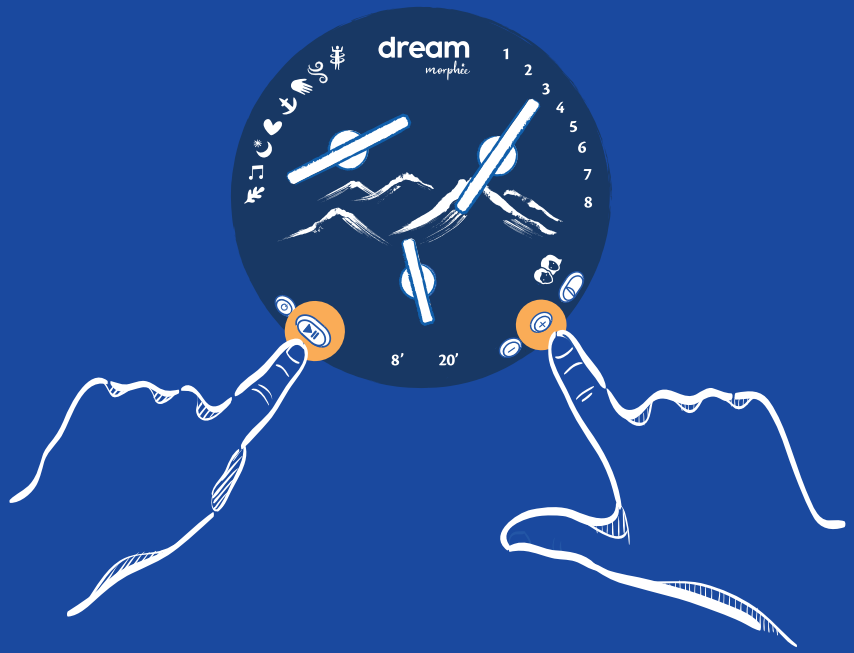
morphée
Breathe & Shine

dream



Dream-Livret_FR-US-SP-IT_Planches_100226.indd 1 26/02/2026 16:44



C'est votre première utilisation ? Sélectionnez votre langue !

Comme indiqué sur l'illustration, maintenez enfoncés les deux boutons ⏯ et + jusqu'à entendre votre langue.

Retrouvez-nous page 4

How to get started? Choose your language!

As shown in the illustration, hold down the ⏯ and + buttons until you hear your language.

Find us on page 16

¿Es la primera vez que usas el dispositivo? Selecciona tu idioma.

Mantén los botones ⏯ y + apretados como se indica en la ilustración hasta que escuches el idioma de tu elección.

Te contamos más en la página 28

È il tuo primo utilizzo? Scegli la tua lingua!

Come indicato sull'illustrazione, tieni premuti i pulsant ⏯ e + inché sentirai la lingua che desideri.

Ci troverai a pagina 40

Dream-Livret_FR-US-SP-IT_Planches_100226.indd 2-3 26/02/2026 16:44

dream, le nouveau compagnon de vos nuits...

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

Les séances de méditation et d'hypnose légère de **Dream** ont toutes été conçues par des professionnels du sommeil.

Les séances s'écoutent dans son lit, le soir au coucher ou lors de réveils nocturnes. Elles peuvent être sélectionnées à l'aide du livret ou de façon aléatoire.

Les séances avec la voix féminine sont différentes de celles avec la voix masculine.

Bonnes nuits.

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



Guillaume



Charlie

Les fondateurs de **Morphée** ont un message pour vous !

Sommaire

Fonctionnement P6

Thèmes & séances P8

Batterie P14

Mentions légales P14

Nous contacter P15

Dream-Livret_FR-US-SP-IT_Planches_100226.indd 4-5 26/02/2026 16:44

Comment fonctionne dream ?

1 Tournez la première clé

pour choisir le thème de votre séance.

Dream contient 8 thèmes :

- Balayage Corporel
- Respiration
- Visualisation sensorielle
- Carnet de voyage
- Cohérence cardiaque
- Hypnose légère
- Musiques douces
- Sons de la nature

2 Tournez la seconde clé

pour choisir votre séance.

3 Avec la troisième clé

choisissez la durée de votre séance.

Chaque séance dure 8 ou 20 minutes.



Le sélectionneur permet de choisir
la voix qui va vous guider :
masculine ou féminine.

4 Appuyez sur "Play"

et écoutez votre séance grâce à l'enceinte ou avec vos écouteurs.

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

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

Dream-Livret_FR-US-SP-IT_Planches_100226.indd 6-7 26/02/2026 16:44

Thèmes & séances



Toutes les séances ont été réalisées par une équipe de professionnels du sommeil et de la relaxation : Caroline Gormand, Stéphanie Le Bourgeois, Sandrine Jourdren, Apolline Compagnon (Studio Yojugara), Adrien Moulard et Elisabeth Couzon.

Elles permettent de se couper de sa journée, de détendre le corps et d'apaiser le mental, trois leviers essentiels pour un sommeil rapide, profond et réparateur.

#1 Balayage corporel

Les séances de « balayage » corporel ou « body scan » invitent à déplacer son attention vers son corps. Cette action permet de ralentir le flux des pensées et de détendre progressivement chacune des parties du corps.

Les séances

1. Voyage extérieur / intérieur
2. Marshmallow fondant
3. Un corps léger
4. Visite guidée - Tour de 3 étages
5. Célébration du corps
6. La promesse
7. Une vague de détente
8. Le tour de soi

1. Lâcher prise
2. Apprécier le corps
3. Sourire avec le corps
4. Méditation du lac
5. Un corps lourd et chaud
6. Cultiver la gratitude
7. Bulle de protection
8. Se relâcher après une journée

#2 Respiration

Ces séances permettent de se détendre en déplaçant son attention vers sa respiration. Elles permettent de calmer le mental pour se couper de sa journée et s'endormir plus paisiblement.

Les séances

1. Trouver l'équilibre
2. S'émerveiller grâce à la respiration
3. Compter ses respirations
4. Harmoniser sa respiration
5. La respiration du coeur
6. La respiration du bien-être
7. La respiration en triangle
8. La douceur d'une balade respiratoire

1. La respiration en bord de mer
2. La respiration du jardin enchanté
3. La respiration du vent
4. La respiration de la cascade
5. La respiration du désert
6. La respiration en forêt
7. La respiration au clair de lune
8. La respiration au coucher de soleil

Dream-Livret_FR-US-SP-IT_Planches_100226.indd 8-9 26/02/2026 16:44

#3 Visualisation sensorielle

Ces séances permettent de vivre un moment de relaxation en faisant appel à des images mentales positives et des sensations imaginaires. Elles visent à induire un état de bien-être et de détente totale.

Les séances

1. Le feu de cheminée
2. Le jardinage au printemps
3. L'atelier de cuisine
4. Détente à la plage
5. Initiation au yoga
6. Découverte de la poterie
7. Création d'un parfum artisanal
8. Dégustation de thé

1. La nuit étoilée
2. Atelier peinture avec les mains
3. Le vol en deltaplane
4. Le massage aux pierres chaudes
5. Découverte des marais salants
6. La danse libératrice
7. Le baptême de plongée
8. La balade à cheval



#4 Carnet de voyage

Ces séances proposent des voyages imaginaires guidés, où l'on explore des paysages somptueux et des situations apaisantes pour renforcer le lâcher-prise. Elles favorisent la déconnexion et transportent dans de nouveaux univers.

Les séances

1. Découverte des temples d'Angkor
2. Escapade balinaise
3. Aurores boréales en Islande
4. Découverte du grand Canyon
5. Découverte de l'Italie : Toscane
6. Evasion à Marrakech
7. Le safari en Tanzanie
8. Embarquer à bord de l'Orient Express

1. Flânerie à Venise
2. Découverte des rues de New-York
3. Evasion dans les iles tahitiennes
4. Exploration des champs de lavande en Provence
5. Escapade dans les châteaux de la Loire
6. Escapade au Portugal
7. La barrière de corail australienne
8. La découverte du Canada

#5 Cohérence cardiaque

Ces séances se concentrent sur la régulation de la respiration pour harmoniser le rythme cardiaque et induire un état de calme. Cette action détend le corps et accompagne progressivement vers le sommeil.

Les séances

1. La vague de calme
2. 3D en couleur
3. Respiration rythmée en étoiles
4. Enveloppe corporelle
5. Crise de calme
6. La baleine zen
7. La cascade apaisante
8. Le nuage douillet

1. Chaud au coeur
2. Nettoyage de printemps
3. Le jardin tranquille
4. Respiration rythmée hypnotique
5. L'escalier
6. En apesanteur
7. Faire la planche
8. Sur un océan de calme

Dream-Livret_FR-US-SP-IT_Planches_100226.indd 10-11 26/02/2026 16:44

#6 Hypnose légère

Inspirées du Yoga Nidra, les séances de 8 minutes permettent de modifier légèrement votre état de conscience pour s'approcher d'un état entre veille et sommeil profond. Conçues par un hypnothérapeute, les séances de 20 minutes vous procurent relaxation et sérénité, permettant de réduire le stress et de se connecter à votre subconscient.

Les séances 8 minutes



1. La quiétude du lac
2. Le temple asiatique sous la pluie
3. Comme un nuage
4. Sème le bonheur dans ton coeur
5. Instant de grâce au lever du soleil
6. Le chalet sous la neige
7. Laisser aller sur la plage
8. Un dimanche au parc



1. Les bulles de savon
2. Promenade sous le soleil d'automne
3. L'arbre aux souhaits
4. Vendange dans les vignes
5. Surf sur les vagues
6. Le voyage de Gulliver
7. La maison aux secrets
8. La séance de cinéma

Les séances 20 minutes



1. Vous savez déjà bien dormir
2. Bien dormir, ça s'apprend
3. Mental zen
4. Des ruminations à la sérénité
5. Bien dormir, tout naturellement
6. Corps zen : contracter pour mieux relâcher
7. Emotions zen
8. Et si le sommeil n'était pas un sujet



1. Mon ami le cauchemar
2. Dormez d'une traite
3. D'une traite
4. Vers un sommeil profondément régénérant
5. Vers de meilleures habitudes pour le sommeil
6. Pour un réveil au bon moment et en pleine forme
7. Devenez votre meilleur ami
8. Et si le sommeil n'était pas un sujet

#7 Musiques douces

Dream contient 16 musiques douces, composées par Valentin Simonelli et Gilles Maugenest. Chacune des musiques vous immerge totalement et permet de vous détendre à l'heure du coucher.

Les séances



1. Les Alizées
2. Enfance
3. Grands Fonds
4. La maison dans les arbres
5. La lagune
6. Le printemps
7. Les étoiles
8. Une danse



1. Allées et venues dans les cimes montagneuses
2. Berceuses pour harpe
3. Dans les étoiles
4. Expédition en Inde
5. La Cordillère des Andes
6. Déserts d'Orient
7. Voyage en Asie
8. Voyage intérieur

#8 Sons de la nature

Dream contient 8 sons de la nature et 8 balades sonores, enregistrés aux quatre coins du monde, pour une immersion totale dans des ambiances variées.

Les séances



1. Balade en bord de mer
2. Au cœur de la jungle
3. Un dimanche au coin du feu
4. Au bord de la rivière
5. Les murmures de l'aube
6. Vent d'automne
7. Rêverie sous la pluie
8. La plongée



1. Le chat
2. Le feu de cheminée
3. La jungle
4. Les oiseaux
5. L'orage
6. La plage
7. Nuit
8. Bruit blanc

Dream-Livret_FR-US-SP-IT_Planches_100226.indd 12-13 26/02/2026 16:44

Batterie

- Autonomie : 3h30 (en mode lecture)
- Temps de charge : 2h00
- Témoin lumineux rouge : la batterie est faible
- Chargement de **Dream** : un témoin lumineux clignote 3 fois
- Témoin lumineux blanc : **Dream** est complètement chargé

Mentions légales

Garantie

Dream 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.

Crédits

- Séances lues par Nolwenn Chaillot et David Duclos
- Illustrations et création graphique : Myriam Correard
- Un grand merci à l'agence Fritsch-Durisotti pour le design de **Dream**
- Musiques composées par Gilles Maugenest et Valentin Simonelli et sons de la nature par Arthur Meyer.

audiozen

12 Chemin de Beauregard
13100 Aix-en-Provence - France
www.morphee.co

5.0V ⎓ 0.5A

Made in PRC
Rev: DINT2
Model: AZMP6 B

FR
Cet appareil se recycle
À DÉPOSER EN MAGASIN ou À DÉPOSER EN DÉCHÈTERIE
Points de collecte sur www.quefairedemesdechets.fr
Privilégiez la réparation ou le don de votre appareil !



Nous contacter

Une question ? Un avis ?
Envie de nous dire bonjour ?
Notre e-mail : bonjour@morphee.co
Rejoignez la communauté **Morphée**

La famille morphée

Connaissez-vous tous les produits **Morphée** qui accompagnent déjà plus d'1 million de petits et grands vers le bien-être et la détente ?



Retrouvez-les sur www.morphee.co

Dream-Livret_FR-US-SP-IT_Planches_100226.indd 14-15 26/02/2026 16:44

dream, your new night companion...

Dream helps you fall asleep faster and benefit from a deep and restful sleep.

The meditation and sophrology sessions contained in **Dream** were all carried out by sleep experts.

The sessions were designed to be listened to in bed, at bedtime, or during nocturnal awakenings.

They can be selected with the booklet as a guide, or randomly.

Sleep tight!

PS: The wooden cover protects **Dream** during transport and also serves as a base!



Guillaume



Charlie

The founders of **Morphée** have a message for you!

Table of contents

How **Dream** works P18

Themes & sessions P20

Power & battery P25

Legal notice P26

Contact us P27

Dream-Livret_FR-US-SP-IT_Planches_100226.indd 16-17 26/02/2026 16:44

How dream works

1 Turn the first key
to choose the theme of your session.

Dream contains 8 themes:

- Body scan
- Breathing
- Movements
- Immersive journeys
- Cardiac coherence
- Napping
- Soft music
- Nature sounds

2 Turn the second key
to choose your session.

Each theme contains 8 different sessions.

3 With the third key
choose the duration of your session.

Each session lasts for 8 or 20 minutes.



The switch next to the volume buttons allows you to choose the voice that will guide you: male or female.

4 Press "Play"
and listen to your session through the integrated speaker or with your headphones.

Let yourself be guided by the voice that invites you to relax and shift your attention from your thoughts to your body and your breathing.

Dream switches off by itself at the end of each session.

Dream-Livret_FR-US-SP-IT_Planches_100226.indd 18-19 26/02/2026 16:44

Themes & sessions



All the sessions were carried out by a team of sleep experts, supervised by Florence Binay, a sophrology expert specialised in sleep.

They enable you to focus on the present moment while relaxing the body and calming the mind.

These 3 elements are the pillars of a fast, deep and restful sleep.

#1 Body scan

The "body scan" sessions invite you to shift your attention to your body. When doing so, the flow of thoughts slows down and each part of the body gradually relaxes.

The sessions

1. Presence bubble: body scan from head to toe
2. Present moment: variant of body scan
3. Calming observation: bring your attention to your bodily sensations
4. Duo: body scan in coupled observation
5. Strengthen your awareness: front / back body scan
6. Relax your mind: right / left body scan
7. Let go: awareness of bodily tensions and relaxation
8. Mountain: body scan associated with a visualisation of mountain landscape.

#2 Breathing

These sessions allow you to relax by shifting your attention to your breathing. They calm the mind and enable you to focus on the present moment to fall asleep more peacefully.

The sessions

1. Serene and calm: discover the relaxing effects of breathing
2. Respiratory stroll: observation of spaces between each breath
3. Bubble of relaxation: exhale to relax the body
4. 1, 2, 3 sleep: count your breaths to disconnect from your day or to calm your mind and body
5. Breathing wave: let yourself be lulled by your breathing
6. Triangle: contain your breathing to lighten your body and mind
7. Present moment: take root in the present moment
8. Power of calm: soak up calm, contentment, and serenity

Dream-Livret_FR-US-SP-IT_Planches_100226.indd 20-21 26/02/2026 16:44

#3 Movements

These sessions invite you to delicately contract certain muscles to feel them relax when you breathe out. They allow you to focus on your feelings and release any tensions that may have built up.

The sessions

1. Tense-relax: release of bodily tensions
2. Stretching-relaxing: release of muscle tensions
3. Great calm: complete relaxation of the body
4. Here and now: release of the key points of relaxation
5. Serene face: self-massage face and scalp
6. Hands: self-massage of the belly
7. Herbal tea: feel the heat that diffuses in the body
8. Contraction-relaxation: positivity surrounding sleep



#4 Immersive journeys

Along with some nature sounds, these sessions will transport you to a new world: the beach, the mountains or even a bike ride. They help to unwind by imagining pleasant and peaceful situations. **Dream** contains 32 visualizations, half of which are read by a female voice, Jessica, and the other half by a male voice, Tim.

The sessions

1. Dolphins
2. The Amazon rainforest
3. The chestnut tree
4. The lake
5. Massage
6. The parachute jump
7. Rice fields
8. By the sea

1. The canal
2. The prairie
3. The fireplace
4. The deep valley
5. The vegetable garden
6. The desert
7. Cycling
8. The dive

#5 Cardiac coherence

These sessions reduce the number of breaths per minute (from 10 to 6) to decrease the heart rate. This exercise relaxes your body and gradually allows you to fall asleep.

The sessions

1. Session guided by voice and breath
2. Session guided by sound
3. Session guided by sound + beach
4. Session guided by sound + storm
5. Session guided by sound + cat
6. Session guided by sound + jungle
7. Session guided by sound + birds
8. Session guided by sound + fire

Dream-Livret_FR-US-SP-IT_Planches_100226.indd 22-23 26/02/2026 16:44

#6 Napping

The sessions begin with a 4-minute relaxation period.
8 or 20 minutes of silence follows, depending on the position of the "duration" key. After this period of silence, nature sounds will gently wake you up announcing the end of the session.

The sessions

1. Stretch-relaxation
2. Movement-relaxation
3. Support
4. Rocking
5. Counted breathing
6. Costal breathing
7. Synchronised breathing
8. Abdominal breathing

#7 Soft music

Dream contains 16 relaxing songs, composed by Gilles Maugenest.
Each of the 16 songs creates a state of total immersion and allows you to relax at bedtime.

The sessions

1. Easterlies
2. Childhood
3. Deep sea
4. The treehouse
5. The lagoon
6. Spring
7. In the stars
8. A dance

#8 Nature sounds

Dream contains 16 nature sounds, which were recorded in 3D.
These recordings allow you to be completely immersed when listening over headphones. The sounds were recorded all around the world to best replicate the different atmospheres (sea, jungle, thunderstorm...).

The sessions

1. The cat: Burmese cat, asleep in an apartment in Paris
2. The log fire: Rättvik, Sweden
3. The jungle: Tikal, Guatemala
4. The birds: Sumbawa, Indonesia
5. The storm: Tsumago, Japan
6. The beach: Anse noire, Martinique
7. The night: Le Tholonet, Provence
8. White noise: For young and old

Power & battery

- Battery life: 3h30 (in play mode)
- Charging time: 2 hours
- Red indicator light: battery is low
- Charging **Dream**: an indicator light flashes 3 times
- White indicator light: **Dream** is fully charged

Dream-Livret_FR-US-SP-IT_Planches_100226.indd 24-25 26/02/2026 16:44

Legal notice

Warranty

Dream benefits from the legal guarantee against any material and manufacturing defect under normal conditions of use for a two-year period. Any return of the product under warranty must be subject to the prior agreement of Audiozen. The customer will contact Audiozen's customer service, which undertakes to return, at its expense, a product in good working order.

audiozen

12 Chemin de Beauregard 13100 Aix-en-Provence - France - www.morphee.co

5.0V ⎓ 0.5A
Made in PRC
Rev:DINT2
Model: AZMP6 B

FR
Cet appareil se recycle
À DÉPOSER EN MAGASIN
OU
À DÉPOSER EN DÉCHÈTERIE
Points de collecte sur www.quefairedemesdechets.fr
Privilégiez la réparation ou le don de votre appareil !

Acknowledgements

- Sessions read by Jessica Lewis and Tim Friedlander
- Illustrations and graphic design: Myriam Correard
- A big thank you to the agency Fritsch-Durisotti for the design of **Dream**
- Music composed by Gilles Maugenest and nature sounds by Arthur Meyer.



Contact us

A question? An opinion?
Or just want to say hello?
Our email address: hello@morphee.co
Join the community **Morphée**

The morphée family

Are you familiar with all the **Morphée** products that already help more than 1 million children and adults achieve well-being and relaxation?



Find out more on www.morphee.co

Dream-Livret_FR-US-SP-IT_Planches_100226.indd 26-27 26/02/2026 16:44

dream, tu nuevo aliado para dormir...

Dream hace que sea más fácil conciliar el sueño y beneficiarse de un sueño profundo y reparador.

Las sesiones de meditación y sofrología contenidas en **Dream** han sido diseñadas por profesionales del sueño.

Las sesiones se escuchan en la cama, a la hora de acostarse, o durante los despertares nocturnos.

Puedes seleccionarlas con el folleto como guía o al azar.

Dulces sueños.

PD: La cubierta de madera protege el **Dream** durante el transporte y también sirve como base.



Guillaume



Charlie

¡Los fundadores de **Morphée** tienen un mensaje para ustedes!

Tabla de contenido

Funcionamiento P30

Temas y sesiones P32

Batería P37

Aviso legal P38

Ponte en contacto con nosotros P39

Dream-Livret_FR-US-SP-IT_Planches_100226.indd 28-29 26/02/2026 16:44

Funcionamiento

1 Gira la primera llave
para elegir el tema de la sesión.

Dream contiene 8 temas:

- Escaneo corporal
- Respiración
- Movimiento
- Viaje inmersivo
- Coherencia cardiaca
- Siesta
- Música relajante
- Sonido de la naturaleza

2 Gira la segunda llave
para elegir la sesión.

Cada tema contiene 8 sesiones diferentes.

3 Con la tercera llave
elige la duración de la sesión.

Cada sesión dura 8 o 20 minutos.



El interruptor junto a los botones de volumen te permite elegir la voz que te guiará: la masculina o la femenina.



4 Pulsa "Play"
y escucha la sesión a través del altavoz o con tus auriculares.

Déjate guiar por la voz que te invita a relajarte, dejar de lado tus pensamientos y concentrarte en tu cuerpo y tu respiración.

Dream se apaga solo al final de cada sesión.



Dream-Livret_FR-US-SP-IT_Planches_100226.indd 30-31 26/02/2026 16:44

Temas y sesiones



Todas las sesiones han sido realizadas por un equipo de profesionales del sueño supervisado por Florence Binay, una sofróloga especialista del sueño.

Permiten desconectar del día, relajar el cuerpo y calmar la mente.

Estos 3 elementos son los pilares de un sueño rápido, profundo y reparador.

#1 Escaneo corporal

Las sesiones de "escaneo corporal" te invitan a centrar la atención en tu cuerpo. Esto ralentiza el flujo de los pensamientos y relaja gradualmente cada parte del cuerpo.

Las sesiones

1. Burbuja de presencia: escaneo corporal de pies a cabeza
2. Instante presente: variante del escaneo corporal
3. Observación calmante: presta atención a tus sensaciones corporales
4. Dúo: exploración corporal en observación acoplada
5. Desarrollar la atención: escaneo corporal frontal/posterior
6. Calmar la mente: escaneo corporal derecha/izquierda
7. Dejarse ir: exploración de las tensiones corporales y relajación
8. La montaña: exploración corporal asociada a una visualización de paisajes montañosos

#2 Respiración

Estas sesiones te permiten relajarte centrando la atención en tu respiración. Calman la mente para desconectar del día y dormirse con mayor facilidad.

Las sesiones

1. Serenidad y tranquilidad: descubre los efectos relajantes de la respiración
2. Paseo respiratorio: marca intervalos regulares entre cada respiración
3. Burbuja de relajación: exhala para relajar el cuerpo
4. 1, 2, 3 a dormir: cuenta tus respiraciones para desconectar de tu día
5. Ola de respiración: déjate arrullar por su respiración
6. El triángulo: contén la respiración para aligerar cuerpo y mente
7. El momento presente: echa raíces en el momento presente
8. Fuerza de la tranquilidad: absorbe la calma, la satisfacción y la serenidad

Dream-Livret_FR-US-SP-IT_Planches_100226.indd 32-33 26/02/2026 16:44

#3 Movimiento

Estas sesiones te invitan a contraer ciertos músculos muy ligeramente para sentir cómo se relajan cuando exhalas. Te permiten centrarte en tus sensaciones y aliviar cualquier tensión acumulada haberse acumulado.

Las sesiones

1. Tensión-distensión: liberación de tensiones corporales
2. Estiramiento-distensión: liberación de la tensión muscular
3. Gran calma: completa relajación del cuerpo
4. Aquí y ahora: liberación de los puntos clave de relajación
5. Cara serena: automasaje de la cara y el cuero cabelludo
6. Las manos: automasaje del vientre
7. La tisana: siente cómo el calor se difunde por tu cuerpo
8. Contracción-distensión: llenar el sueño de pensamientos positivos



#4 Viaje inmersivo

Estas sesiones acompañadas de sonidos de la naturaleza te transportan a un mundo nuevo: la playa, las montañas o incluso un paseo en bicicleta. Ayudan a desconectar imaginando situaciones placenteras y apacibles. **Dream** contiene 32 visualizaciones, la mitad de las cuales son narradas por una voz femenina, María, y la otra mitad por una voz masculina, Carlos.

Las sesiones

1. Los delfines
2. En la selva amazónica
3. El castaño
4. El lago
5. El masaje
6. El salto en paracaídas
7. Los arrozales
8. A la orilla del mar

1. El canal
2. La estepa
3. Chimenea de leña
4. El valle profundo
5. El huerto
6. El desierto
7. En bici
8. El buceo

#5 Coherencia cardiaca

Estas sesiones reducen el número de respiraciones por minuto (van de 10 a 6) para disminuir la frecuencia cardiaca. Esto te ayuda a relajar el cuerpo y dormirte de forma gradual.

Las sesiones

1. Sesión guiada por la voz y respiración
2. Sesión guiada por el sonido
3. Sesión guiada por el sonido + playa
4. Sesión guiada por el sonido + tormenta
5. Sesión guiada por el sonido + gato
6. Sesión guiada por el sonido + selva
7. Sesión guiada por el sonido + pájaros
8. Sesión guiada por el sonido + fuego

Dream-Livret_FR-US-SP-IT_Planches_100226.indd 34-35 26/02/2026 16:44

#6 Siesta

Las sesiones comienzan con un taller de relajación de 4 minutos. Siguen con 8 o 20 minutos de silencio, dependiendo de la posición de la llave "duración". Al final de este intervalo, los sonidos de la naturaleza anuncian el final de la siesta.

Las sesiones

1. Estiramiento-relajación
2. Movilización-relajación
3. Los apoyos
4. El balanceo
5. Respiración medida
6. Respiración costal
7. Respiración sincronizada
8. Respiración abdominal

#7 Música relajante

Dream contiene 16 canciones relajantes compuestas por Gilles Maugenest. Cada una de las canciones te permite relajarte antes de acostarte y estar en un estado de inmersión total.

Las sesiones

1. Los alisios
2. Infancia
3. Mar profundo
4. La casa en los árboles
5. La laguna
6. Primavera
7. En las estrellas
8. Un baile

#8 Sonido de la naturaleza

Dream contiene 16 sonidos de la naturaleza que han sido grabados en 3D. Estas grabaciones permiten disfrutar de una experiencia inmersiva al escuchar con auriculares. Los sonidos se han grabado en varios lugares del mundo para reproducir mejor cada ambiente.

Las sesiones

1. El gato: gato birmano dormido en un apartamento parisino
2. El fuego de la chimenea: Rättvik, Suecia
3. La selva: Tikal, Guatemala
4. Las aves: Sumbawa, Indonesia
5. La tormenta: Tsumago, Japón
6. La playa: Anse noire, Martinica
7. La noche: Le Tholonet, Provenza
8. Ruido blanco: para jóvenes y mayores

Bateria

- Autonomía: 3h30 (en modo lectura)
- Tiempo de carga: 2 horas
- Luz indicadora roja: la batería está baja
- Carga de **Dream**: la luz indicadora parpadea 3 veces
- Luz indicadora blanca: **Dream** está completamente cargado

Dream-Livret_FR-US-SP-IT_Planches_100226.indd 36-37 26/02/2026 16:44

Aviso legal

Garantía

Dream se beneficia de la garantía legal contra cualquier defecto de material y fabricación en condiciones normales de uso durante un período de 2 años. Cualquier devolución del producto bajo garantía debe estar sujeta al acuerdo previo de Audiozen. El cliente se pondrá en contacto con el servicio al cliente de Audiozen, que se compromete a devolver, a su cargo, un producto en buen estado de funcionamiento.

audiozen

12 Chemin de Beauregard 13100 Aix-en-Provence - France - www.morphee.co

5.0V ⎓ 0.5A
Made in PRC
Rev:DINT2
Model: AZMP6 B

FR
Cet appareil se recycle
À DÉPOSER EN MAGASIN
OU
À DÉPOSER EN DÉCHÈTERIE
Points de collecte sur www.quefairedemesdechets.fr
Privilégiez la réparation ou le don de votre appareil !

Agradecimientos

· Sesiones narradas por María Castro y Carlos Conde.
· Ilustraciones y diseño gráfico: Myriam Correard.
· Muchas gracias a la agencia Fritsch-Durisotti por el diseño de **Dream**.
· Música compuesta por Gilles Maugenest y sonidos de la naturaleza por Arthur Meyer.



Ponte en contacto con nosotros

¿Una pregunta? ¿Una opinión?
¿O sólo quieres saludarnos?
Nuestro correo electrónico: hello@morphee.co
Únete a la comunidad **Morphée**:

La familia morphée

¿Conoces todos los productos de **Morphée** que ya ayudan a más de 1 millón de niños y adultos a alcanzar el bienestar y la relajación?



Encuéntralos en www.morphee.co

Dream-Livret_FR-US-SP-IT_Planches_100226.indd 38-39 26/02/2026 16:44

dream, tuo nuovo compagno notturno...

Dream rende più facile addormentarsi rapidamente e beneficiare di un sonno profondo e riposante.

Le sedute di meditazione e sofrologia contenute in **Dream** sono state tutte progettate da professionisti del sonno.

Le sedute vanno ascoltate a letto, al momento di coricarsi o durante i risvegli notturni.

Le puoi selezionare usando l'opuscolo come guida o in modo casuale. Ti auguriamo sonni tranquilli.

P.S.: La cover in legno che protegge **Dream** durante il trasporto funge anche da base!



Guillaume



Charlie

I fondatori di **Morphée** hanno un messaggio per voi!

Indice

Funzionamento P42

Temi e sedute P44

Alimentazione e batteria P49

Note legali P50

Contattaci P51

Dream-Livret_FR-US-SP-IT_Planches_100226.indd 40-41 26/02/2026 16:44

Funzionamento

1 Gira la prima chiave
per scegliere il tema della seduta.

Dream contiene 8 temi:

- Esplorazione corporea
- Respirazione
- Movimento
- Viaggio immersivo
- Meditazione ritmata
- Riposino
- Musica rilassante
- Suono della natura

2 Gira la seconda chiave
per scegliere la seduta.

Ogni tema contiene 8 diverse sedute.

3 Con la terza chiave
scegli la durata della seduta..

Ogni seduta dura 8 o 20 minuti.



L'interruttore accanto ai pulsanti del volume ti consente di scegliere la voce che ti guiderà: maschile o femminile.



4 Premi "Play"
e ascolta la tua seduta tramite l'altoparlante integrato o con le cuffie.

Lasciati guidare dalla voce che ti invita a rilassarti e a spostare l'attenzione dai tuoi pensieri al tuo corpo e al tuo respiro.

Dream si spegne da solo al termine di ogni seduta.



Dream-Livret_FR-US-SP-IT_Planches_100226.indd 42-43 26/02/2026 16:44

Temi & sedute



Tutte le sedute sono state preparate da un team di professionisti del sonno supervisionato da Florence Binay, sofrologa specializzata.

Permettono di disconnettersi dalla propria giornata, rilassare il corpo e calmare la mente.

Questi 3 elementi sono le basi per un sonno rapido, profondo e riposante.

#1 Esplorazione corporea

Le sedute di Esplorazione corporea ti invitano a spostare l'attenzione sul tuo corpo. Questa azione rallenta il flusso dei pensieri e rilassa gradualmente ogni parte del corpo.

Le sedute

1. Bolla di presenza: body scan dalla testa ai piedi
2. Pausa nel presente: variante del body scan
3. Osservazione distensiva: focalizzazione sulle sensazioni corporee
4. Duo: body scan con osservazione simmetrica
5. Rinforzo della concentrazione: body scan anteriore e posteriore
6. Relax della mente: body scan lato destro e sinistro
7. Relax: consapevolezza delle tensioni corporee e rilassamento
8. La montagna: body scan associato alla visualizzazione di paesaggi montani.

#2 Respirazione

Queste sedute ti consentono di rilassarti spostando l'attenzione sulla respirazione. Calmano la mente e permettono di liberarsi dai pensieri e addormentarsi più tranquillamente.

Le sedute

1. Serenità e calma: scopri gli effetti rilassanti della respirazione
2. Camminata respiratoria: osserva gli spazi tra i respiri
3. Bolla di rilassamento: espira per rilassare il corpo
4. 1, 2, 3 dormi: conta i respiri per staccare dalla giornata
5. Onda respiratoria: lasciati cullare dalla respirazione
6. Il triangolo: controlla il respiro per alleggerire corpo e mente
7. Momento presente: radicati nel presente
8. Forza della calma: immergiti nella calma, nella soddisfazione e nella serenità

Dream-Livret_FR-US-SP-IT_Planches_100226.indd 44-45 26/02/2026 16:44

#3 Movimento

Queste sedute ti invitano a contrarre leggermente alcuni muscoli per sentirli rilassarsi quando espiri. Ti consentono di concentrarti sulle tue emozioni e rilasciare le tensioni che si sono accumulate.

Le sedute

1. Tensione-rilassamento: rilascio delle tensioni corporee
2. Stretching-rilassamento: rilascio della tensione muscolare
3. Calma totale: rilassamento completo del corpo
4. Qui e ora: punti chiave del rilassamento
5. Serenità del viso: automassaggio del viso e del cuoio capelluto
6. Le mani: automassaggio del ventre
7. La tisana: calore diffuso nel corpo
8. Contrazione-decontrazione: per un sonno avvolto nella positività



#4 Viaggio immersivo

Accompagnate dai suoni della natura, queste sedute ti trasportano in un nuovo scenario: la spiaggia, le montagne o persino quello di un giro in bicicletta. Aiutano a disconnettersi immaginando situazioni piacevoli.
Dream contiene 32 visualizzazioni. Metà sono lette da una voce femminile, Simonetta, l'altra metà da una voce maschile, Claudio.

Le sedute

1. I delfini
2. La foresta amazzonica
3. Il castagno
4. Il lago
5. Il massaggio
6. Il salto con il paracadute
7. Le risaie
8. In riva al mare

1. Il canale
2. La steppa
3. Il fuoco del caminetto
4. Una profonda vallata
5. L'orto
6. Il deserto
7. In bicicletta
8. L'immersione

#5 Meditazione ritmata

Queste sedute, dette anche di coerenza cardiaca, riducono il numero di respiri al minuto (da 10 a 6) per diminuire la frequenza cardiaca.Questa azione rilassa il corpo e ti permette di addormentarti gradualmente.

Le sedute

1. Seduta guidata da voce e respiro
2. Seduta guidata da suono
3. Seduta suono + spiaggia
4. Seduta suono + tempesta
5. Seduta suono + gatto
6. Seduta suono + giungla
7. Seduta suono + uccelli
8. Seduta suono + fuoco

Dream-Livret_FR-US-SP-IT_Planches_100226.indd 46-47 26/02/2026 16:44

#6 Riposino

Le sedute iniziano con un rilassamento di 4 minuti.
Seguono 8 o 20 minuti di silenzio, a seconda della posizione della chiave "durata". Al termine di questo intervallo, i suoni della natura annunciano la fine del riposino.

Le sedute

1. Allungamento relax
2. Attivazione relax
3. Punti d'appoggio
4. Culla
5. Respirazione controllata
6. Respirazione costale
7. Respirazione sincronizzata
8. Respirazione addominale

#7 Musica rilassante

Dream contiene 16 brani rilassanti, composti da Gilles Maugenest.
Ciascuno dei brani permette un'immersione totale e ti consente di rilassarti prima di andare a dormire.

Le sedute

1. Venti Alisei
2. Infanzia
3. Mare profondo
4. La casa sull'albero
5. La laguna
6. Primavera
7. Nelle stelle
8. Un ballo

#8 Suono della natura

Dream contiene 16 suoni della natura registrati in 3D che offrono un'immersione completa durante l'ascolto con le cuffie.
I suoni sono stati registrati in tutto il mondo per ricreare al meglio le diverse atmosfere.

Le sedute

1. Il gatto: sacro di Birmania che dorme in una casa di Parigi
2. Il caminetto: Rättvik, Svezia
3. La giungla: Tikal, Guatemala
4. Uccelli: Sumbawa, Indonesia
5. La tempesta: Tsumago, Giappone
6. La spiaggia: Anse noire, Martinica
7. Notte: Le Tholonet, Provenza
8. Rumore bianco: Per tutte le età

Alimentazione e batteria

- Autonomia: 3 ore e mezza (in modalità lettura)
- Tempo di ricarica: 2 ore
- Spia rossa: la batteria è scarica
- Caricamento di **Dream**: una spia lampeggia 3 volte
- Spia bianco: **Dream** è completamente carico

Dream-Livret_FR-US-SP-IT_Planches_100226.indd 48-49 26/02/2026 16:44

Note legali

Garanzia

Dream è coperto dalla garanzia legale contro qualsiasi difetto di materiali e fabbricazione per un periodo di 2 anni in condizioni normali d'uso. La restituzione del prodotto in garanzia è soggetta all'approvazione da parte di Audiozen. Il cliente contatterà il servizio clienti di Audiozen che si impegnerà a recapitargli gratuitamente un prodotto funzionante e in buono stato.

audiozen

12 Chemin de Beauregard 13100 Aix-en-Provence - France - www.morphee.co



5.0V ⎓ 0.5A
Made in PRC
Rev:DINT2
Model: AZMP6 B

Ringraziamenti

- Sedute lette da Simonetta Ronconi e Claudio Colombo
- Illustrazioni e grafica: Myriam Correard
- Grazie infinite all'agenzia Fritsch-Durisotti per il design di **Dream**
- Musica composta da Gilles Maugenest e suoni della natura da Arthur Meyer.



Contattaci

Domande? Recensioni?
Un semplice saluto?
Il nostro indirizzo email: hello@morphee.co
Vieni a trovarci **Morphée**

La famiglia morphée

Conosci tutti i prodotti di **Morphée** che già aiutano più di 1 milione di bambini e adulti a raggiungere il benessere e il rilassamento?



Scoprili su www.morphee.co

Dream-Livret_FR-US-SP-IT_Planches_100226.indd 50-51 26/02/2026 16:44

morphée
Breathe & Shine

dream

Dream-Livret_FR-US-SP-IT_Planches_100226.indd 52 26/02/2026 16:44