



Votre nouveau **compagnon de détente**





**Morphée Zen** permet à tout moment  
de retrouver **calme** et **sérénité**.

Ses **72 séances** de **5 minutes** vous accompagnent  
tout au long de la **journée**, lors d'un **moment de stress**  
ou lorsque vous ressentez le besoin de faire une **pause**.

**Morphée Zen** a été entièrement conçu par une équipe  
de **professionnels** de la **méditation**, de la **sophrologie** et de la **relaxation**.

Pour démarrer l'expérience, **branchez vos écouteurs** et **laissez-vous guider** !

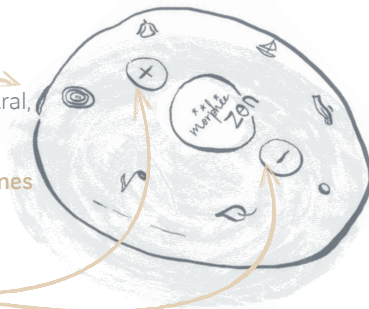


## Sommaire

|                                         |     |
|-----------------------------------------|-----|
| Comment fonctionne <b>Morphée Zen</b> ? | P6  |
| Les secrets de <b>Morphée Zen</b>       | P7  |
| Les thèmes et séances                   | P8  |
| La batterie                             | P15 |
| La famille <b>Morphée</b>               | P16 |
| Nous contacter                          | P17 |
| Mentions légales                        | P18 |

## Comment fonctionne Morphée Zen ?

1. Branchez vos **écouteurs** ici.
2. Appuyez sur le bouton central, pour **allumer** le galet.
3. Appuyez sur l'une des **6 icônes** pour choisir votre **thème** et laissez-vous guider.
4. Réglez le **volume** ici.
5. Appuyez sur le bouton central pour mettre en **pause** puis **relancer la lecture**.
6. Pour sélectionner la **prochaine séance du thème**, appuyez une fois sur le bouton du thème sélectionné.
7. Pour **éteindre** votre galet, appuyez **3 secondes** sur le bouton central.



72 séances audio réparties en 6 thèmes :



Relaxation  
Profonde



Voyages  
Immersifs



Relaxation  
Dynamique



Sons de  
la Nature



Musiques  
Relaxantes



Séances  
Chrono Zen

## Les secrets de Morphée Zen

- Ma séance préférée



Une **séance** vous plaît en particulier ?

En appuyant **2 secondes** sur l'une  
des icônes **thème** pendant sa lecture,  
la séance s'enregistre en favoris !

Lors d'une prochaine utilisation,  
c'est **la première du thème qui sera lue.**

- A la fin d'une séance, **le galet se met en veille  
puis s'éteint au bout de 5 minutes.**



## Thèmes & séances



## – Séances Relaxation Profonde - 5 min –



Des visualisations positives et des techniques de relaxation variées qui vous invitent à déplacer votre attention vers votre corps et votre respiration. Ces séances favorisent un apaisement corporel et mental profond.

1. **Le triangle** - Héloïse Borioli
2. **Les flocons** - Laura Jauvert
3. **Je suis calme** - Laura Jauvert
4. **Le torrent** - Geoffrey Lougassi
5. **Le fil d'or** - Laura Jauvert
6. **La plume** - Héloïse Borioli
7. **L'étoile** - Laura Jauvert
8. **La ressource** - Sophie Le Millour
9. **La vague de calme** - Laura Jauvert
10. **La tempête** - Geoffrey Lougassi
11. **Le poisson** - Giacomo Di Falco
12. **Bulle de calme** - Audrey Berna

## – Séances Voyages Immersifs · 5 min –



De véritables invitations au voyage, agrémentées de sons de la nature, qui vous offrent une évasion au cœur de paysages inspirants et relaxants.

Une parenthèse pour s'imprégner de l'énergie vivifiante des grands espaces.

1. **L'océan** - Sophie Le Millour
2. **Le désert** - Laura Jauvert
3. **La montagne** - Sophie Le Millour
4. **La cascade** - Laura Jauvert
5. **L'espace** - Laura Jauvert
6. **La plongée** - Sophie Le Millour
7. **L'envol** - Héloïse Borioli
8. **La crique** - Sophie Le Millour
9. **La campagne** - Sophie Le Millour
10. **La mer** - Héloïse Borioli
11. **La balançoire** - Sophie Le Millour
12. **La barque** - Laura Jauvert

## – Séances Relaxation Dynamique · 5 min –



Des exercices imagés pour mettre votre corps en mouvement et relâcher efficacement toutes les tensions accumulées. Cette détente musculaire permet également d'apaiser vos pensées.

1. **Tension détente** - Sophie Le Millour
2. **Les valises** - Sophie Le Millour
3. **Le massage** - Laura Jauvert
4. **Le coup de poing** - Audrey Berna
5. **La tête** - Héloïse Borioli
6. **Les mains** - Sophie Le Millour
7. **Les étirements** - Sophie Le Millour
8. **Les pressions** - Laura Jauvert
9. **Le corps** - Audrey Berna
10. **Les pieds** - Laura Jauvert
11. **Le buste** - Audrey Berna
12. **L'arbre** - Sophie Le Millour

## – Sons de la Nature · 5 min –



Une promenade sonore en plein cœur de la nature pour se détendre et se reconnecter à l'essentiel. Ces sons ont été enregistrés aux 4 coins du globe pour vous proposer une véritable expérience immersive.

1.        **Au coin du feu**
2.        **A l'abri de l'orage**
3.        **Au bord de l'océan**
4.        **Balade en forêt**
5.        **Une crique en méditerranée**
6.        **A la belle étoile**
7.        **A bord du voilier**
8.        **Les oiseaux de la montagne**
9.        **La cascade du bout du monde**
10.       **L'immensité du désert**
11.       **Balade printanière**
12.       **Plage et coquillages**

## – Musiques Relaxantes · 5 min –



Des compositions originales imaginées au piano par Gilles Maugenest, qui vous invitent à ralentir le rythme et relâcher la pression.

1. L'équilibre
2. La sérénité
3. La clarté
4. La délicatesse
5. La forêt intérieure
6. La douceur
7. La simplicité
8. La tranquillité
9. Le lâcher-prise
10. L'essentiel
11. L'instant précieux
12. Le réconfort

## – Séances Chrono Zen · 2 min –



Un concentré de relaxation pour se recentrer et apaiser ses pensées en 2 minutes seulement. Ces séances vous permettent d'explorer plus rapidement les techniques découvertes en Relaxation Profonde.

1. **Ici et maintenant** - Sophie Le Millour
2. **Respiration profonde** - Laura Jauvert
3. **La montgolfière** - Sophie Le Millour
4. **La détente** - Héloïse Borioli
5. **Mon objet** - Laura Jauvert
6. **Ma bulle** - Sophie Le Millour
7. **Mes racines** - Laura Jauvert
8. **La joie** - Giacomo di Falco
9. **Pleine conscience** - Héloïse Borioli
10. **Le body scan** - Laura Jauvert
11. **La vague** - Sophie Le Millour
12. **Le souffle** - Héloïse Borioli

## La batterie



- **Morphée Zen** peut être **chargé de deux façons** :
  - en le connectant sur un **ordinateur** (avec le câble USB fourni),
  - en utilisant un adaptateur **secteur USB** (non inclus).
- **Autonomie de la batterie** : **2h00** en mode lecture.
- **Temps de charge** : 1h30.
- Lorsque le **témoin lumineux rouge clignote**, cela signifie que la batterie est faible.
- Lorsque **Morphée Zen** est en charge, le **témoin lumineux est rouge**.
- La **fin de la charge** est confirmée par le **témoin lumineux vert**.

## La famille Morphée

Connaissez-vous les 2 aînés de **Morphée Zen**, qui **accompagnent** déjà plus de 200 000 personnes vers le sommeil et la détente ?



*morphée*

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



*mon petit  
morphée*



192 histoires méditatives  
à destination des enfants.  
Pour retrouver le calme  
en journée et s'endormir  
facilement le soir.



Retrouvez-les sur [www.morphee.co](http://www.morphee.co)





**Rejoignez la communauté Morphée**  
sur les réseaux sociaux :



## **Nous contacter**

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

**bonjour@morphee.co**  
**www.morphee.co**

## Mentions légales

**Morphée Zen** 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 écrites par : Audrey Berna, Héloïse Borioli, Giacomo di Falco, Laura Jauvert, Sophie Le Millour, Geoffrey Lougassi
- Séances lues par David Duclos
- Illustrations et création graphique : Myriam Corréard
- Design : Elium Studio
- Sons de la nature enregistrés et mixés par Arthur Meyer et Aymeric Ducrocq
- Musiques originales : Gilles Maugenest



