. Als de batterij is opgeladen, gaat het lampje uit en stopt het opladen automatisch.
- De oplaadbare batterij van het apparaat moet ongeveer 2 uur worden opgeladen voordat u het apparaat voor de eerste keer gebruikt.
- Koppel de laadkabel los van het apparaat, dat nu klaar is voor gebruik.
- Als de batterij bijna leeg is, je ziet de rode LED bij de laadpoort elke 10 seconden knipperen die aangeven dat de batterij moet worden opgeladen.

GEBRUIK VAN HET PRODUCT

Schakel het product in door de 'on/off'-knop  te verschuiven. Verschuif de knop 'van 'on' naar 'off' om batterij te sparen en/of de Zen Box Méditation uit te schakelen .




Het product kan tijdens het laden worden gebruikt, maar we raden u aan om te wachten tot het apparaat volledig is opgeladen voordat u het gebruikt.

HET VOLUME REGELEN

Gebruik de knoppen  of  om het volume van het gekozen geluid te regelen.



EEN TIJDSDUUR SELECTEREN

Je kunt kiezen hoe lang een van de geluiden moet spelen, een van de lichtprogramma's (zonsondergang, hartcoherentie, stemmingslicht, nachtlicht) of om geluiden en lichten te combineren. Een programma kan 15, 30 of 60 minuten duren. Druk op  om de tijdsduur te selecteren. Een witte boog bevestigt de geselecteerde tijdsduur. De tijd 15-30-60 min kan op elk moment worden geactiveerd, maar het is raadzaam om een van de functies te selecteren voordat je de programmatijd selecteert. Zodra het programma is afgelopen, schakelt het product zichzelf automatisch uit (geluid en licht).



EEN RUSTGEVEND GELUID KIEZEN

Zodra het product is opgeladen, u kunt er een selecteren van de 4 onderstaande programma's:



Terrillon.

Witte ruis en natuurgeluiden	
 6 natuurgeluiden	 6 witte ruisgeluiden
<ul style="list-style-type: none"> • Vogelzang • Cicade gezang • Regen en storm • Rustgevende muziek • Ontspannende muziek • Geluid van golven 	<ul style="list-style-type: none"> • Krakende tv • Airco • Open haard • Spinnende kat • Regen • Ventilator

Druk kort om het 1e natuurgeluid of witte ruis te starten. Druk achtereenvolgens op om naar de volgende geluiden te gaan. Als er geen duur is geselecteerd, houdt u ingedrukt om te stoppen.

Geleide meditatie	
Begeleide meditatie sessies ontwikkeld in samenwerking met een hypnose- en meditatiebeoefenaar en een muziektherapeut om je de hele dag te begeleiden.	
 6 ochtend meditatie programma's	 6 avond meditatie programma's
<ul style="list-style-type: none"> • Een succesvolle dag - 10 min • Positieve energie - 10 min • Ochtendstretch - 10 min • Innerlijke harmonie - 10 min • Diepe ontspanning - 10 min • Ontspannende pauze - 10 min 	<ul style="list-style-type: none"> • Kalmeren - 15 min • Loslaten - 10 min • Slaapritueel - 10 min • Herstellende slaap - 15 min • Vredige nacht - 10 min • Geschommeld door de golven - 15 min

Druk kort om het 1e ochtend- of avondmeditatiegeluid te starten. Druk achtereenvolgens op om naar de volgende geluiden te gaan. Het is niet mogelijk om de duur van deze functie aan te passen; meditatie sessies stoppen automatisch op de vooraf ingestelde tijden (zie bovenstaande tabel).

EEN SLAAPPROGRAMMA KIEZEN

Hartcoherentiemodus

Ademhalingsoefeningen staan erom bekend dat ze ons helpen ontspannen en stress bestrijden. Als u uw hartfrequentie gunstig beïnvloedt, leidt de hartcoherentieoefening tot een natuurlijke ontspanningsen, daarna, slaaptoestand. Adem in wanneer de intensiteit van het rode licht toeneemt en adem uit wanneer ze afneemt. U zult zich stap voor stap ontspannen en in de optimale omstandigheden in slaap vallen.

- Druk kort om het hartcoherentieprogramma in te schakelen. Als er geen tijd is geselecteerd, drukt u kort om het uit te schakelen.
- Adem in als de intensiteit van het rode licht toeneemt.
- Adem uit als het rode licht afneemt.



Zonsondemodus

Dit programma gebruikt oranje tinten die geleidelijk evolueren naar een warm rood, zodat de afscheiding van melatonine, het slaaphormoon, niet wordt geblokkeerd en je gemakkelijker in slaap valt.

- Druk kort om de zonsondergangmodus in of uit te schakelen.
- Als er geen tijd wordt geselecteerd, schakelt het apparaat automatisch uit aan het einde van het programma (duur: 30 minuten).



DE LEDVERLICHTING SELECTEREN

Je kunt een sfeerlicht kiezen uit de 16 miljoen beschikbare kleuren.

Druk lang op de knop  om de gewenste kleur te selecteren. Het product onthoudt het laatst geselecteerde licht.



Nachtlichtmodus



- Druk kort om het nachtlampje aan te zetten. Als er geen tijd is geselecteerd, drukt u kort om uit te schakelen.
- Lang indrukken om de intensiteit van de nachtverlichting te wijzigen.
- Het product onthoudt de laatst geselecteerde intensiteit.

JE EIGEN MUZIEK STREAMEN

Om je eigen rustgevende geluiden en/of muziek te streamen:

1. Schakel het product in.
2. Houd het pictogram  lang ingedrukt: het product is klaar om te koppelen.
3. Schakel de draadloze Bluetooth-functie in op het apparaat dat u wilt koppelen en zoek naar de Zen Box Méditation om deze te koppelen. Houd uw Zen Box Méditation daarbij op minder dan 1 meter afstand van het te synchroniseren apparaat. De Zen Box Méditation wordt weergegeven onder de naam 'Zen box M'. Selecteer deze om het apparaat te koppelen.
4. Er klinkt een pieptoon om aan te geven dat het koppelen is gelukt.
5. Als u naar muziek luistert, kunt u de volumeknoppen als volgt gebruiken:  
 - Kort drukken: om het muziekvolume te regelen.
 - Om uw muziek te pauzeren, drukt u op het pictogram .



6. Druk lang op het pictogram  om de streamingfunctie uit te schakelen.
7. Druk lang op het pictogram  om de streamingfunctie weer in te schakelen. Het product waarmee de Zen Box Méditation eerder is gekoppeld, wordt automatisch opnieuw verbonden.

TECHNISCHE SPECIFICATIES

Productnaam	Zen Box Méditation
Batterijtype en -capaciteit	Li-Ion, 1 200 mAh
Oplaadinterface	USB-C
Oplaadtijd	Ongeveer 2 uur
Ingangsvermogen	DC 5 V, max. 1 A
RF-band (GHz)	2,40 tot 2,48
E.I.R.P	≤ 0 dBm
Maximaal draadloos bereik	10 m
Luidspreker	4 Ω, 5W
Afmetingen (cm)	Diameter 12, hoogte 5,5
Gewicht	256 g

GARANTIE

De garantie op dit product is geldig in geval van materiaal- of productiefouten. Tijdens de garantieperiode worden dergelijke defecten kosteloos verholpen (het aankoopbewijs moet worden verstrekt voor garantie claims). Deze garantie geldt niet voor schade veroorzaakt door ongevallen, ongepast gebruik of nalatigheid. In geval van een klacht neemt dan eerst contact op met het verkooppunt waar u het product hebt aangeschaft.

MILIEUBESCHERMING



Als het product niet langer bruikbaar is, breng het dan naar een inzamelpunt voor recycling van afgedankte elektrische en elektronische apparatuur.

*Gentile Cliente,
grazie per aver acquistato questo prodotto. Per essere pienamente soddisfatti del prodotto, si consiglia di leggere attentamente il presente manuale d'uso.*

In caso di difficoltà o se si necessitano ulteriori informazioni, è possibile trovare il nostro centro assistenza scansionando il codice QR accanto con lo smartphone. Se non si riesce a trovare risposta a una domanda, è anche possibile contattare il nostro servizio post-vendita: support.it@terraillon.com



ISTRUZIONI SULLA SICUREZZA

- Prima di utilizzare lo Zen Box Méditation, di seguito denominato "dispositivo", è necessario prendere in considerazione le seguenti precauzioni.

Informazioni generali

- Leggere attentamente le istruzioni per l'uso e conservarle. In caso di cessione del dispositivo a terzi, consegnare anche questo manuale.
- Utilizzare questo dispositivo solo in conformità alle istruzioni contenute nel presente manuale d'uso.
- Il dispositivo non è un giocattolo. Tenere fuori dalla portata dei bambini e degli animali domestici.
- Questo dispositivo è destinato all'uso domestico o simile, non all'uso professionale.
- In caso di mancato rispetto delle istruzioni per l'uso, la garanzia decade immediatamente. Il produttore declina ogni responsabilità per danni causati dall'inosservanza del manuale d'uso, da negligenza o da un uso non conforme alle condizioni riportate nel presente manuale d'uso.

- **ATTENZIONE!** Non lasciare il materiale di imballaggio in giro incustodito: potrebbe diventare materiale di gioco pericoloso per i bambini. **Pericolo di soffocamento!**

Batterie, elettricità e calore

- Assicurarsi che le mani siano asciutte prima di toccare il dispositivo, il cavo di alimentazione o la spina.
- Quando si collega il cavo di alimentazione, assicurarsi che nessuno possa tirarlo o inciamparvi accidentalmente.
- Non lasciare mai il dispositivo incustodito durante la carica.
- Controllare regolarmente che il cavo di ricarica non sia danneggiato.
- Non caricare il dispositivo se il cavo di ricarica è danneggiato.
- Assicurarsi che il cavo di ricarica non possa essere calpestato o schiacciato.
- Non lasciare che il cavo di ricarica sporga da spigoli vivi e tenerlo lontano da oggetti caldi e fiamme libere.
- Rimuovere il cavo di alimentazione durante i temporali o in caso di inutilizzo per lunghi periodi di tempo.
- Non utilizzare il dispositivo se è guasto, è caduto o si è danneggiato. Inviare il dispositivo al produttore o al più vicino centro di assistenza qualificato per l'ispezione.
- Assicurarsi che il dispositivo e il cavo non entrino in contatto con fonti di calore come piastre riscaldanti o fiamme libere.
- Rimuovere sempre il cavo di ricarica dal dispositivo una volta completata la ricarica.
- Non tentare di ricaricare il dispositivo se la batteria è danneggiata.
- Per ridurre o prevenire il rischio di lesioni personali, scosse elettriche, incendi o danni al dispositivo, non inserire mai oggetti metallici in alcuna apertura della porta di ricarica USB o in qualsiasi altra apertura o porta.

- Le batterie ricaricabili sono integrate nel dispositivo e non possono essere sostituite.
- **ATTENZIONE!** Non aprire l'involucro per evitare il rischio di scosse elettriche.
- Non esporre il dispositivo alla luce diretta del sole, a fonti di calore, a umidità eccessiva o ad ambienti corrosivi.
- Non schiacciare, forare o smontare il dispositivo per evitare di danneggiare la batteria.
- **ATTENZIONE!** Danni all'involucro e/o perforazione del dispositivo possono causare esplosioni o incendi.
- **ATTENZIONE!** Per ridurre il rischio di incendi o scosse elettriche, proteggere il dispositivo da gocce o spruzzi d'acqua e tenerlo lontano da oggetti pieni di liquidi, come vasi. Tali oggetti non devono essere posizionati sul dispositivo o nelle sue vicinanze.
- In condizioni estreme possono verificarsi perdite dalle celle della batteria. In caso di contatto con la pelle, lavare immediatamente con acqua e sapone. In caso di contatto con gli occhi, sciacquare immediatamente con acqua pulita per almeno 10 minuti e consultare un medico.
- **ATTENZIONE!** Non gettare il dispositivo nel fuoco, in quanto potrebbe esplodere.
- Non smaltire il dispositivo insieme ai rifiuti domestici. Consegnarlo al centro di riciclaggio locale. Contattare le sedi dell'amministrazione locale per i dettagli.
- Il dispositivo non contiene parti che possono essere riparate dall'utente.
- **ATTENZIONE!** Non coprire mai il cavo di alimentazione o il dispositivo con panni, tende o qualsiasi altro materiale per evitare surriscaldamento e potenziali rischi di incendio.

Uso

- Prima dell'uso, verificare che il dispositivo non presenti danni esterni visibili. Non utilizzare mai il dispositivo se è danneggiato.

- Non utilizzare il dispositivo in prossimità di materiali infiammabili.
- Non sottoporre il dispositivo a sollecitazioni meccaniche.
- L'uso improprio del dispositivo può danneggiare il prodotto.
- Maneggiare il dispositivo con cautela. Colpi, urti o cadute, anche da un'altezza ridotta, possono danneggiare il dispositivo.
- Non tentare di smontare, riparare o modificare il dispositivo in alcun modo.
- Il dispositivo deve essere sottoposto a manutenzione se è stato danneggiato, ad esempio se il cavo/la spina di alimentazione sono danneggiati o non funzionano correttamente.
- Non utilizzare o conservare il dispositivo in un ambiente soggetto a forti scariche elettrostatiche o campi magnetici.
- Far eseguire le riparazioni solo da un centro di assistenza qualificato. Centro di assistenza qualificato: reparto post-vendita del produttore o del negozio, riconosciuto e autorizzato a eseguire tali riparazioni, in modo da evitare potenziali pericoli. Se si riscontrano problemi con il dispositivo, restituirlo a questo reparto.

Informazioni importanti, seguire queste istruzioni

- Tenere i bambini sotto stretta sorveglianza per evitare che utilizzino il dispositivo come giocattolo.
- Non consentire ai bambini non sorvegliati di pulire o eseguire la manutenzione di questo dispositivo.
- Utilizzare il dispositivo solo in ambienti interni, in zone asciutte e non in prossimità di acqua, altri liquidi o umidità.
- Non utilizzare il dispositivo se il cavo o la spina sono caduti nell'acqua o in qualsiasi tipo di liquido.
- Non immergere mai il dispositivo, il cavo e la spina in acqua o in altri liquidi.

Pulizia

- Prima di pulire il dispositivo, scollegarlo sempre dal cavo di alimentazione.
- Non utilizzare solventi abrasivi per pulire il dispositivo.
- Pulire l'esterno del dispositivo con un panno umido.

DoC

Terraillon SAS dichiara che Zen Box Méditation è conforme alle norme essenziali di salute e sicurezza. Questo prodotto è conforme ai requisiti fondamentali e alle altre disposizioni applicabili della direttiva europea RED 2014/53/UE. La dichiarazione di conformità completa è disponibile su <https://terraillonhelp.zendesk.com/hc/en-us/categories/360000322733-Declaration-of-Conformity>

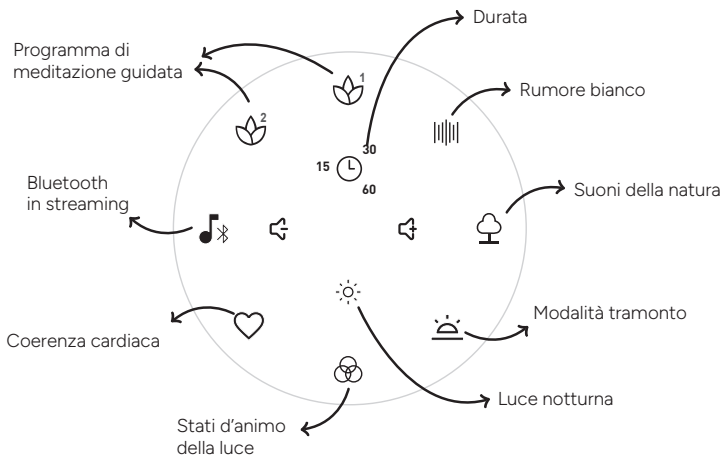
CARICARE IL DISPOSITIVO

- Inserire con cautela il connettore USB-C nella porta di ricarica USB-C del dispositivo.
- Inserire il connettore USB del cavo di ricarica in una porta USB del computer o del caricabatterie USB.
- Il LED diventa rosso quando il dispositivo è in carica. Quando la batteria è carica, la luce si spegne e la ricarica si interrompe automaticamente.
- La batteria ricaricabile del dispositivo deve essere caricata per circa 2 ore prima del primo utilizzo.
- Scollegare il cavo di ricarica dal dispositivo pronto per l'uso.
- Se il livello della batteria è basso, il LED rosso lampeggia ogni 10 secondi sulla porta di ricarica per indicare che la batteria deve essere ricaricata.

UTILIZZO DEL PRODOTTO



Per accendere il prodotto, spostare il cursore "on/off" .

Per risparmiare batteria e/o spegnere la Zen Box Méditation: spostare il cursore da on a off .




È possibile utilizzare il prodotto mentre è in carica, ma si consiglia di attendere che il dispositivo sia completamente carico prima di utilizzarlo.

GESTIRE IL VOLUME

Utilizzare i pulsanti  o  per regolare il volume del suono selezionato.



SELEZIONARE UNA DURATA

È possibile scegliere per quanto tempo riprodurre uno dei suoni, uno dei programmi di luce (tramonto, coerenza cardiaca, luce d'atmosfera, luce notturna) o combinare suoni e luci. Un programma può durare 15, 30 o 60 minuti. Per selezionare la durata, premere . Un cerchio bianco conferma l'ora selezionata. Il tempo 15-30-60 min può essere attivato in qualsiasi momento, ma è consigliabile selezionare una delle funzioni prima di selezionare il tempo del programma. Al termine del programma, il prodotto si spegne automaticamente (suono e luce).





SELEZIONARE UN SUONO RILASSANTE



Una volta caricato il prodotto è possibile selezionarne uno dei 4 programmi seguenti:



Terrillon.

Rumore bianco e suoni della natura	
 6 suoni della natura	 6 suoni di rumore bianco
<ul style="list-style-type: none"> • Canto degli uccelli • Canto di cicala • Pioggia e tempesta • Musica rilassante • Musica rilassante • Suono delle onde 	<ul style="list-style-type: none"> • TV scoppiettante • Aria condizionata • Camino • Gatto che fa le fusa • Pioggia • Ventilatore

Premere brevemente per avviare il 1° suono della natura o il rumore bianco. Premere successivamente per passare ai suoni successivi. Se non è stata selezionata alcuna durata, tenere premuto per fermarsi.

Meditazione guidata	
Sessioni di meditazione guidata sviluppate in collaborazione con un operatore di ipnosi e meditazione e un musicoterapeuta per accompagnarvi durante la giornata.	
 6 programmi di meditazione mattutina	 6 programmi di meditazione serale
<ul style="list-style-type: none"> • Una giornata di successo - 10 min • Energia positiva - 10 min • Stretching mattutino - 10 min • Armonia interiore - 10 min • Rilassamento profondo - 10 min • Pausa rilassante - 10 min 	<ul style="list-style-type: none"> • Lenire - 15 min • Lasciarsi andare - 10 min • Rituale del sonno - 10 min • Sonno ristoratore - 15 min • Notte serena - 10 min • Cullati dalle onde - 15 min

Premere brevemente per avviare il 1° suono di meditazione mattutina o serale. Premere successivamente per passare ai suoni successivi. Non è possibile modificare la durata di questa funzione; le sessioni di meditazione si interrompono automaticamente agli orari prestabiliti (vedi tabella sopra).

SCEGLIERE UN PROGRAMMA PER IL SONNO



Modalità di coerenza cardiaca

Gli esercizi di respirazione aiutano a rilassarsi e a combattere lo stress. Inoltre, agendo positivamente sulla frequenza cardiaca, gli esercizi di coerenza cardiaca determinano naturalmente uno stato di rilassamento e quindi il sonno. Inspirare quando l'intensità della luce rossa aumenta ed espirare quando diminuisce. In questo modo ci si rilasserà gradualmente e si otterranno le condizioni ottimali per addormentarsi.

- Premere brevemente per attivare il programma di coerenza cardiaca. Se non è stato selezionato alcun orario, premere brevemente per spegnerlo.
- Inspirare mentre l'intensità della luce rossa aumenta.
- Espirare quando la luce rossa diminuisce.



Modalità tramonto

Questo programma utilizza toni arancioni che evolvono gradualmente verso un rosso caldo, in modo da non bloccare la secrezione di melatonina, l'ormone del sonno, che aiuta ad addormentarsi più facilmente.

- Premere brevemente per attivare o disattivare la modalità tramonto.
- Se non si seleziona alcuna durata, l'apparecchio si spegne automaticamente al termine del programma (durata: 30 minuti).



SELEZIONARE LE LUCI LED

È possibile selezionare una luce d'atmosfera tra i 16 milioni di colori disponibili.

Premere a lungo il pulsante  per selezionare il colore desiderato. Il prodotto ricorda l'ultima luce selezionata.







Modalità luce notturna



- Premere brevemente per accendere la luce notturna.
- Se non è stato selezionato alcun orario, premere brevemente per spegnerla.
- Premere a lungo per modificare l'intensità della luce notturna.
- Il prodotto memorizza l'ultima intensità selezionata.

RIPRODURRE IN STREAMING LA PROPRIA MUSICA

Per trasmettere i propri suoni e/o la propria musica rilassante:

1. Accendere il prodotto
2. Premere a lungo l'icona : il prodotto è pronto per essere accoppiato.
3. Attivare la tecnologia wireless bluetooth del dispositivo che si desidera associare e avviare la ricerca per associare lo Zen Box Méditation, mantenendo il proprio Zen Box Méditation a meno di 1 m dal dispositivo da sincronizzare. Zen Box Méditation verrà visualizzato come "Zen box M", basta selezionarlo per accoppiarlo.
4. Un "bip" indica l'avvenuto accoppiamento.
5. Quando si ascolta la musica, è possibile utilizzare i pulsanti del volume nei seguenti modi:  
 - Pressione breve: per controllare il volume della musica.
 - Per mettere in pausa la musica, premere l'icona .



6. Per disattivare la funzione di streaming, premere a lungo l'icona .
7. Per riattivare la funzione di streaming, premere a lungo l'icona . Il prodotto a cui Zen Box Méditation è stato precedentemente accoppiato verrà automaticamente ricollegato.

SPECIFICHE TECNICHE

Nome del prodotto	Zen Box Méditation
Tipo e capacità della batteria	ioni di litio, 1.200 mAh
Interfaccia di carica	USB-C
Tempo di carica	2 ore circa
Potenza assorbita	CC 5 V, 1 A max
Banda RF (GHz)	da 2,40 a 2,48
E.I.R.P	≤ 0 dBm
Portata wireless massima	10 m
Altoparlante	4 Ω, 5W
Dimensioni (cm)	Diametro 12, altezza 5,5
Peso	256 g

GARANZIA

Questo prodotto è garantito contro difetti di materiale o di produzione. Durante il periodo di garanzia, tali difetti saranno riparati gratuitamente (in caso di reclamo in garanzia, dovrà essere esibita la prova di acquisto). Questa garanzia non copre danni causati da incidenti, uso improprio o negligenza. In caso di reclamo, contattare prima il negozio in cui è stato effettuato l'acquisto.

PROTEZIONE DELL'AMBIENTE



Quando il prodotto non è più utilizzabile, portarlo presso un punto di raccolta per il riciclaggio dei rifiuti di apparecchiature elettriche ed elettroniche.

Estimado cliente:

Gracias por adquirir este producto. Para disfrutar de una plena satisfacción con el producto, le recomendamos que lea atentamente este manual de usuario.

Si tiene algún problema o necesita más información, puede visitar nuestro centro de ayuda escaneando con su smartphone el código QR que se encuentra en el otro lado. Si no encuentra la respuesta a su pregunta, también puede ponerse en contacto con nuestro servicio de posventa: support.es@terraillon.com



INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

- Las siguientes precauciones deben tenerse siempre en cuenta antes de utilizar la Zen Box Méditation, en lo sucesivo, el «dispositivo».

Información general

- Lea atentamente las instrucciones de uso y consérvelas. Si entrega este dispositivo a otras personas, entrégueles también este manual.
- Utilice este dispositivo únicamente de acuerdo con las instrucciones de este manual del usuario.
- El dispositivo no es un juguete. Manténgalo fuera del alcance de los niños y las mascotas.
- Este dispositivo está diseñado para un uso doméstico o similar, no para uso profesional.
- La garantía perderá toda su validez de inmediato en caso de daños causados por el incumplimiento de las instrucciones de este manual. El fabricante no asume ninguna responsabilidad por los daños causados por el incumplimiento del manual del usuario, por un uso negligente o que no cumpla con las condiciones contenidas en este manual del usuario.

- **ADVERTENCIA** No deje el material de embalaje tirado por ahí de forma descuidada. Puede convertirse en un material de juego peligroso para los niños.
¡Peligro de asfixia!

Baterías, electricidad y calor

- Asegúrese de tener las manos secas antes de tocar el dispositivo, el cable de alimentación o el enchufe.
- Al enchufar el cable de alimentación, asegúrese de que nadie pueda tirar de él ni tropezar con él accidentalmente.
- No deje nunca el dispositivo cargando sin supervisión.
- Compruebe periódicamente si el cable de carga está dañado.
- No cargue el dispositivo si el cable de carga muestra signos de daño.
- Asegúrese de que nadie se pueda tropezar con el cable de carga ni quedar atrapado por él.
- No permita que el cable de carga cuelgue sobre bordes afilados y manténgalo alejado de los objetos calientes y de las llamas.
- Retire el cable de alimentación cuando haya tormentas eléctricas o si no se va a utilizar durante mucho tiempo.
- No utilice el dispositivo si presenta defectos, se ha caído o presenta cualquier tipo de daño. Envíe el dispositivo al fabricante o al centro de servicio cualificado más cercano para su inspección.
- Asegúrese de que el dispositivo y el cable no entren en contacto con fuentes de calor, como placas calentadoras o llamas vivas.
- Desenchufe siempre el cable del cargador del dispositivo una vez que se haya completado la carga.
- No intente cargar el dispositivo si la batería está dañada.
- Para reducir o evitar el riesgo de lesiones personales, descargas eléctricas, incendios o daños en el dispositivo, no inserte nunca objetos metálicos en ninguna abertura del puerto de carga USB ni en ninguna otra abertura o puerto.

- Las baterías recargables están integradas en el dispositivo y no se pueden sustituir.
- **ADVERTENCIA** No abra la carcasa, ya que podría sufrir una descarga eléctrica.
- No exponga el dispositivo a la luz directa del sol, a fuentes de calor, humedad excesiva o entornos corrosivos.
- No aplaste, perfore ni desmonte el dispositivo, ya que podría dañar la batería.
- **ADVERTENCIA** Si se daña la carcasa o se perfora el dispositivo, puede producirse una explosión o un incendio.
- **ADVERTENCIA** Para reducir el riesgo de incendio o descarga eléctrica, proteja el dispositivo contra goteos o salpicaduras de agua y manténgalo alejado de objetos llenos de líquidos, como jarrones. Estos objetos no deben colocarse sobre el dispositivo ni cerca de él.
- En condiciones extremas, se pueden producir fugas de las celdas de la batería. Si el líquido entra en contacto con la piel, lávela inmediatamente con agua y jabón. Si el líquido entra en contacto con los ojos, enjuáguelos inmediatamente con agua limpia durante un mínimo de 10 minutos y acuda al médico.
- **ADVERTENCIA** No arroje el aparato al fuego, ya que podría explotar.
- No deseche el aparato con la basura doméstica. Llévelo a su punto de reciclaje local. Póngase en contacto con las oficinas gubernamentales locales para obtener más información.
- El dispositivo no contiene piezas que puedan ser reparadas por el usuario.
- **ADVERTENCIA** No cubra nunca el cable de alimentación ni el dispositivo con paños, cortinas ni ningún otro material para evitar el sobrecalentamiento y posibles riesgos de incendio.

Uso

- Antes de utilizar el dispositivo, compruebe que no presente daños externos visibles. No utilice nunca el dispositivo si está dañado.

- No utilice el dispositivo cerca de materiales inflamables.
- No someta el dispositivo a ninguna tensión mecánica.
- El uso inadecuado del dispositivo puede dañar el producto.
- Manipule el dispositivo con cuidado. Las sacudidas, golpes o caídas, incluso desde poca altura, pueden dañar el equipo.
- No intente desmontar o reparar el dispositivo ni modificarlo de ninguna manera.
- El dispositivo debe someterse a mantenimiento si presenta cualquier tipo de daño, por ejemplo, el cable/enchufe de alimentación está dañado o no funciona correctamente.
- No utilice ni almacene el dispositivo en un entorno sometido a una fuerte electricidad estática o campos magnéticos.
- Las reparaciones solo deben ser realizadas por un centro de servicio técnico cualificado. Centro de servicio técnico cualificado: departamento de posventa del fabricante o del establecimiento, reconocido y autorizado para llevar a cabo dichas reparaciones, de modo que se puedan evitar posibles peligros. Si surgen problemas con el dispositivo, devuélvalo a este departamento.

Información importante, siga estas instrucciones

- Mantenga a los niños bajo una estricta supervisión para evitar que utilicen el dispositivo como un juguete.
- No permita que los niños limpien o mantengan este dispositivo sin supervisión.
- Utilice el dispositivo únicamente en interiores, en zonas secas y no cerca de agua, otros líquidos o humedad.
- No utilice el dispositivo si este, el cable o el enchufe de alimentación se han caído al agua o a cualquier tipo de líquido.
- No sumerja nunca el dispositivo, el cable ni el enchufe en agua ni en ningún tipo de líquido.

Limpieza

- Antes de limpiar el dispositivo, desenchúfelo siempre del cable de alimentación.
- No utilice disolventes abrasivos para limpiar el dispositivo.
- Limpie el exterior del dispositivo con un paño húmedo.

DoC

Terrailon SAS declara por la presente que Zen Box Méditation cumple las normas esenciales en materia de salud y seguridad. Este producto cumple con los requisitos fundamentales y otras disposiciones aplicables de la directiva europea RED 2014/53/UE. La declaración de conformidad completa está disponible en <https://terraillonhelp.zendesk.com/hc/en-us/categories/360000322733-Declaration-of-Conformity>

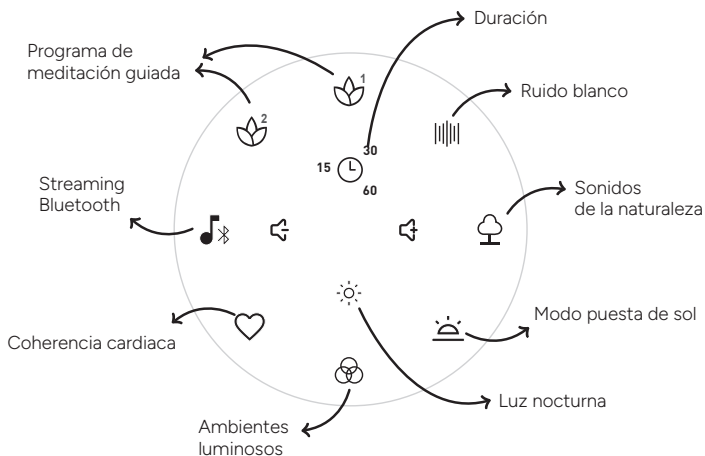
CARGA DEL DISPOSITIVO

- Enchufe con cuidado el conector USB-C en el puerto de carga USB-C del dispositivo.
- Enchufe el conector USB del cable de carga en un puerto USB de su ordenador o cargador USB.
- El LED se enciende en rojo cuando el dispositivo se está cargando. Cuando la batería está cargada, la luz se apaga y la carga se detiene automáticamente.
- La batería recargable del dispositivo debe cargarse durante aproximadamente 2 horas antes de usarlo por primera vez.
- Desenchufe el cable de carga del aparato, que ya está listo para su uso.
- Si el nivel de la batería es bajo, verá que el LED rojo parpadea en el puerto de carga cada 10 segundos, lo que indica que es necesario recargar la batería.

USO DEL PRODUCTO



Para encender el producto, pulse el control deslizante «on/off» (☰).

Para ahorrar batería y/o apagar la Zen Box Méditation: empuje el control deslizante de on a off (☷).




El producto puede utilizarse mientras se está cargando, pero recomendamos esperar a que el dispositivo se cargue completamente antes de usarlo.

AJUSTE DEL VOLUMEN

Utilice los botones  o  para ajustar el volumen del sonido seleccionado.



SELECCIÓN DE LA DURACIÓN

Puedes elegir cuánto tiempo quieres que suene uno de los sonidos, uno de los programas de luces (puesta de sol, coherencia cardiaca, luz de ambiente, luz nocturna) o combinar sonidos y luces. Un programa puede durar 15, 30 o 60 minutos. Para seleccionar el tiempo, pulse . El tiempo seleccionado se confirma con un círculo blanco. La duración de 15-30-60 min puede activarse en cualquier momento, pero es aconsejable seleccionar una de las funciones antes de seleccionar el tiempo del programa. Una vez finalizado el programa, el producto se apaga automáticamente (sonido y luz).





SELECCIÓN DE UN SONIDO RELAJANTE



Una vez cargado el producto puede seleccionar uno de los 4 programas siguientes:



Terrillon.

Ruido blanco y sonidos de la naturaleza	
 6 sonidos de la naturaleza	 6 sonidos de ruido blanco
<ul style="list-style-type: none"> • Canto de los pájaros • Canto de la cigarra • Lluvia y tormenta • Música relajante • Música relajante • Sonido de las olas 	<ul style="list-style-type: none"> • TV crepitante • Aire acondicionado • Chimenea • Ronroneo de gato • Lluvia • Ventilador

Pulse brevemente para iniciar el 1er sonido de la naturaleza o ruido blanco. Pulse sucesivamente para pasar a los sonidos siguientes. Si no se selecciona ninguna duración, mantenga pulsado para parar.

Meditación guiada	
Sesiones de meditación guiada desarrolladas en colaboración con un profesional de la hipnosis y la meditación y un musicoterapeuta para acompañarle a lo largo del día.	
 6 programas de meditación matutina	 6 programas nocturnos de meditación
<ul style="list-style-type: none"> • Un día exitoso - 10 min • Energía positiva - 10 min • Estiramientos matutinos - 10 min • Armonía interior - 10 min • Relajación profunda - 10 min • Descanso relajante - 10 min 	<ul style="list-style-type: none"> • Calmar - 15 min • Dejar ir - 10 min • Ritual del sueño - 10 min • Sueño reparador - 15 min • Noche tranquila - 10 min • Mecido por las olas - 15 min

Pulse brevemente para iniciar el 1er sonido de meditación matutino o vespertino. Pulse sucesivamente para pasar a los sonidos siguientes. No es posible modificar la duración de esta función; las sesiones de meditación se detendrán automáticamente a las horas preestablecidas (consulte la tabla anterior).

ELEGIR UN PROGRAMA DE SUEÑO



Modo de coherencia cardíaca

Los ejercicios de respiración son famosos por facilitar la relajación y combatir el estrés. Además, al actuar de manera beneficiosa sobre su frecuencia cardíaca, el ejercicio de coherencia cardíaca le lleva de forma natural a un estado de relajación y luego de sueño. Inspire cuando la intensidad de la luz roja aumente y espire cuando disminuya. Progresivamente se irá relajando y pasará a estar en las mejores condiciones para dormirse.

- Pulse brevemente para activar el programa de coherencia cardíaca. Si no se selecciona ninguna hora, pulse brevemente para desactivarlo.
- Inhale a medida que aumenta la intensidad de la luz roja.
- Exhale a medida que disminuye la intensidad de la luz roja.



Modo puesta de sol

Este programa utiliza tonos anaranjados que evolucionan progresivamente hacia un rojo cálido, para no bloquear la secreción de melatonina, la hormona del sueño, para ayudarle a conciliar el sueño más fácilmente.

- Pulse brevemente para activar o desactivar el modo puesta de sol.
- Si no se selecciona ninguna hora, el aparato se apaga automáticamente al final del programa (duración: 30 minutos).



SELECCIÓN DE LUCES LED

Puedes seleccionar una luz de ambiente entre los 16 millones de colores disponibles.

Mantenga pulsado el botón  para seleccionar el color deseado. El producto recuerda la última luz seleccionada.







Modo de luz nocturna



- Pulse brevemente para encender la luz nocturna. Si no se selecciona ninguna hora, pulse brevemente para apagarla.
- Pulsación larga para cambiar la intensidad de la luz nocturna.
- El producto recuerda la última intensidad seleccionada.

REPRODUZCA SU PROPIA MÚSICA EN STREAMING

Para transmitir sus propios sonidos y/o música relajantes:

1. Encienda el producto
2. Mantenga pulsado el icono : el producto está listo para la vinculación.
3. Active la función de tecnología inalámbrica Bluetooth del dispositivo que desea vincular e inicie la búsqueda para emparejar su Zen Box Méditation, manteniéndola a menos de 1 m de su dispositivo para sincronizar. Zen Box MéditationBox se mostrará con el nombre «Zen box M», bastará con seleccionarla para vincularla.
4. Sonará un «pitido» para indicar que el emparejamiento se ha realizado correctamente.
5. Cuando escuche música, puede utilizar los botones de volumen de la siguiente manera:  
 - Pulsación breve: para controlar el volumen de la música.
 - Para pausar tu música, pulsa el icono .



6. Para desactivar la función de transmisión, mantenga pulsado el icono .
7. Para reactivar la función de transmisión, mantenga pulsado el icono . Se volverá a conectar automáticamente al producto en el que se haya vinculado previamente la Zen Box Méditation.

ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

Nombre del producto	Zen Box Méditation
Tipo de batería y capacidad	Iones de litio, 1200 mAh
Interfaz de carga	USB-C
Tiempo de carga	aprox. 2 horas
Entrada de potencia	5 VCC, 1 A máx.
Banda de RF (GHz)	De 2,40 a 2,48
PIRE	≤ 0 dBm
Rango inalámbrico máximo	10 m
Altavoz	4 Ω, 5W
Dimensiones (cm)	Diámetro 12, altura 5,5
Peso	256 g

GARANTÍA

Este producto tiene garantía contra defectos de fabricación o en los materiales. Durante el período de garantía, este tipo de defectos se repararán de manera gratuita (deberá presentar un comprobante de compra en caso de reclamación dentro de la garantía). Esta garantía no cubre los daños causados por accidentes, un uso indebido o negligencias. Si tiene alguna queja, primero póngase en contacto con la tienda donde realizó la compra.

PROTECCIÓN DEL MEDIO AMBIENTE



Cuando el producto ya no se pueda utilizar, déjelo en un punto de recogida para el reciclaje de residuos de aparatos eléctricos y electrónicos.

Bästa kund,

Tack för att du har köpt den här produkten. För att du ska vara helt nöjd med din produkt rekommenderar vi att du läser den här bruksanvisningen noggrant.

Om du har problem eller behöver mer information, skanna QR-koden på motsatt sida med din smartphone för att komma till vårt hjälpcenter. Om du inte hittar svaret på din fråga kan du även kontakta vår eftermarknadsservice: support.se@terraillon.com



SÄKERHETSINFORMATION

- Följande försiktighetsåtgärder måste alltid vidtas vid användning av Zen Box Méditation, hädanefter kallad "enheten".

Allmän information

- Läs bruksanvisningen noga och förvara den på en säker plats. Om du överlämnar enheten till någon annan ska denna bruksanvisning följa med.
- Använd endast enheten i enlighet med instruktionerna i denna bruksanvisning.
- Enheten är ingen leksak. Förvara den utom räckhåll för barn och husdjur.
- Denna produkt är endast avsedd för hemmabruk och liknande, inte för professionellt bruk.
- Garantin upphör omedelbart att gälla om skadorna har orsakats av att bruksanvisningen inte följts. Tillverkaren ansvarar inte för skador som uppstår på grund av underlåtenhet att följa bruksanvisningen, oaksam användning eller användning som inte överensstämmer med innehållet i denna bruksanvisning.

- **VARNING!** Låt inte emballaget ligga framme utan uppsikt. Det kan bli farligt lekmaterial för barn. **Kvävningsrisk!**

Batterier, elektricitet och värme

- Se till att dina händer är torra innan du vidrör enheten, nätsladden eller kontakten.
- När du ansluter enheten till ett vägguttag, se till att ingen riskerar att snubbla över kabeln eller oavsiktligen dra ut den.
- Lämna aldrig enheten utan uppsikt när den laddas.
- Kontrollera regelbundet att laddningskabeln inte är skadad.
- Ladda inte enheten om laddningskabeln visar tecken på skada.
- Se till att laddningskabeln inte ligger där någon går eller där den kommer i kläm.
- Låt inte laddningskabeln hänga ner över vassa kanter och håll den borta från varma föremål och öppen eld.
- Koppla ur strömkabeln vid åskväder eller om enheten inte ska användas under en längre tid.
- Använd inte enheten om den har blivit defekt, eller om den har fallit i golvet eller skadats på något sätt. Skicka in enheten till tillverkaren eller lämna in den till närmaste behöriga servicecenter för kontroll.
- Se till att enheten och kabeln inte kommer i kontakt med värmekällor, till exempel värmeplattor eller öppen eld.
- Dra alltid ut laddningskabeln från enheten när laddningen är klar.
- Försök inte att ladda enheten om batteriet är skadat.
- För att minska eller förhindra risken för personskador, elstötar, brand och skador på enheten ska du aldrig föra in metallföremål i någon öppning på USB-laddningsporten eller andra öppningar och portar.

- De laddningsbara batterierna är inbyggda i enheten och kan inte bytas ut.
- **WARNING!** Öppna inte höljet eftersom detta innebär risk för elstöt!
- Utsätt inte enheten för direkt solljus, värmekällor, hög luftfuktighet eller korrosiva miljöer.
- Använd eller förvara inte enheten i omedelbar närhet av värmekällor, till exempel öppen eld.
- Enheten får inte krossas, punkteras eller demonteras eftersom batteriet då kan skadas.
- **WARNING!** Om höljet skadas och/eller enheten punkteras kan detta leda till explosion eller brand!
- **WARNING!** För att minska risken för brand och elektriska stötter ska du skydda enheten från droppande eller stänkande vatten och hålla den borta från föremål fyllda med vätskor, till exempel vaser. Sådana föremål får inte placeras på eller i närheten av enheten.
- Läckage från batterier kan inträffa under extrema förhållanden. Om vätskan kommer på huden ska du omedelbart tvätta bort den med tvål och vatten. Om vätskan kommer i kontakt med ögonen ska du omedelbart skölja ögonen med rent vatten i minst 10 minuter och kontakta läkare.
- **WARNING!** Kasta inte enheten i öppen eld eftersom den kan explodera!
- Kasta inte enheten i hushållssoporna. Lämna in den på din lokala återvinningscentral. Kontakta lokal myndighet för mer information.
- Enheten innehåller inga delar som kan repareras av användaren.
- **WARNING!** Täck aldrig över strömkabeln eller enheten med dukar, gardiner eller annat material eftersom detta kan leda till överhettning och brandrisk.

Användning

- Innan du använder enheten ska du kontrollera att den inte har några synliga yttre skador. Använd aldrig enheten om den är skadad.
- Använd inte enheten i närheten av lättantändliga material.
- Utsätt inte enheten för mekanisk belastning.
- Felaktig användning kan skada enheten.
- Hantera enheten varsamt. Stötar och fall, även från låg höjd, kan skada enheten.
- Försök inte demontera eller reparera enheten, eller modifiera den på något sätt.
- Enheten måste servas om den har skadats på något sätt, till exempel om nätsladden/kontakten är skadad eller om den inte fungerar korrekt.
- Använd eller förvara inte enheten i en miljö som utsätts för stark statisk elektricitet eller magnetfält.
- Reparationer ska utföras enbart av ett behörigt serviceställe. Behörigt serviceställe är tillverkarens eller butikens eftermarknadsavdelning, som är auktoriserad att utföra sådana reparationer, så att potentiella risker kan förebyggas. Om problem uppstår med enheten ska den returneras till denna instans.

Viktig information, följ dessa instruktioner

- Håll barn under strikt uppsikt så att de inte använder enheten som leksak.
- Låt inte barn utan uppsikt rengöra eller modifiera enheten.
- Använd endast enheten inomhus, i torra utrymmen och inte i närheten av vatten, andra vätskor eller fukt.
- Använd inte enheten om den, sladden eller stickkontakten har fallit i vatten eller annan vätska.
- Sänk aldrig ner enheten, kabeln eller elkontakten i vatten eller annan vätska.

Rengöring

- Dra alltid ut stickkontakten ur eluttaget före rengöring av apparaten.
- Använd inte slipande rengöringsmedel för att rengöra enheten.
- Rengör enhetens utsida med en fuktig trasa.

DoC


Terrailon SAS intygar härmed att Zen Box Méditation uppfyller de grundläggande hälso- och säkerhetsföreskrifterna. Denna produkt uppfyller de grundläggande kraven och andra tillämpliga bestämmelser i det europeiska direktivet RED 2014/53/EU. Den fullständiga försäkran om överensstämmelse finns tillgänglig på <https://terrailonhelp.zendesk.com/hc/en-us/categories/360000322733-Declaration-of-Conformity>

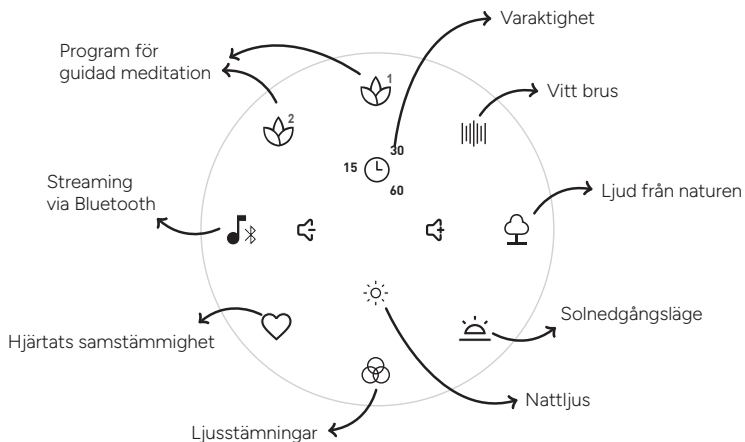
LADDA ENHETEN

- Anslut försiktigt USB-C-kontakten till enhetens USB-C-laddningsport.
- Anslut laddningskabelns USB-kontakt till en USB-port på din dator eller USB-laddare.
- LED-lampan lyser rött när enheten laddas. När batteriet är fulladdat slocknar lampan och laddningen stoppas automatiskt.
- Produktens laddningsbara batteri ska laddas i ca 2 timmar innan den används för första gången.
- Dra ut laddningskabeln ur produkten som nu är klar att användas.
- Om batterinivån är låg blinkar den röda LED-lampan vid laddningsporten var 10:e sekund, vilket indikerar att batteriet behöver laddas.

ANVÄNDA PRODUKTEN



För att starta enheten, tryck på on/off .

För att spara batteri eller stänga av din Zen Box Méditation, ställ omkopplaren till "off" .




Enheten kan användas medan den laddas men vi rekommenderar att du väntar tills den är helt laddad innan du använder den.

HANTERA VOLYMEN

Använd knapparna  eller  för att reglera volymen på det valda ljudet.



VÄLJ VARAKTIGHET

Du kan välja hur länge ett av ljuden ska spelas, ett av ljusprogrammen (solnedgång, hjärtsammanhållning, stämningljus, nattljus) eller kombinera ljud och ljus. Tidslängden kan vara 15, 30 eller 60 minuter. För att välja tidslängd, tryck på . En vit båge visar den valda tidslängden. Tiden 15-30-60 min kan aktiveras när som helst, men det är lämpligt att välja en av funktionerna innan du väljer programtid. När tidslängden har uppnåtts stängs enheten av automatiskt (ljud och ljus).



VÄLJ ETT LUGNANDE LJUD

När produkten är laddad trycker du kan välja en de 4 programmen nedan:



Terrillon.

Vitt brus och naturljud	
 6 naturljud	 6 ljud för vitt brus
<ul style="list-style-type: none"> • Fågelsång • Cikadans sång • Regn och storm • Lugnande musik • Avslappnande musik • Ljudet av vågor 	<ul style="list-style-type: none"> • TV som sprakar • Luftkonditionering • Eld i skorstenen • Katt som spinner • Regn • Fläkt

Tryck kort för att starta 1:a naturljudet eller det vita ljudet. Tryck på flera gånger för att gå vidare till följande ljud. Om ingen varaktighet är vald, tryck och håll in för att stoppa.

Guidad meditation	
Guidade meditationssessioner som utvecklats i samarbete med en hypnos- och meditationsutövare och en musikerterapeut som följer dig under hela dagen.	
 6 program för morgonmeditation	 6 evening meditation programs
<ul style="list-style-type: none"> • En framgångsrik dag - 10 min • Positiv energi - 10 min • Morgonstretch - 10 min • Inre harmoni - 10 min • Djup avslappning - 10 min • Avslappnande paus - 10 min 	<ul style="list-style-type: none"> • Lugnande - 15 min • Släppa taget - 10 min • Sömnritual - 10 min • Återhämtande sömn - 15 min • Fridfull natt - 10 min • Skakad av vågorna - 15 min

Tryck kort för att starta 1:a meditationsljudet på morgonen eller kvällen. Tryck på flera gånger för att gå vidare till de följande ljuden. Det är inte möjligt att ändra varaktigheten för denna funktion; meditationssessionerna avslutas automatiskt vid de förinställda tiderna (se tabellen ovan).

VÄLJA ETT SÖMNPROGRAM



Hjärtkoherensläge

Andningsövningar är allmänt erkända för att underlätta avslappning och motverka stress. Övningar för samstämmig hjärtrytm hjälper även till för att få bättre hjärtfrekvens och leder naturligt till att kroppen vill vila och därefter somna. Andas in när det röda ljusets intensitet ökar och andas ut när det minskar. Efter hand kommer du att koppla av och ha de bästa förutsättningarna för att somna.

- Tryck kort för att sätta på programmet för hjärtsammanhållning. Om ingen tid är vald, tryck kort på för att stänga av programmet.
- Andas in när intensiteten i det röda ljuset ökar.
- Andas ut när det röda ljuset avtar.



Solnedgångsläge


Detta program använder orange toner som gradvis utvecklas mot en varm röd färg, för att inte blockera utsöndringen av melatonin, sömnhormonet, som hjälper dig att somna lättare.

- Tryck kort för att slå på eller av solnedgångsläget.
- Om ingen varaktighet har valts stängs apparaten av automatiskt när programmet är slut (varaktighet: 30 minuter).



VÄLJ LED-LAMPOR

Du kan välja ett stämningljus bland de 16 miljoner färger som finns tillgängliga.

Tryck länge på knappen  för att välja önskad färg. Produkten kommer ihåg det senast valda ljuset.








Nattljusläge

- Tryck kort för att slå på nattljuset. Om ingen tid är vald, tryck kort för att stänga av.
- Tryck länge för att ändra nattljusets intensitet.
- Produkten minns den senast valda intensiteten.

STREAMA DIN EGEN MUSIK

För att streama dina egna lugnande ljud och/eller musik:

1. Starta enheten
2. Tryck ihållande på ikonen  för att parkoppla.
3. Aktivera Bluetooth på enheten du vill parkoppla och starta sökning för att parkoppla den till Zen Box Méditation. Enheterna ska vara högst en meter från varandra. Zen Box Méditation visas som "Zen box M". Välj detta alternativ för att parkoppla.
4. En ljudsignal ges när parkopplingen är klar.
5. När du lyssnar på musik kan du reglera volymen med hjälp av knapparna på följande sätt:  
 - Kort tryck: för att styra musikvolymen.
 - Om du vill pausa musiken trycker du på ikonen .
6. För att stänga av strömningsfunktionen, tryck ihållande på ikonen .



7. För att återaktivera strömningsfunktionen, tryck ihållande på ikonen . Enhet som tidigare parkopplats med Zen Box Méditation blir automatiskt parkopplad igen.

TEKNISKA SPECIFIKATIONER

Produktnamn	Zen Box Méditation
Batterityp och kapacitet	Li-Ion, 1 200 mAh
Laddningsgränssnitt	USB-C
Laddningstid	ca 2 timmar
Effekt, ingång	DC 5 V, 1 A max
RF-band (GHz)	2,40 till 2,48
EIRP	≤ 0 dBm
Maximal trådlös räckvidd	10 m
Högtalare	4 Ω, 5W
Mått (cm)	Diameter 12, höjd 5,5
Vikt	256 g

GARANTI

Denna produkt täcks av garanti mot material- och tillverkningsfel. Under garantiperioden repareras sådana fel kostnadsfritt (inköpsbevis måste uppvisas i samband med garantiärenden). Garantin gäller inte för skador som uppstått på grund av felaktig användning eller vårdslöshet. Om du har några klagomål ska du först kontakta butiken där du köpte produkten.

MILJÖSKYDD



Uttjänt produkt ska lämnas in på en samlingsplats för återvinning av elektriskt och elektroniskt avfall.

Terrailon SAS France & Headquarters

1, rue Ernest Gouin
78290 Croissy-sur-Seine – France
Service Consommateurs : 0 826 88 1789
serviceconsommateurs@terraillon.fr

Terrailon Asia Pacific Ltd

4/F, Eastern Centre
1065 King's Road
Quarry Bay – Hong Kong
Tel: +852 (0)2960 7200
customerservice@terraillon-asia.com

Terrailon Corp USA

contact@terraillon.fr

Terrailon UK

support.uk@terraillon.com

Terrailon®

www.terraillon.com