

- **Carnet de Massage** -

iRest A336

Conseils, bienfaits et programmes pour profiter pleinement de votre séance



**Vous venez de vivre un moment de relaxation profonde, guidé par le
fauteuil massant BodyGravity.**

**Conçu pour soulager les tensions, relancer la circulation et apaiser
l'esprit, il vous a offert un massage pensé pour votre corps.**

**Par la rencontre entre technologie de pointe, ergonomie intuitive et
intelligence de massage, ce fauteuil vous a permis de lâcher prise, à
votre rythme, comme dans les plus grands spas.**

Pourquoi est-il unique ?

Le **fauteuil massant** vous enveloppe dans un cocon de détente grâce à une technologie pensée pour reproduire la précision des gestes d'un massage manuel.

Dès que vous vous installez, il scanne automatiquement la morphologie de votre dos pour adapter chaque pression à votre silhouette. Grâce à son système de **massage 3D**, les têtes motorisées reproduisent des mouvements en profondeur, à la fois fluides, précis et enveloppants.

En position **Zéro Gravité**, votre corps est allongé de manière optimale : le poids est réparti uniformément, la colonne vertébrale se relâche, et la respiration devient plus libre. C'est dans cet état de légèreté que les bienfaits du massage se déploient pleinement.

Vos **jambes et vos pieds** bénéficient, eux aussi, d'un soin attentif : les modules de massage s'ajustent automatiquement à votre taille pour soulager les mollets et stimuler la voûte plantaire. Au niveau des mains, de délicats effets de **magnétothérapie** viennent apaiser la tension nerveuse et favoriser une meilleure circulation.

Le dossier **chauffe** doucement au niveau des lombaires, pour renforcer l'effet décontractant du massage. Vous êtes ainsi accompagné(e) par la chaleur, le mouvement, et la douceur de pas moins de **34 coussins d'air** qui travaillent harmonieusement sur l'ensemble du corps.

Cinq techniques de massage sont intégrées – pétrissage, tapotement, shiatsu, roulement, et pression combinée – pour vous offrir une séance adaptée à vos besoins du moment, qu'elle soit régénérante, tonique ou profondément relaxante.

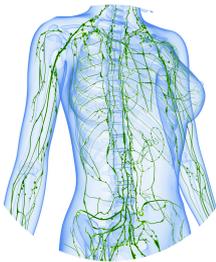
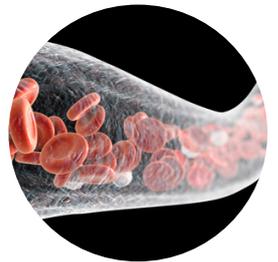
Ce que votre corps et votre esprit vont ressentir



Détente musculaire profonde

Soulage les tensions dorsales, cervicales, lombaires et des jambes

Amélioration de la circulation sanguine
Grâce aux pressions rythmées et aux zones chauffantes



Stimulation du système lymphatique

Drainage doux favorisé par les airbags

Apaisement du système nerveux
Massage rythmé et berçant, propice au lâcher-prise



Récupération après l'effort physique

Idéal après une activité sportive ou une journée intense

Sensation de légèreté et clarté mentale
Le fauteuil agit aussi sur le mental par la relaxation profonde



12 Programmes Automatiques

Relaxation



Un massage doux, fluide et enveloppant, idéal pour se détendre après une journée fatigante. Ce programme simule des gestes manuels profonds et progressifs, re-lâchant les tensions musculaires tout en procurant une sensation de confort moelleux. Il convient parfaitement à une utilisation en fin de journée ou avant le coucher.

Confort



Ce programme offre l'expérience de massage la plus équilibrée et agréable, avec une pression modérée et des mouvements réguliers. Il convient à tous les profils d'utilisateurs, même les plus sensibles, et procure une sensation générale de bien-être dès les premières mi-minutes.

Étirement



Le dossier et le repose-jambes s'ajustent automatique-ment pour effectuer une série d'étirements guidés. Ce programme mobilise les muscles du dos et des jambes, tout en utilisant la pression des airbags pour créer une traction douce. Il est particulièrement bénéfique pour soulager les tensions lombaires, améliorer la souplesse articulaire et revitaliser le corps.

Dos & Taille



Un massage ciblé sur toute la zone dorsale et lombaire. Il travaille en profondeur les muscles souvent sollicités par les postures assises prolongées, soulage les raideurs et favorise la libération des tensions. Idéal pour les personnes souffrant de douleurs chroniques du bas du dos.

Cou & Épaules



Un programme précis et puissant centré sur la nuque et les trapèzes. Il simule les gestes du shiatsu et du pétrissage pour dénouer les points de tension, souvent accumulés par le stress ou une mauvaise posture. Parfait pour relâcher la pression après de longues heures passées devant un écran ou au volant.

Cou & Épaules



Un programme précis et puissant centré sur la nuque et les trapèzes. Il simule les gestes du shiatsu et du pétrissage pour dénouer les points de tension, souvent accumulés par le stress ou une mauvaise posture. Parfait pour relâcher la pression après de longues heures passées devant un écran ou au volant.

Programmes Automatiques (suite)

Massage corps entier

A06

Programme global qui combine toutes les techniques disponibles du fauteuil pour un soin complet, de la tête aux pieds. Il alterne pétrissage, tapotement, compression et étirement pour rééquilibrer l'ensemble du corps et procurer une sensation de renouveau. Recommandé pour relancer l'énergie vitale.

Massage de la colonne vertébrale

A07

Ciblé sur le long de la colonne vertébrale, ce massage suit l'axe vertébral pour dénouer les tensions profondes. Il favorise l'alignement postural, détend les muscles paravertébraux et soulage les douleurs dorsales liées à la sédentarité ou au stress.

Soulagement des douleurs

A08

Inspiré des principes de l'acupression, ce programme stimule les points de tension du corps avec précision. Il est conçu pour soulager les douleurs musculaires et les points sensibles, tout en favorisant la récupération après l'effort physique ou les tensions prolongées.

Stimulation de la circulation

A09

Par un enchaînement rythmé de massages et de pressions, ce programme active la circulation sanguine dans l'ensemble du corps. Il permet d'améliorer l'oxygénation des tissus, d'évacuer les toxines et de renforcer les défenses naturelles. Idéal pour revitaliser l'organisme et renforcer le système immunitaire.

Sculpteur fessier

A10

Un massage ciblé sur les fessiers et les cuisses, combinant pétrissage profond et pressions dynamiques. Il aide à raffermir les tissus, améliorer la tonicité musculaire et favoriser le drainage pour une silhouette affinée. Recommandé en complément d'une routine de bien-être ou de fitness.

Sommeil Réparateur

A11

Ce massage repose sur la stimulation douce de 12 points d'acupuncture, favorisant la relaxation profonde du système nerveux. Il aide à réguler les déséquilibres internes, facilite l'endormissement et améliore la qualité du sommeil. Parfait pour les personnes stressées ou sujettes aux troubles du sommeil.

Bien-être Sédentaire

A12

Conçu pour les personnes passant de longues heures assises, ce programme réactive la mobilité du corps, améliore la posture et stimule les muscles endormis. Il contribue à compenser les effets négatifs de la sédentarité, notamment en améliorant la circulation et la tonicité musculaire.

Comment bien profiter de sa séance de massage

1

Je m'installe confortablement

Je prends place dans le fauteuil, le dos bien calé, la tête reposée sur l'appui-tête, les pieds bien positionnés dans le module. Je me laisse guider, tout commence ici.



2

Un programme personnalisé, choisi pour moi

Une fois l'installation terminée, le fauteuil effectue un scan corporel pour s'adapter à ma morphologie.

Mon hôte sélectionne ensuite le programme de massage le plus adapté à mes besoins du moment.

Le fauteuil iRest A336 propose 12 programmes automatiques : n'hésitez pas à les découvrir dans votre Carnet de Massage, ou à en demander un spécifique lors d'une prochaine séance chez Lespaszen Spa & Relaxation.



3

Je lâche prise...

Je me détends, je respire profondément et je profite de chaque sensation.

Le fauteuil agit, le corps se relâche, l'esprit s'apaise.

L'immersion visuelle et sonore du lieu complète ce voyage sensoriel.



LESPASZEN
SPA & Relaxation

4

Je prends le temps de revenir

À la fin du programme, je m'assure que le fauteuil est revenu à l'arrêt complet avant de me lever doucement.

Ce retour au calme fait partie intégrante de l'expérience.



5

Un moment pour soi

Après la séance, je profite d'un instant paisible autour d'un thé ou d'un café, pour prolonger les bienfaits du massage dans un climat de sérénité.

BODY GRAVITY
- BREST -

Envie d'en savoir plus sur les bienfaits des fauteuils massants, visitez le site de notre partenaire : www.bodygravity.fr



Contre-Indications à l'utilisation du fauteuil

Par principe de précaution, nous vous demandons de ne pas utiliser ce fauteuil dans les cas suivants :

- Femmes enceintes
- Enfants de moins de 15 ans
- Personnes atteintes de thrombose veineuse, phlébite, ou troubles circulatoires sévères
- Personnes portant un stimulateur cardiaque
- Personnes atteintes d'ostéoporose
- En cas de fractures ou de blessures graves

L'univers Lespaszen x BodyGravity

🌿 Une collaboration pensée pour votre bien-être

Ce fauteuil massant est le fruit d'un partenariat entre Lespaszen Spa & Relaxation et BodyGravity, créateur français de solutions de bien-être haut de gamme.

Ensemble, nous partageons une même vision :

✨ Créer des moments qui apaisent, ressourcent, et reconnectent.

Si vous souhaitez en savoir plus sur les fauteuils **BodyGravity**, découvrir les modèles ou bénéficier d'une **offre spéciale Lespaszen**, n'hésitez pas à nous en parler lors de votre prochaine visite.



Merci de faire partie de cette aventure,
et au plaisir de vous revoir chez Lespaszen Spa & Relaxation.