

---

VIVEZEN

---

FR



# PIERRES CHAUDES

— 20 Pierres Zen —



Dessin non contractuel

---

MANUEL D'UTILISATION

---

**Nous vous remercions d'avoir choisi les Pierres Chaudes  
Vivezen. Pour votre sécurité, veuillez lire attentivement la  
notice. Les Pierres Chaudes sont conformes aux exigences de  
sécurité.**

**IMPORTANT - À CONSERVER  
POUR CONSULTATION  
ULTÉRIEURE - À LIRE  
SOIGNEUSEMENT**

AVERTISSEMENTS / CONTRE-INDICATIONS / IMPORTANT	<b>P5</b>
LES BIENFAITS DU MASSAGE AUX PIERRES CHAUDES	<b>P6</b>
CONSEILS D'UTILISATION	<b>P7</b>

---

## A V E R T I S S E M E N T S

---

**NE PAS APPLIQUER DIRECTEMENT LES PIERRES SUR LA PEAU SI ELLES EXCÈDENT UNE TEMPÉRATURE DE 50°C.**

**NE PAS APPLIQUER SUR UNE PEAU FRAGILE OU FRAGILISÉE (ENFANTS, AFFECTIONS CUTANÉES, ...).**

**TENIR HORS DE PORTÉE DES ENFANTS.**

**AFIN D'ÉVITER TOUT RISQUE D'ÉTOUFFEMENT, NE PAS LAISSER LES PROTECTIONS PLASTIQUES À LA PORTÉE DES BÉBÉS ET DES ENFANTS.**

---

## C O N T R E - I N D I C A T I O N S

---

**L'UTILISATION DES PIERRES CHAUDES EST DÉCONSEILLÉE CHEZ LES PERSONNES SOUFFRANT DE PROBLÈMES CARDIAQUES, CIRCULATOIRES, RESPIRATOIRES, DE PROBLÈMES DE PEAU, ATTEINTES DE DIABÈTE ET CHEZ LES FEMMES ENCEINTES.**

**EN CAS DE DOUTE, NE PAS HÉSITER À DEMANDER CONSEIL À VOTRE MÉDECIN.**

---

## I M P O R T A N T

---

**UNE FOIS CHAUDES, VEILLEZ À MANIPULER LES PIERRES AVEC PRÉCAUTION POUR ÉVITER TOUT RISQUE DE BRÛLURE.**

Le massage aux pierres chaudes consiste à répartir des pierres de basalte préalablement chauffées, tout au long de votre corps. Posées sur des points stratégiques, elles permettent notamment de dénouer les tensions. Il est également possible d'ajouter des huiles essentielles dont les propriétés viendront se conjuguer aux bienfaits des pierres.

De manière générale, le massage aux pierres chaudes est avant tout un massage qui apportera une totale relaxation. Il stimule le corps en réchauffant les muscles. Sous l'effet de la chaleur, les vaisseaux se dilatent favorisant ainsi la circulation sanguine et lymphatique.

L'effet combiné de la chaleur, des huiles essentielles et des pressions réalisées par le praticien permet de calmer bon nombre de tensions musculaires ainsi que certains troubles liés au stress.

Ces 20 Pierres Zen sont de tailles différentes. Celles-ci sont adaptées aux zones sur lesquelles les disposer pour le massage :

- 4 grosses pierres pour le dos et les jambes
- 4 pierres moyennes pour les mains et les bras
- 4 petites pierres pour le front, la nuque et le visage
- 8 toutes petites pierres à positionner entre les orteils

Faire chauffer 5 litres d'eau dans un récipient approprié à 60°C.

Contrôler à l'aide d'un thermomètre la température. Immerger ensuite les pierres dans l'eau, couvrir le récipient et attendre environ 10 minutes.

Les pierres sont prêtes à l'emploi.

La technique de massage consiste à disposer les pierres chauffées sur des zones précises du corps (souvent les Chakras), près des épaules, sur la nuque, le long de du dos et de la colonne vertébrale. Le masseur effectue ensuite un massage du dos en combinant plusieurs techniques : effleurages, frictions et pressions. Tout au long de la séance, les pierres chaudes vont servir à masser, caresser, presser et pétrir certaines zones précises du corps. La quasi-totalité du corps peut être massée avec des pierres chaudes en prenant des pierres dont la taille est adaptée à la zone à masser. On peut ainsi faire un massage du visage au moyen de petites pierres plates, déposer des pierres chaudes dans la paume des mains et entre les orteils. Sous l'effet de la chaleur, ces points d'énergie sont stimulés et libérés.

Le massage aux pierres chaudes se termine par un retour au calme permettant au corps de retrouver sa température normale.



Ce produit vous a été apporté par :



EGK Distribution  
231 avenue de la Voquette  
84300 Cavaillon  
Tel. 04 90 04 95 27

**Distribution**