

morphée



flow

Avec **Flow**, se mettre en mouvement n'a jamais été aussi simple !

# flow



2)

Bonjour et bienvenue !

Toute l'équipe **Morphée** est heureuse de vous présenter **Flow**.

Les séances qu'il contient ont toutes été conçues par une équipe d'**experts du sport doux** et approuvées par **Major Mouvement**.

Ce livret est à votre disposition pour **vous guider dans vos choix de séances**.

Nous vous souhaitons une **belle découverte**.

3



**GUILLAUME**



**CHARLIE**

Les fondateurs  
de **Morphée**  
ont un mot  
à vous dire.



## SOMMAIRE

**La collaboration avec Major Mouvement** P.6

**Comment fonctionne Flow ?** P.8

**Le sport doux audio** P.10

**Les thèmes** P.12

**La batterie** P.20

**Les mentions légales** P.21

**La famille Morphée** P.22

**Nous contacter** P.24

**Mes séances préférées** P.25



## LA COLLABORATION AVEC MAJOR MOUVEMENT

Chez **Morphée**, notre plus grande aspiration est d'améliorer profondément votre bien-être. C'est pourquoi nous avons conçu **Flow** en étroite collaboration avec **Major Mouvement**.

En tant que **thérapeute manuel, créateur de contenu et auteur à succès**, il a participé à la création de contenu en apportant son **expertise**.



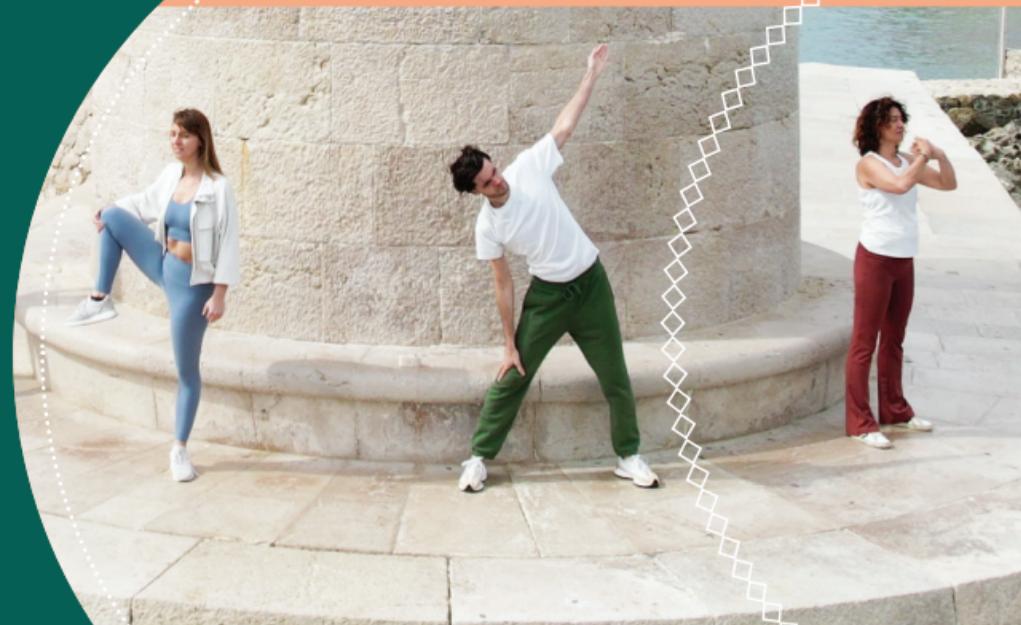
UNE COLLAB  
**MAJOR  
MOUVEMENT**

6)



A travers cette collaboration, nous avons à cœur de rendre votre bien-être plus accessible et plus durable.

L'équipe Morphée



7)

## COMMENT FONCTIONNE *flow* ?

1 **Allumez** le produit en appuyant sur  pendant deux secondes, jusqu'à ce que la LED des durée s'allume.

2 **Tournez la première clé et choisissez votre thème :**

 Yoga doux

 Pilates

 Stretching postural

 Réveil musculaire

 Yoga dynamique

 Souplesse

 Auto-massage

 Renforcement musculaire

3 **Tournez la deuxième clé et sélectionnez la partie du corps que vous souhaitez travailler :**



Bas du corps



Sangle abdominale et fessiers



Haut du corps



Corps complet

8)



**Vous n'avez pas le livret avec vous ? Le nom des thèmes est indiqué sous le produit !**

4 **Sélectionnez votre durée** à l'aide du bouton  : 10, 15, 30 ou 40 minutes. Chaque séance étant unique, la durée varie de plus ou moins 3 minutes.

5 **Appuyez sur**  et réalisez votre séance grâce à l'enceinte intégrée.

Ajustez le volume avec les boutons  et .

6 **Laissez-vous guider.** Bonne séance ! Flow s'éteint tout seul à la fin de chaque séance.

Vous pouvez l'**éteindre** manuellement en appuyant sur  pendant 3 secondes.

9

## LE SPORT DOUX AUDIO

**Flow** propose des **séances de sport doux audio, sans écran et sans image.**

Pour réaliser les séances, il suffit de **se laisser guider par la voix.**

Écouter les séances sans avoir d'image nécessite une concentration plus importante, mais cela permet de beaucoup **mieux appréhender les sensations dans son corps**, et d'être **plus à l'écoute de ses ressentis.**



Ne forcez pas, **soyez intuitif** et n'hésitez pas à **adapter les postures** en fonction de votre besoin, de votre niveau, d'éventuelles douleurs et surtout de vos sensations.

Nous vous souhaitons une **belle découverte** du sport doux audio !

## THÈME 1 : YOGA DOUX



AUTEUR : ELODIE G.

Le **yoga doux** est un enchaînement de mouvements lents, de respirations et de postures tenues immobiles permettant d'étirer tous les muscles et tissus en douceur. Ces séances procurent calme et lâcher-prise et font disparaître l'ensemble des tensions accumulées dans le corps... et la tête !

12)

## THÈME 2 : YOGA DYNAMIQUE



AUTEUR : PATRICK FRAPEAU

Le **yoga dynamique** est une forme de yoga fluide et rythmée qui invite à synchroniser la respiration et les mouvements. C'est une pratique qui apporte force, flexibilité et conscience respiratoire. Ses bienfaits sont multiples : la réduction du stress et de l'anxiété, l'amélioration de la posture, de l'équilibre et de la concentration.

13

## THÈME 3 : PILATES



AUTEUR : DELPHINE ROZIER

Le **pilates** permet un renforcement en profondeur du corps, tout en mettant l'accent sur le contrôle, la souplesse, la respiration et la mobilité. Il permet aussi d'améliorer son agilité.

14

## THÈME 4 : SOUPLESSE



AUTEUR : COLOMBE ROUMANILLE

Le thème **souplesse** invite à s'étirer, à se détendre et à s'assouplir afin d'améliorer sa mobilité corporelle. Il permet de se sentir plus souple et plus en lien avec son corps.

15

## THÈME 5 : STRETCHING POSTURAL



AUTEUR : KATY MISSON

Le **stretching postural** améliore la flexibilité et la posture par des étirements ciblés qui renforcent l'équilibre musculaire et la stabilité articulaire.

Cette pratique favorise un meilleur alignement du corps, réduit le risque de blessures et augmente l'amplitude de mouvement.

16)

## THÈME 6 : AUTO-MASSAGE



AUTEUR : LISE BILLEN

L'**auto-massage** est un excellent moyen de se faire du bien, de se détendre, et de libérer les tensions physiques et mentales.

Quand il est fait de manière tonique, il est aussi une bonne façon de s'échauffer avant une pratique physique. Une balle de tennis sera nécessaire pour réaliser certaines séances.

17

## THÈME 7 : RÉVEIL MUSCULAIRE



AUTEUR : KATY MISSON

Le **réveil musculaire** active la circulation sanguine et préchauffe les muscles, optimisant la performance et réduisant le risque de blessures.

Il permet aussi de stimuler le système neuromusculaire, améliorant coordination et flexibilité pour une transition en douceur vers la journée à venir ou une activité musculaire.

18

## THÈME 8 : RENFORCEMENT MUSCULAIRE



AUTEUR : CHLOÉ ALONSO

Le **renforcement musculaire** est une pratique sportive qui permet de prendre davantage conscience de son corps. Il permet aussi de gagner en force, en mobilité, en équilibre et de rendre le corps plus résistant. Sur le long terme, il permet de prévenir les blessures et les maladies cardiovasculaires et de prendre confiance en ses capacités physiques et donc en soi.

19

## LA BATTERIE

- **Flow** se charge avec le câble USB-C fourni en le branchant à un chargeur approprié.
- **Autonomie** : 3h en mode lecture.
- **Temps de charge** : 1h.
- **Témoin lumineux rouge** : la batterie est faible.
- **Témoin blanc clignotant** : le produit est en cours de charge.
- **Témoin lumineux blanc** : le produit est chargé, vous pouvez le débrancher et l'utiliser.



## MENTIONS LÉGALES

### Garantie

**Flow** bénéficie de la garantie légale contre tout vice de matériau et de fabrication dans des conditions normales d'utilisation pour une période de 2 ans. Tout retour du produit au titre de la garantie doit faire l'objet d'un accord préalable d'Audiozen. Le client prendra contact avec le service après-vente d'Audiozen qui s'engage à renvoyer, à ses frais, un produit en bon état de fonctionnement.

### Responsabilité

La société décline toute responsabilité en cas d'accident ou de blessure lors de l'utilisation de **Flow**. Soyez à l'écoute de vos sensations et de vos limites. Nous recommandons une utilisation en autonomie à partir de 12 ans. Si votre enfant est plus jeune, nous vous conseillons de réaliser les séances **Flow** avec lui.

### Crédits

- Séances écrites par Chloé Alonso, Lise Bilien, Elodie G., Katy Misson, Colombe Roumanille, Delphine Rozier, et Patrick Frapeau et approuvées par Major Mouvement, thérapeute manuel.
- Séances lues par Nolwen Chaillot, Emmanuelle Nestile, David Duclos et Patrick Frapeau.
- Illustrations et création graphique : Myriam Correard.
- Un grand merci à l'agence Fritsch-Durisotti pour le design de **Flow**.



Points de collecte sur [www.quefairede mesdechets.fr](http://www.quefairede mesdechets.fr)  
Privilégiez la réparation ou le don de votre appareil !

5.0V  0.5A

Made in PRC

Model : MFW01 - Rev : FWFR1

 **audiozen**

12 Chemin de Beauregard  
13100 Aix-en-Provence - France  
[www.morphee.co](http://www.morphee.co)

# LA FAMILLE MORPHÉE

CONNAISSEZ-VOUS LA GAMME DE PRODUITS MORPHÉE

POUR LES ADULTES

*morphee*

**210 séances de méditation et sophrologie**  
pour s'endormir facilement et dormir profondément.

**mood**

**600 séances de méditation guidée**  
pour développer sa concentration, sa confiance et sa joie.

**zen**

**72 séances de relaxation, méditation et sophrologie**  
pour s'apaiser rapidement et gérer son stress en un instant.

22)

PLÉBISCITÉE PAR PLUS DE 700 000 UTILISATEURS ?

POUR LES ENFANTS



*mon petit morphee*

**192 histoires apaisantes et musiques douces**  
pour retrouver le calme en journée  
et s'endormir facilement le soir.



**elio**

**72 histoires et séances de sophrologie**  
pour découvrir et apprivoiser ses émotions.

[www.morphee.co](http://www.morphee.co)

23

## NOUS CONTACTER

REJOIGNEZ LA COMMUNAUTÉ MORPHÉE SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX



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

[bonjour@morphee.co](mailto:bonjour@morphee.co)  
[www.morphee.co](http://www.morphee.co)

## MES SÉANCES PRÉFÉRÉES

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## MES SÉANCES PRÉFÉRÉES

## MES SÉANCES PRÉFÉRÉES

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

26)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

27

flow

\*  
\*  
\*  
morphée