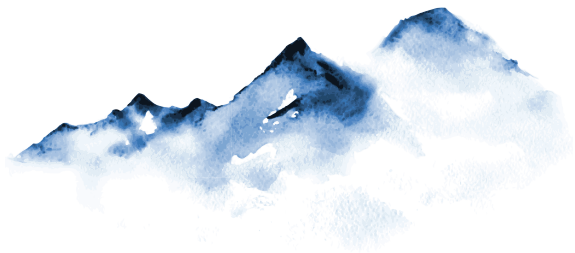


morphée

Het blauwe slaapboek



Hartelijk welkom
bij *morphée*

Jouw gezelschap voor de nacht...

Morphée zorgt ervoor dat je **gemakkelijker** in slaap valt, en laat u genieten van een diep, herstellende slaap

De **meditatie-** en **slaapsessies** in **Morphée** zijn allemaal, bedacht en uitgewerkt, door **professionals op slaapgebied**

De sessies worden in bed beluisterd voor **het slapengaan** of na **nachtelijk ontwaken**.



Ze zijn te selecteren met het **boekje** als handleiding, maar ook willekeurig.

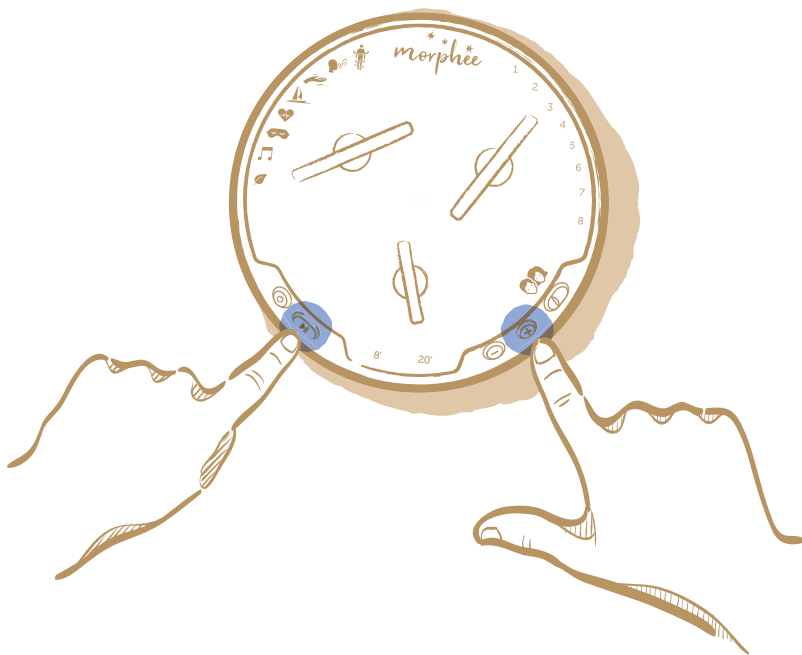
De sessies met de **vrouwelijke stem** wijken af van die met de **mannelijke stem**.
De sessies van 8 en 20 minuten verschillen ook van elkaar.

Goede nacht.

PS: het houten doosje dat Morphée beschermt tijdens transport dient ook als basis!

Hoe begin je? Kies eerst uw taal!

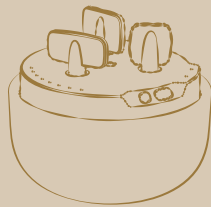
Houd de  knop en druk vervolgens op 



Inhoud

| | |
|-------------------------|----|
| Hoe Morphée werkt | 6 |
| Thema's & Sessies | 11 |
| Contact met ons opnemen | 21 |
| Wettelijke mededeling | 22 |





Hoe *morphee* werkt

1

Draai de eerste sleutel om
om **het thema** van uw sessie te kiezen.

Morphée heeft 8 thema's:

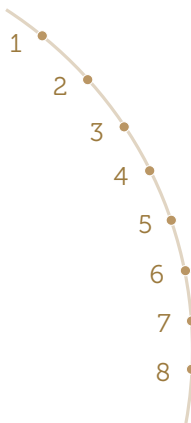


2



Draai de tweede sleutel om uw sessie te kiezen.

Voor elk thema zijn er 8 verschillende sessies:



3



Met de derde sleutel

bepaal je **de duur van je sessie**.

Elke sessie duurt 8 of 20 minuten.



Met de schakelaar naast de volumeknoppen kun je **de begeleidende stem kiezen: mannelijk of vrouwelijk**.



4



Druk op "Play"

en **beluister de sessie** via de ingebouwde luidspreker of met je oortjes.



Laat je meevoeren door de stem die je uitnodigt om te ontspannen en breng je aandacht van je gedachten naar je lichaam en je ademhaling.



Morphée schakelt vanzelf uit aan het eind van elke sessie.

★ ★ ★
morphée
Thema's & Sessies



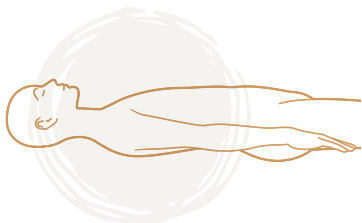


Alle sessies zijn gemaakt door **een team van professionals**, op slaapgebied, onder leiding van Florence Binay, een sofrologe die gespecialiseerd is in slaap.

Ze helpen de dag af te sluiten,
het lichaam te ontspannen en de geest te kalmeren.

**Die drie elementen zijn de pijlers van een snelle,
diepe en herstellende slaap.**

#1 Bodyscan



De 'bodyscan'-sessies nodigen je uit **om je aandacht naar je lichaam te brengen.**

Deze actie **vertraagt de gedachtestroom** en ontspant geleidelijk elk deel van het lichaam.

De sessies

- 1 - **Bewust in je bubbel:** bodyscan van kop tot teen
- 2 - **Hier en nu:** variant van bodyscan
- 3 - **Kalmerende observatie:** breng je aandacht naar je lichamelijke sensaties
- 4 - **Duo:** bodyscan in gezamenlijke observatie
- 5 - **Train je aandachtsspier:** bodyscan voor / achter
- 6 - **Kalmeer je geest:** bodyscan links / rechts
- 7 - **Loslaten:** bewustzijn van lichamelijke spanning en ontspanning
- 8 - **De berg:** bodyscan gecombineerd met een visualisatie van berglandschappen.

#2 Ademhaling



Deze sessies laten je **ontspannen door je aandacht te verplaatsen naar je ademhaling.**

Ze **kalmeren de geest** om de dag af te sluiten en **rustiger in slaap te vallen.**

De sessies

- 1 - **Sereen en kalm:** ontdek de ontspannende effecten van ademen
- 2 - **Ademhalingstraject:** observatie van de intervallen tussen de ademhalingen
- 3 - **Ontspanningsbubbel:** uitademen om het lichaam te ontspannen
- 4 - **1,2,3 slaap:** tel je ademhalingen om je dag af te sluiten
- 5 - **Ademhalingsgolf:** laat je in slaap wiegen door je ademhaling
- 6 - **De driehoek:** houd je adem vast om je lichaam en geest lichter te maken
- 7 - **Hier en nu:** wortel jezelf in het hier en nu
- 8 - **Kalme kracht:** absorbeer kalmte, tevredenheid en rust

#3 Beweging



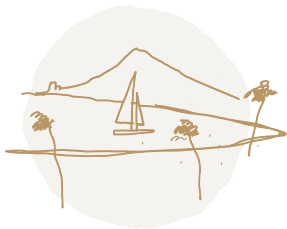
Deze sessies nodigen je uit om bepaalde spieren heel licht aan **te spannen en te voelen hoe ze ontspannen als je uitademt.**

Ze stellen je in staat je **te focussen op je gevoelens** en **alle eventueel opgebouwde spanningen** los te laten.

De sessies

- 1 - **Spanning-ontspanning:** losmaken van spanningen in het lichaam
- 2 - **Stretchen-ontspanning:** losmaken van spierspanningen
- 3 - **Weldadige kalmte:** volledige ontspanning van het lichaam
- 4 - **Hier en nu:** losmaken van de kernpunten van ontspanning
- 5 - **Kalm gezicht:** zelfmassage van gezicht en hoofdhuid
- 6 - **De handen:** zelfmassage van de buik
- 7 - **Kruidenthee:** voel hoe de warmte zich verspreidt
- 8 - **Aanspanning-ontspanning:** positiviteit rond de slaap

#4 Visualisaties



Deze sessies kun je het beste overdag beluisteren. Ze **voeren je mee naar een nieuwe wereld**: het strand, de bergen of bijvoorbeeld een fietstocht.

Morphée bevat 16 visualisaties, waarvan de helft wordt voorgelezen door een vrouwenstem, Tamara en de andere helft door een mannenstem, Zeno.

De sessies

1 - Dolfijnen

2 - Het Amazonewoud

3 - De kastanjeboom

4 - Het meer

5 - De massage

6 - De parachutesprong

7 - De rijstvelden

8 - Aan zee

1 - De vaart

2 - De steppe

3 - Het haardvuur

4 - Het diepe dal

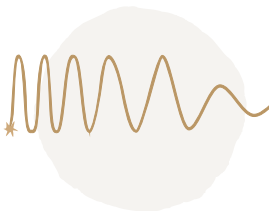
5 - De moestuin

6 - De woestijn

7 - Op de fiets

8 - De duik

#5 Ritmische meditatie



Deze sessies, ook wel 'hartcoherentie' genoemd, verlagen het aantal ademhalingen per minuut (van 10 naar 6) **waardoor de hartslag trager wordt.**

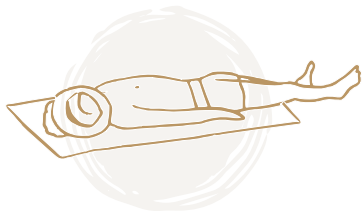
Deze actie **ontspant het lichaam** en laat je geleidelijk **in slaap vallen.**

De sessies

- 1 - Sessie begeleid door stem en ademhaling
- 2 - Sessie begeleid door geluid
- 3 - Sessie begeleid door geluid + strand
- 4 - Geluid- en stormsessie
- 5 - Geluid- en katsessie
- 6 - Geluid- en oerwoudsessie
- 7 - Geluid- en vogelsessie
- 8 - Geluid- en vuursessie



#6 Siësta



De sessies beginnen met een **ontspanningsperiode van 4 minuten.**

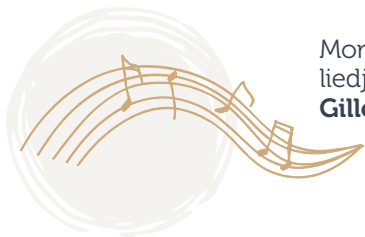
Daarna volgt 8 of 20 minuten stilte, afhankelijk van de stand van de 'duur'-sleutel.

Aan het einde van dat interval kondigen **natuurgeluiden** het einde van de siësta aan.

De sessies

- 1 - Stretchen en ontspannen
- 2 - Aanspanning-ontspanning
- 3 - Steunpunten
- 4 - Wiegen
- 5 - Je ademhaling tellen
- 6 - Borstademhaling
- 7 - Synchrone ademhaling
- 8 - Buikademhaling

#7 Ontspannende muziek



Morphée bevat 8 ontspannende liedjes, gecomponeerd door **Gilles Maugenest**.



De sessies

- 1 - Passaat winden
- 2 - Kindertijd
- 3 - Grote Diepten
- 4 - Het huis in de bomen
- 5 - De Lagune
- 6 - De Lente
- 7 - De sterren
- 8 - Een dans



#8 Natuurgeluiden



Morphée bevat **8 natuurgeluiden** die zijn opgenomen in 3D. Als je deze opnames beluistert via je oortjes, word je er **helemaal in ondergedompeld**.

De geluiden zijn opgenomen op locaties over de hele wereld om zo goed mogelijk de verschillende sferen weer te geven (zee, oerwoud, onweer, strand...).

De sessies

- 1 - **De kat:** Birmese kat, slapend in een appartement in Parijs
- 2 - **De open haard:** Rättvik, Zweden
- 3 - **Het oerwoud:** Tikal, Guatemala
- 4 - **Vogels:** Sumbawa, Indonesië
- 5 - **De storm:** Tsumago, Japan
- 6 - **Het strand:** Anse noire, Martinique
- 7 - **Nacht:** Le Tholonet, Provence
- 8 - **White noise:** voor jong & oud



Contact met ons opnemen

Een vraag? Een mening? Een suggestie? Of wil je gewoon hallo zeggen :)

hello@morphee.co



Word lid van onze gemeenschap op:  



Om Morphée cadeau te doen aan iemand die je lief is:

www.morphee.co

Elektriciteit & batterij

- **Werkingsduur batterij:** meer dan 3 uur
- **Laadtijd:** 2 uur
- **Rood indicatielampje:** batterij is bijna leeg
- **Morphée opladen:** een indicatielampje knippert 3 keer
- **Oranje indicatielampje:** Morphée is volledig opgeladen

Wettelijke mededeling

Garantie

Voor Morphée geldt de wettelijke garantie van 1 jaar op materiaal- en fabricagefouten onder normale gebruiksomstandigheden.

Retourzending van het product op grond van de garantie is alleen mogelijk na toestemming vooraf van Audiozen.

De klant moet contact opnemen met de klantenservice van Audiozen die zal zorgen voor terugzending, op haar kosten, van een goed werkend product.

Dankbetuigingen

- Sessies voorgelezen door Tamara Bok en Zeno Groenewegen
- Illustraties en grafisch ontwerp: Myriam Correard
- Heel veel dank aan bureau Fritsch and Durisotti voor het ontwerp van Morphée.

