

ASTUCES BIEN-ÊTRE AVEC VOTRE BOUILLOTTE SÈCHE MIRA – LORRAILES CRÉATIONS

Prenez un moment pour vous...
votre bouillotte Mira devient bien plus qu'un accessoire,
c'est votre véritable alliée au quotidien qui prends soin de vous



Créez votre rituel

- À froid le matin pour réveiller et énergiser le corps en douceur
- À chaud le soir pour relâcher les tensions
- ☞ 10 minutes suffisent pour se recentrer



Détente & auto-massage

- Appliquez et effectuez de légers mouvements :
- Entre vos mains, sur votre nuque, épaules, ventre, ...
 - ☞ la chaleur associée au malaxage et au massage dénoue les tensions



Une pause sensorielle

- Déposez une goutte d'huile essentielle (lavande) sur un support à proximité
- Créez une ambiance douce et harmonieuse (lumière, musique)
- ☞ un vrai moment cocooning



Relaxation profonde

- Pendant un temps calme :
- sur le ventre, le plexus solaire, le cœur et toute partie du corps tendue
 - ☞ apaise le mental et invite au lâcher-prise



Votre alliée partout

- Au bureau, en voyage, à la maison...
- ☞ un instant de bien-être à portée de main



Effet fraîcheur

- À froid après avoir entreposé votre bouillotte au congélateur (idéalement durant 1 nuit)
- sur le visage pour un coup d'éclat
 - sur la nuque en cas de fatigue
 - sur les jambes pour décongestionner
 - ☞ idéale en été ou après une journée intense



Cryothérapie (à froid) après l'effort et le sport

- Réduit les inflammations, les douleurs musculaires
- Favorise la réoxygénation musculaire
- Soulage les articulations sollicitées
- Aide à la récupération après un effort intense
- ☞ appliquer la bouillotte sortie du congélateur sur les zones sollicitées durant l'effort



Soulager les douleurs menstruelles

- Votre précieuse alliée durant cette période :
- Appliquez-la sur le bas-ventre pour détendre les muscles et réduire les crampes
 - Peut aussi être posée sur le bas du dos en cas de tensions lombaires
 - Respirez lentement en accompagnant la chaleur pour amplifier l'effet relaxant
 - ☞ utilisez-la en position allongée pour maximiser le soulagement
 - ☞ idéale en complément d'un moment cocooning (plaid, infusion...)



Sommeil facilité

- Réchauffez votre lit avant le coucher en saisons fraîches et froides
- Rafraîchissez votre lit avant le coucher en saisons chaudes
- ☞ favorise la détente et l'endormissement



Prendre soin de votre bouillotte

- Conserver au sec
- Laver la housse dès que nécessaire après avoir ôté la poche intérieure
- ☞ pour une utilisation durable

Merci de faire entrer un peu de
douceur naturelle dans votre quotidien

