



moonbird – outil de respiration pour adultes

179,00 €

EN STOCK

Détails

moonbird ? outil de respiration pour adultes Un appareil de respiration pour se détendre en 5 minutes. Aucune réflexion ni comptage nécessaire.

Moonbird réduit le stress, ce qui peut atténuer l'anxiété et les troubles du sommeil, en 30 jours.

Guidage Tactile? intuitif & efficace ? respiration apaisante

Exercices prédéfinis et personnalisés

Biofeedback en temps réel : observez l'effet immédiat

Relaxation instantanée, à tout moment et en tout lieu

Les membres de Solidaris Brabant bénéficient d'une réduction directe de 10 % à l'achat d'un moonbird.

Contactez-nous pour recevoir votre code de réduction, puis commandez directement en ligne sur le site web de moonbird.

Cet article n'est pas disponible en magasin et peut uniquement être commandé via le site de moonbird.

Détails

Moonbird est conçu et fabriqué à la main à Anvers, en Belgique. C'est une solution simple et efficace pour se détendre à la maison. Sa technologie naturelle et sans écran, appelée Tactile Guidance®, vous guide pour respirer lentement et active la réponse naturelle de relaxation du corps.

Ressentez une amélioration claire en 30 jours : dormez mieux, ressentez moins de stress ou d'anxiété, ou soyez remboursé. Moonbird a été élu meilleur coach respiratoire de 2024 par TheSkimm.

Technologie Tactile Guidance® 100 % naturelle et sans écran

Exercices courts de 2-3 minutes jusqu'à des sessions de 30 minutes

Capteur PPG optique pour mesurer la fréquence cardiaque (HR) et la variabilité (HRV)

Biofeedback en temps réel : suivez l'effet sur la HR et la HRV

Quatre exercices respiratoires prédéfinis

Réglez votre propre fréquence respiratoire

Accès à des guides audio et à du contenu éducatif

Design ergonomique et de haute qualité

Autonomie de deux heures

Rechargeable, pas de piles supplémentaires nécessaires

Câble de recharge magnétique et détachable

Enveloppe en silicone de qualité médicale, biocompatible

Contenu de la boîte

1x coach respiratoire moonbird

1x câble de recharge

1x étui de protection

1x guide papier

Accès gratuit à vie à l'application moonbird -

Attention ! Si vous souhaitez également utiliser l'application, celle-ci n'est disponible qu'en néerlandais, anglais et allemand.

Comment fonctionne moonbird ?

Respirer lentement, environ 6 respirations par minute, active la réponse naturelle de détente du corps.

Moonbird est un coach respiratoire portable qui vous guide grâce à la Tactile Guidance?. Ressentez le mouvement dans votre main et suivez-le : inspirez lorsque l'appareil se dilate, expirez lorsqu'il se contracte.

Connectez-le à l'application pour voir son impact sur votre corps. Lors de l'inspiration, la fréquence cardiaque augmente ; lors de l'expiration, elle diminue. Cet effet s'intensifie avec une pratique régulière de la respiration profonde. Observez l'amélioration de votre HRV au fil du temps.

Quand et où utiliser moonbird ?

Entre deux réunions, dans les embouteillages, au lit. C'est vous qui décidez quand faire une pause.

REMARQUE : Pour des résultats optimaux, nous recommandons une pratique quotidienne pendant les 2 à 3 premières semaines. Commencez par de courtes sessions et allongez-les progressivement.

Information Supplémentaire

N ° d'article	moonbird
Marque	Aucune marque disponible