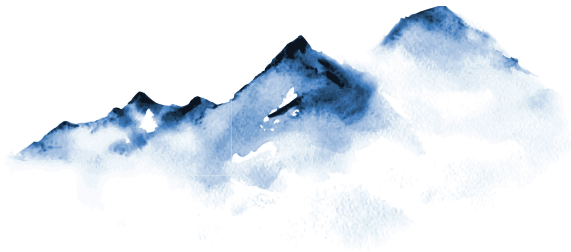
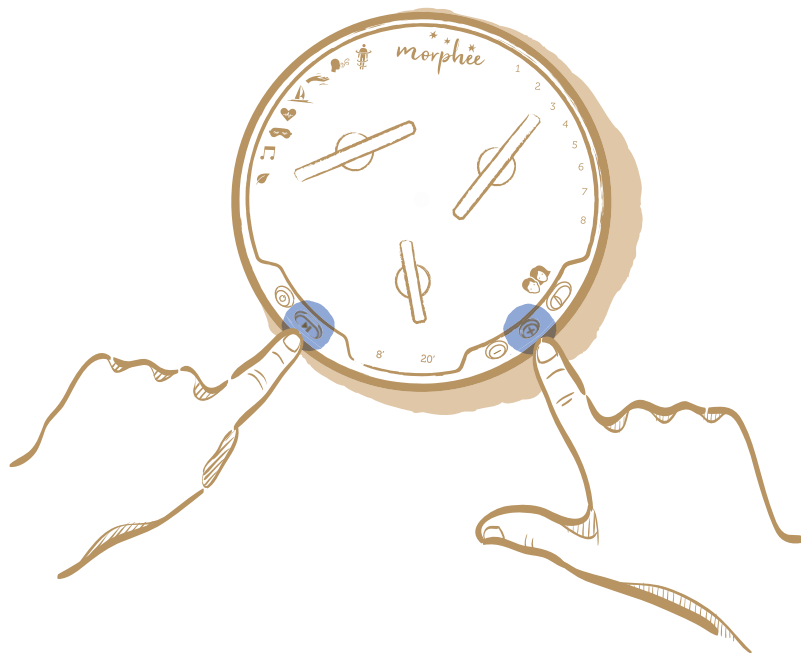






*morphee*









### C'est votre première utilisation ? Sélectionnez votre langue !

Comme indiqué sur l'illustration, maintenez enfoncés les deux boutons  et  jusqu'à entendre votre langue.

**Retrouvez-nous page 4**




### How to get started? Choose your language!

As shown in the illustration, hold down the  and  buttons until you hear your language.

**Find us on page 16**





### ¿Es la primera vez que usas el dispositivo? Selecciona tu idioma.

Mantén los botones  y  apretados como se indica en la ilustración hasta que escuches el idioma de tu elección.

**Te contamos más en la página 28**



### È il tuo primo utilizzo? Scegli la tua lingua!

Come indicato sull'illustrazione, tieni premuti i pulsanti  e  finché sentirai la lingua che desideri.

**Ci troverai a pagina 40**

Bonjour & bienvenue  
dans l'univers \* \* \*  
*morphée*

## Le nouveau compagnon de vos nuits...

**Morphée** permet de vous endormir plus **facilement**, plus **rapidement** et de bénéficier d'un sommeil **profond et réparateur**.

Les séances de **méditation** et de **sophrologie** contenues dans **Morphée** ont toutes été conçues par des **professionnels du sommeil**.

Les séances s'écoutent dans son lit, le soir au **coucher**, ou lors de **réveils nocturnes**. Elles peuvent être sélectionnées à l'aide du **livret** ou de façon **aléatoire**.

Les séances avec la **voix féminine** sont différentes de celles avec la **voix masculine**. Les séances de **8** et de **20 minutes** sont elles aussi différentes.

**Bonnes nuits.**

PS : Le couvercle en bois qui protège Morphée pendant le transport sert aussi de socle !

4



## Sommaire

Fonctionnement	6
Thèmes & séances	8
Batterie	13
Mentions légales	14
Nous contacter	15

Charlie



Guillaume



Les fondateurs de **Morphée**  
aimeraient partager **un secret**  
avec vous.



# Fonctionnement

1 

## Tournez la première clé

pour choisir **le thème** de votre séance.

**Morphée contient 8 thèmes :**



Corps



Respiration



Mouvement



Voyage  
immersif



Méditation  
rythmée



Sieste



Musique  
douce



Son  
de la nature

2 

## Tournez la seconde clé

pour choisir **vosre séance**.

**Chaque thème contient 8 séances différentes.**

6

3 

### Avec la troisième clé

choisissez la **durée de votre séance**.

**Chaque séance dure 8 ou 20 minutes.**



Le sélectionneur sur le chanfrein permet de **choisir la voix qui va vous guider** : **masculine ou féminine**.



4 

### Appuyez sur "Play"

et **écoutez votre séance** grâce à l'enceinte ou avec vos écouteurs.

**Laissez-vous guider par la voix** qui vous invite à vous détendre et à déplacer votre attention depuis vos pensées vers votre corps et votre respiration.



**Morphée s'éteint tout seul à la fin de chaque séance.**

7

## Thèmes & séances



Toutes les séances ont été réalisées  
par **une équipe de professionnels du sommeil**  
encadrée par Florence Binay,  
sophrologue spécialisée dans le sommeil.

Elles permettent de couper de la journée,  
de détendre le corps et d'apaiser le mental.

**Ces 3 éléments sont les piliers d'un sommeil,  
rapide, profond et réparateur.**



# #1

## Corps (balayage corporel)



Les séances de "balayage corporel" ou "body scan" invitent à **déplacer son attention vers son corps**. Cette action permet de **ralentir le flux des pensées** et de détendre progressivement chacune des parties du corps.

### Les séances

- 1 - **Bulle de présence** : balayage corporel des pieds à la tête
- 2 - **Instant présent** : variante du balayage corporel
- 3 - **Observation apaisante** : portez votre attention sur vos sensations corporelles
- 4 - **Duo** : balayage corporel en observation couplée
- 5 - **Muscler son attention** : balayage corporel avant / arrière
- 6 - **Apaiser son mental** : balayage corporel droite / gauche
- 7 - **Lâcher prise** : prise de conscience des tensions corporelles et détente
- 8 - **Montagne** : balayage corporel associé à une visualisation de paysage montagneux.

# #2

## Respiration



Ces séances permettent de **se détendre en déplaçant son attention vers sa respiration**. Elles permettent de **calmer le mental** pour couper de sa journée et s'endormir plus paisiblement.

### Les séances

- 1 - **Serein et calme** : découvrir les effets relaxants de la respiration
- 2 - **Balade respiratoire** : observation des espaces de respiration
- 3 - **Bulle de détente** : expirer pour détendre le corps
- 4 - **1, 2, 3 sommeil** : compter ses respirations pour déconnecter de sa journée
- 5 - **Vague de respiration** : se laisser bercer par sa respiration
- 6 - **Le triangle** : contenir sa respiration pour alléger corps et mental
- 7 - **Moment présent** : s'enraciner dans le moment présent
- 8 - **Force de calme** : s'imprégner de calme, de douceur et de sérénité

## #3 Mouvement

Ces séances invitent à contracter très légèrement certains muscles pour les sentir **se décontracter à l'expiration**. Elles permettent de **porter son attention sur ses sensations** et de **relâcher toutes les tensions qui ont pu s'accumuler**.

### Les séances

- 1 - **Tension détente** : libération des tensions corporelles
- 2 - **Etirement détente** : libération des tensions musculaires
- 3 - **Grand calme** : détente complète du corps
- 4 - **Ici & maintenant** : libération des points clés de détente
- 5 - **Visage serein** : auto-massage visage et cuir chevelu
- 6 - **Les mains** : auto-massage du ventre
- 7 - **La tisane** : sentir la chaleur qui se diffuse dans le corps
- 8 - **Rituel sommeil** : positiver autour du sommeil





# #4

## Voyage immersif



Accompagnées de sons de la nature, ces séances **vous transportent au cœur d'un nouvel univers** : la plage, la montagne ou même une balade à vélo. Elles aident à **se déconnecter en imaginant des situations propices à la détente et l'apaisement**. **Morphée** contient 32 visualisations, la moitié est lue par une voix féminine, Juliette, et l'autre moitié par une voix masculine, Marc.

### Les séances

#### Juliette

- 1 - Dauphins
- 2 - La forêt amazonienne
- 3 - Le châtaignier
- 4 - Le lac
- 5 - Le massage
- 6 - Le saut en parachute
- 7 - Les rizières
- 8 - Sur le bord de mer

#### Marc

- 1 - Le canal
- 2 - La steppe
- 3 - Le feu de cheminée
- 4 - La vallée profonde
- 5 - Le jardin potager
- 6 - Le désert
- 7 - À vélo
- 8 - La plongée

# #5

## Méditation rythmée



Ces séances, également appelées **“cohérence cardiaque”**, permettent de réduire son nombre de respirations par minute (il passe de 10 à 6) pour **diminuer le rythme cardiaque**. Cette action **détend le corps et accompagne progressivement vers le sommeil**.

### Les séances

- |   |                          |
|---|--------------------------|
| 1 - Séance guidée par la voix et le souffle | 5 - Séance son + chat    |
| 2 - Séance guidée par le son                | 6 - Séance son + jungle  |
| 3 - Séance guidée par le son + plage        | 7 - Séance son + oiseaux |
| 4 - Séance son + orage                      | 8 - Séance son + feu     |



# #6

## Sieste



Les séances débutent par un atelier de **4 minutes de relaxation**. S'en suit **un silence de 8 ou 20 minutes** en fonction de la position de la clé "**durée**". À la fin de ce temps, un **chant d'oiseaux** vous réveillera pour annoncer la fin de la sieste.

### Les séances

- |                              |                              |
|------------------------------|------------------------------|
| 1 - Etirement détente        | 5 - Respiration comptée      |
| 2 - Mobilisation détente     | 6 - Respiration costale      |
| 3 - Points d'appuis du corps | 7 - Respiration synchronisée |
| 4 - Balayage corporel        | 8 - Respiration abdominale   |

# #7

## Musique douce



Morphée contient **16 musiques douces**, composées par **Gilles Maugenest**. Chacune des 16 musiques douces vous immerge totalement et permet de **se détendre à l'heure du coucher**

### Les séances

- |                               |                  |
|-------------------------------|------------------|
| 1 - Les Alizés                | 5 - La lagune    |
| 2 - Enfance                   | 6 - Le printemps |
| 3 - Grands fonds              | 7 - Les étoiles  |
| 4 - La maison dans les arbres | 8 - Une danse    |

## #8 Son de la nature

**Morphée** contient **16 sons de la nature**, qui ont été enregistrés en 3D. Ces enregistrements permettent, lors d'une écoute au casque, d'être **complètement immergé**. Les sons ont été enregistrés aux 4 coins du globe pour retranscrire au mieux les différentes ambiances.

### Les séances

- 1 - **Le chat** : Chat Birman, endormi dans un appartement parisien
- 2 - **Le feu de cheminée** : Rättvik, Suède
- 3 - **La jungle** : Tikal, Guatemala
- 4 - **Les oiseaux** : Sumbawa, Indonésie
- 5 - **L'orage** : Tsumago, Japon
- 6 - **La plage** : Anse noire, Martinique
- 7 - **Nuit** : Le Tholonet, Provence
- 8 - **Bruit blanc** : Pour petits et grands

## Batterie

- **Autonomie** : 3h30 (en mode lecture)
- **Temps de charge** : 2h00
- **Témoin lumineux rouge** : la batterie est faible
- **Chargement de Morphée** : un témoin lumineux clignote 3 fois
- **Témoin lumineux orange** : Morphée est complètement chargé

13

## Mentions légales

### Garantie

Morphée 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.



12 Chemin de Beauregard 13100 Aix-en-Provence - France - [www.morphee.co](http://www.morphee.co)



5.0V  0.5A

Made in PRC



Points de collecte sur [www.quefairedemesdechets.fr](http://www.quefairedemesdechets.fr)  
Privilégiez la réparation ou le don de votre appareil !

### Crédits

- Séances lues par Juliette Chêne et Marc Duquenois
- Illustrations et création graphique : Myriam Correard
- Un grand merci à l'agence Fritsch-Durisotti pour le design de Morphée.
- Musiques composées par Gilles Maugenest,  
et sons de la nature par Arthur Meyer.

## Nous contacter

Une question ? Un avis ?

Envie de nous dire bonjour ?

Notre e-mail : [bonjour@morphee.co](mailto:bonjour@morphee.co)

Rejoignez la communauté sur :  

---

## La Famille Morphée

Connaissez-vous les 2 compagnons de **Morphée** qui **accompagnent**  
**500 000 personnes** vers le sommeil et la détente ?



**72 séances de relaxation, méditation et sophrologie** pour s'apaiser rapidement et gérer son stress en un instant.



**192 histoires apaisantes et musiques douces 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)




Hello and welcome  
to  
*morphée*

**Your new night companion...**

**Morphée** helps you fall asleep **faster** and benefit from a **deep and restful sleep**.



The **meditation** and **sophrology** sessions contained in Morphée were all carried out by **sleep experts**.



The sessions were designed to be listened to in bed, at **bedtime**, or during **nocturnal awakenings**.

They can be selected with the **booklet** as a guide, or **randomly**.

The sessions with the **female voice** are different from those with the **male voice**. The 8 and 20 minute sessions are also different.

**Sleep tight!**

PS: The wooden cover protects Morphée during transport and also serves as a base!







## Table of Contents

How Morphée works	18
Themes & sessions	20
Power & battery	25
Legal notice	26
Contact us	27

Charlie



Guillaume



The founders of **Morphée**  
would like to share a **secret**  
with you.



# How Morphée works

1 

## Turn the first key

to choose **the theme** of your session.

**Morphée contains 8 themes:**



Body scan



Breathing



Movement



Immersive  
journey



Cardiac  
coherence



Napping



Relaxing  
music



Nature  
sound

2 

## Turn the second key

to choose **your session**.

**Each theme contains 8 different sessions.**

3 

### With the third key

choose **the duration of your session.**

**Each session lasts for 8 or 20 minutes.**



The switch next to the volume buttons allows you **to choose the voice that will guide you: male or female.**



4 

### Press "Play"

and **listen to your session** through the integrated speaker or with your headphones.

**Let yourself be guided by the voice** that invites you to relax and shift your attention from your thoughts to your body and your breathing.

**Morphee switches off by itself at the end of each session.**



## Themes & sessions



All the sessions were carried out by **a team of sleep experts**, supervised by Florence Binay, a sophrology expert specialised in sleep.

They enable you to focus on the present moment while relaxing the body and calming the mind.

**These 3 elements are the pillars of a fast, deep and restful sleep.**

# #1

## Body scan



The "body scan" sessions invite you **to shift your attention to your body**. When doing so, the flow of thoughts **slows down and each part of the body gradually relaxes**.

### The sessions

- 1 – **Presence bubble**: body scan from head to toe
- 2 – **Present moment**: variant of body scan
- 3 – **Calming observation**: bring your attention to your bodily sensations
- 4 – **Duo**: body scan in coupled observation
- 5 – **Strengthen your awareness**: front / back body scan
- 6 – **Relax your mind**: right / left body scan
- 7 – **Let go**: awareness of bodily tensions and relaxation
- 8 – **Mountain**: body scan associated with a visualisation of mountain landscape.

# #2

## Breathing



These sessions allow you **to relax by shifting your attention to your breathing**. They **calm the mind** and enable you to **focus on the present moment to fall asleep more peacefully**.

### The sessions

- 1 – **Serene and calm**: discover the relaxing effects of breathing
- 2 – **Respiratory stroll**: observation of spaces between each breath
- 3 – **Bubble of relaxation**: exhale to relax the body
- 4 – **1, 2, 3 sleep**: count your breaths to disconnect from your day or to calm your mind and body
- 5 – **Breathing wave**: let yourself be lulled by your breathing
- 6 – **Triangle**: contain your breathing to lighten your body and mind
- 7 – **Present moment**: take root in the present moment
- 8 – **Power of calm**: soak up calm, contentment, and serenity

## #3 Movement

These sessions invite you to delicately contract certain muscles to **feel them relax when you breathe out**. They allow you to **focus on your feelings** and **release any tensions** that may have built up.

### The sessions

- 1 - **Tense-relax**: release of bodily tensions
- 2 - **Stretching-relaxing**: release of muscle tensions
- 3 - **Great calm**: complete relaxation of the body
- 4 - **Here and now**: release of the key points of relaxation
- 5 - **Serene face**: self-massage face and scalp
- 6 - **Hands**: self-massage of the belly
- 7 - **Herbal tea**: feel the heat that diffuses in the body
- 8 - **Contraction-relaxation**: positivity surrounding sleep



# #4

## Immersive journey



Along with some nature sounds, these sessions will **transport you to a new world**: the beach, the mountains or even a bike ride. They help to **unwind by imagining pleasant and peaceful situations**. **Morphée** contains 32 visualizations, half of which are read by a female voice, Jessica, and the other half by a male voice, Tim.

### The sessions

#### Jessica

- 1 - Dolphins
- 2 - The Amazon rainforest
- 3 - The chestnut tree
- 4 - The lake
- 5 - Massage
- 6 - The parachute jump
- 7 - Rice fields
- 8 - By the sea

#### Tim

- 1 - The canal
- 2 - The prairie
- 3 - The fireplace
- 4 - The deep valley
- 5 - The vegetable garden
- 6 - The desert
- 7 - Cycling
- 8 - The dive

# #5

## Cardiac coherence



These sessions reduce the number of breaths per minute (from 10 to 6) to **decrease the heart rate**. This exercise **relaxes your body** and **gradually allows you to fall asleep**.

### The sessions

- 1 - Session guided by voice and breath
- 2 - Session guided by sound
- 3 - Session guided by sound + beach
- 4 - Session guided by sound + storm

- 5 - Session guided by sound + cat
- 6 - Session guided by sound + jungle
- 7 - Session guided by sound + birds
- 8 - Session guided by sound + fire

## #6 Napping

The sessions begin with a **4-minute relaxation period**.  
**8 or 20 minutes of silence follows**, depending on the position of the **“duration”** key. After this period of silence, nature sounds will gently wake you up announcing the end of the session.

### The sessions

- 1 - Stretch-relaxation
- 2 - Movement-relaxation
- 3 - Support
- 4 - Rocking
- 5 - Counted breathing
- 6 - Costal breathing
- 7 - Synchronised breathing
- 8 - Abdominal breathing

## #7 Relaxing music

**Morphee** contains **16 relaxing songs**, composed by Gilles Maugenest.  
Each of the 16 songs creates a state of total immersion and allows you to **relax at bedtime**.

### The sessions

- 1 - Easterlies
- 2 - Childhood
- 3 - Deep sea
- 4 - The treehouse
- 5 - The lagoon
- 6 - Spring
- 7 - In the stars
- 8 - A dance



## #8 Nature sound

**Morphée** contains **16 nature sounds**, which were recorded in 3D. These recordings allow you **to be completely immersed** when listening over headphones. The sounds were recorded all around the world to best replicate the different atmospheres (sea, jungle, thunderstorm...).

### The sessions

- 1 - **The cat:** Burmese cat, asleep in an apartment in Paris
- 2 - **The log fire:** Rättvik, Sweden
- 3 - **The jungle:** Tikal, Guatemala
- 4 - **The birds:** Sumbawa, Indonesia
- 5 - **The storm:** Tsumago, Japan
- 6 - **The beach:** Anse noire, Martinique
- 7 - **The night:** Le Tholonet, Provence
- 8 - **White noise:** For young and old

## Power & battery

- **Battery life:** 3h30 (in play mode)
- **Charging time:** 2 hours
- **Red indicator light:** battery is low
- **Charging Morphée:** an indicator light flashes 3 times
- **Orange indicator light:** Morphée is fully charged

## Legal notice

### Warranty

Morphée benefits from the legal guarantee against any material and manufacturing defect under normal conditions of use for a two-year period. Any return of the product under warranty must be subject to the prior agreement of Audiozen. The customer will contact Audiozen's customer service, which undertakes to return, at its expense, a product in good working order.



12 Chemin de Beauregard 13100 Aix-en-Provence - France - [www.morphee.co](http://www.morphee.co)



5.0V  0.5A

Made in PRC



Points de collecte sur [www.quefairedemesdechets.fr](http://www.quefairedemesdechets.fr)  
Privilégiez la réparation ou le don de votre appareil !

### Acknowledgements

- Sessions read by Jessica Lewis and Tim Friedlander
- Illustrations and graphic design: Myriam Correard
- A big thank you to the agency Fritsch-Durisotti for the design of Morphée
- Music composed by Gilles Maugenest and nature sounds by Arthur Meyer.

## Contact us

A question? An opinion?  
Or just want to say hello?

Our email address: [hello@morphee.co](mailto:hello@morphee.co)

Join the community on:  

---

## The Morphée family

Do you know the 2 companions of **Morphée** who have been  
guiding **500,000 people** to better sleep and relax?



**72 relaxation sessions and meditation** to calm down quickly and manage stress in an instant.



**192 soothing stories and soft music for children** to calm down during the day and fall asleep easily at night.

Find out more on [www.morphee.co](http://www.morphee.co)

Hola y bienvenido

a  
morphee

## Tu nuevo aliado para dormir...

**Morphee** hace que sea más **fácil** conciliar el sueño y beneficiarse de un sueño **profundo** y **reparador**.

Las sesiones de **meditación** y **sofrológia** contenidas en Morphee han sido diseñadas por **profesionales del sueño**.

Las sesiones se escuchan en la cama, a la hora de **acostarse**, o durante los **despertares nocturnos**.

Puedes seleccionarlas con el **folleto** como guía o **al azar**.

Las sesiones con **voz femenina** son distintas de las de **voz masculina**.

Las sesiones de 8 y 20 minutos también son distintas.

**Dulces sueños.**

PD: La cubierta de madera protege el Morphee durante el transporte y también sirve como base.



## Tabla de contenido

Funcionamiento	30
Temas y sesiones	32
Batería	37
Aviso legal	38
Ponte en contacto con nosotros	39

Charlie



Guillaume



Los creadores de **Morphée**  
quieren contarte **un secreto**.



# Funcionamiento

1 

**Gira la primera llave**  
para elegir **el tema** de la sesión.

**Morphée contiene 8 temas:**



Escaneo  
corporal



Respiración



Movimiento



Viaje  
inmersivo



Coherencia  
cardíaca



Siesta



Música  
relajante



Sonido de  
la naturaleza

2 

**Gira la segunda llave**  
para elegir **la sesión**.

**Cada tema contiene 8 sesiones diferentes.**

3 

### Con la tercera llave

elige la **duración de la sesión**.

**Cada sesión dura 8 o 20 minutos.**



El interruptor junto a los botones **de volumen te permite elegir la voz que te guiará: la masculina o la femenina.**



4 

### Pulsa "Play"

y **escucha la sesión** a través del altavoz o con tus auriculares.

Déjate **guiar por la voz** que te invita a relajarte, dejar de lado tus pensamientos y concentrarte en tu cuerpo y tu respiración.



**Morphee se apaga solo al final de cada sesión.**

## Temas y sesiones



Todas las sesiones han sido realizadas por un equipo de **profesionales del sueño** supervisado por Florence Binay, una **sufróloga** especialista del sueño.

Permiten desconectar del día, relajar el cuerpo y calmar la mente.

**Estos 3 elementos son los pilares de un sueño rápido, profundo y reparador.**



# #1

## Escaneo corporal



Las sesiones de “escaneo corporal” te invitan a **centrar la atención en tu cuerpo**. Esto **ralentiza el flujo de los pensamientos** y relaja gradualmente cada parte del cuerpo.

### Las sesiones

- 1 - **Burbuja de presencia:** escaneo corporal de pies a cabeza
- 2 - **Instante presente:** variante del escaneo corporal
- 3 - **Observación calmante:** presta atención a tus sensaciones corporales
- 4 - **Dúo:** exploración corporal en observación acoplada
- 5 - **Desarrollar la atención:** escaneo corporal frontal/posterior
- 6 - **Calmar la mente:** escaneo corporal derecha/izquierda
- 7 - **Dejarse ir:** exploración de las tensiones corporales y relajación
- 8 - **La montaña:** exploración corporal asociada a una visualización de paisajes montañosos

# #2

## Respiración



Estas sesiones te permiten **relajarte centrandote la atención en tu respiración**. **Calman la mente** para desconectar del día y dormirte con mayor facilidad.

### Las sesiones

- 1 - **Serenidad y tranquilidad:** descubre los efectos relajantes de la respiración
- 2 - **Paseo respiratorio:** marca intervalos regulares entre cada respiración
- 3 - **Burbuja de relajación:** exhala para relajar el cuerpo
- 4 - **1, 2, 3 a dormir:** cuenta tus respiraciones para desconectar de tu día
- 5 - **Ola de respiración:** déjate arullar por su respiración
- 6 - **El triángulo:** contén la respiración para aligerar cuerpo y mente
- 7 - **El momento presente:** echa raíces en el momento presente
- 8 - **Fuerza de la tranquilidad:** absorbe la calma, la satisfacción y la serenidad

## #3 Movimiento

Estas sesiones te invitan a contraer ciertos músculos muy ligeramente para sentir cómo **se relajan cuando exhalas**. Te permiten **centrarte en tus sensaciones** y **aliviar cualquier tensión** acumulada haberse acumulado.

### Las sesiones

- 1 - **Tensión-distensión:** liberación de tensiones corporales
- 2 - **Estiramiento-distensión:** liberación de la tensión muscular
- 3 - **Gran calma:** completa relajación del cuerpo
- 4 - **Aquí y ahora:** liberación de los puntos clave de relajación
- 5 - **Cara serena:** automasaje de la cara y el cuero cabelludo
- 6 - **Las manos:** automasaje del vientre
- 7 - **La tisana:** siente cómo el calor se difunde por tu cuerpo
- 8 - **Contracción-distensión:** llenar el sueño de pensamientos positivos





## #4 Viaje inmersivo



Estas sesiones acompañadas de sonidos de la naturaleza **te transportan a un mundo nuevo**: la playa, las montañas o incluso un paseo en bicicleta. Ayudan a **desconectar imaginando situaciones placenteras y apacibles**. **Morphée** contiene 32 visualizaciones, la mitad de las cuales son narradas por una voz femenina, María, y la otra mitad por una voz masculina, Carlos.

### Las sesiones

#### María

- 1 - Los delfines
- 2 - En la selva amazónica
- 3 - El castaño
- 4 - El lago
- 5 - El masaje
- 6 - El salto en paracaídas
- 7 - Los arrozales
- 8 - A la orilla del mar

#### Carlos

- 1 - El canal
- 2 - La estepa
- 3 - Chimenea de leña
- 4 - El valle profundo
- 5 - El huerto
- 6 - El desierto
- 7 - En bici
- 8 - El buceo

## #5 Coherencia cardiaca



Estas sesiones reducen el número de respiraciones por minuto (van de 10 a 6) para **disminuir la frecuencia cardiaca**. Esto te ayuda a **relajar el cuerpo y dormirte de forma gradual**.

### Las sesiones

- 1 - Sesión guiada por la voz y respiración
- 2 - Sesión guiada por el sonido
- 3 - Sesión guiada por el sonido + playa
- 4 - Sesión guiada por el sonido + tormenta

- 5 - Sesión guiada por el sonido + gato
- 6 - Sesión guiada por el sonido + selva
- 7 - Sesión guiada por el sonido + pájaros
- 8 - Sesión guiada por el sonido + fuego



# #6

## Siesta



Las sesiones comienzan con un taller de **relajación de 4 minutos**. Siguen con **8 o 20 minutos de silencio**, dependiendo de la posición de la llave “**duración**”. Al final de este intervalo, los sonidos de la naturaleza anuncian el final de la siesta.

### Las sesiones

- 1 - Estiramiento-relajación
- 2 - Movilización-relajación
- 3 - Los apoyos
- 4 - El balanceo

- 5 - Respiración medida
- 6 - Respiración costal
- 7 - Respiración sincronizada
- 8 - Respiración abdominal

# #7

## Música relajante



**Morphée** contiene 16 **canciones relajantes** compuestas por **Gilles Maugenest**. Cada una de las canciones te permite **relajarte antes de acostarte** y estar en un estado de inmersión total.

### Las sesiones

- 1 - Los alisios
- 2 - Infancia
- 3 - Mar profundo
- 4 - La casa en los árboles

- 5 - La laguna
- 6 - Primavera
- 7 - En las estrellas
- 8 - Un baile

# #8

## Sonido de la naturaleza



**Morphée** contiene **16 sonidos de la naturaleza** que han sido grabados en 3D. Estas grabaciones permiten disfrutar de **una experiencia inmersiva** al escuchar con auriculares. Los sonidos se han grabado en varios lugares del mundo para reproducir mejor cada ambiente.

### Las sesiones

- 1 - **El gato:** gato birmano dormido en un apartamento parisino
- 2 - **El fuego de la chimenea:** Rättvik, Suecia
- 3 - **La selva:** Tikal, Guatemala
- 4 - **Las aves:** Sumbawa, Indonesia
- 5 - **La tormenta:** Tsumago, Japón
- 6 - **La playa:** Anse noire, Martinica
- 7 - **La noche:** Le Tholonet, Provenza
- 8 - **Ruido blanco:** para jóvenes y mayores

## Batería

- **Autonomía:** 3h30 (en modo lectura)
- **Tiempo de carga:** 2 horas
- **Luz indicadora roja:** la batería está baja
- **Carga de Morphée:** la luz indicadora parpadea 3 veces
- **Luz indicadora naranja:** Morphée está completamente cargado

## Aviso legal

### Garantía

Morphée se beneficia de la garantía legal contra cualquier defecto de material y fabricación en condiciones normales de uso durante un período de 2 años. Cualquier devolución del producto bajo garantía debe estar sujeta al acuerdo previo de Audiozen. El cliente se pondrá en contacto con el servicio al cliente de Audiozen, que se compromete a devolver, a su cargo, un producto en buen estado de funcionamiento.



12 Chemin de Beauregard 13100 Aix-en-Provence - France - [www.morphee.co](http://www.morphee.co)



5.0V  0.5A

Made in PRC



Points de collecte sur [www.quefairedemesdechets.fr](http://www.quefairedemesdechets.fr)  
Privilégiez la réparation ou le don de votre appareil !

### Agradecimientos

- Sesiones narradas por María Castro y Carlos Conde.
- Ilustraciones y diseño gráfico: Myriam Correard.
- Muchas gracias a la agencia Fritsch-Durisotti por el diseño de Morphée.
- Música compuesta por Gilles Maugenest y sonidos de la naturaleza por Arthur Meyer.

## Ponte en contacto con nosotros

¿Una pregunta? ¿Una opinión?

¿O sólo quieres saludarnos?

Nuestro correo electrónico: [hello@morphee.co](mailto:hello@morphee.co)

Únete a la comunidad en:  

## La familia Morphée

¿Conoces a los 2 compañeros de **Morphée** que **acompañan a 500 000 personas** en su camino hacia el descanso y la relajación?



**72 sesiones de relajación, meditación y sofrología** para relajarse rápidamente y controlar el estrés en tan solo unos minutos.



**192 historias tranquilizantes y melodías suaves para que los más pequeños** puedan relajarse durante el día y dormirse fácilmente por la noche.

Encuétralos en [www.morphee.co](http://www.morphee.co)



Ti presentiamo

*morphée*

## Il tuo nuovo compagno notturno...

**Morphée** rende più facile addormentarsi **rapidamente**  
e beneficiare di un **sonno profondo e riposante**.

Le sedute di **meditazione** e **sofrologia** contenute in Morphée  
sono state tutte progettate da **professionisti del sonno**.

Le sedute vanno ascoltate a letto, al **momento di coricarsi**  
o durante i **risvegli notturni**.

Le puoi selezionare usando l'opuscolo come guida o in modo casuale.  
Le sedute con la **voce femminile** sono diverse da quelle con la **voce maschile**.  
Anche le sedute da 8 e 20 minuti sono diverse tra loro.

**Ti auguriamo sonni tranquilli.**

P.S.: La cover in legno che protegge Morphée durante il trasporto funge anche da base!





## Indice

Funzionamento	42
Temi e sedute	44
Alimentazione e batteria	49
Note legali	50
Contattaci	51

Charlie



Guillaume



I fondatori di **Morphée**  
vorrebbero condividere  
un segreto con te.



# Funzionamento

1 

## Gira la prima chiave

per scegliere **il tema** della seduta.

**Morphée contiene 8 temi:**



Esplorazione  
corporea



Respirazione



Movimento



Viaggio  
immersivo



Meditazione  
ritmata



Riposino



Musica  
rilassante



Suono  
della natura

2 

## Gira la seconda chiave

per scegliere **la seduta**.

**Ogni tema contiene 8 diverse sedute.**

42

3 

### Con la terza chiave

scegli la **durata della seduta**.

Ogni seduta dura **8 o 20 minuti**.



L'interruttore accanto ai pulsanti del volume ti consente di **scegliere la voce che ti guiderà: maschile o femminile**.



4 

### Premi "Play"

e **ascolta la tua seduta** tramite l'altoparlante integrato o con le cuffie.

**Lasciati guidare dalla voce** che ti invita a rilassarti e a spostare l'attenzione dai tuoi pensieri al tuo corpo e al tuo respiro.

**Morphée si spegne da solo al termine di ogni seduta.**



## Temi & sedute



Tutte le sedute sono state preparate da un team di professionisti del sonno supervisionato da Florence Binay, sofrologa specializzata.

Permettono di disconnettersi dalla propria giornata, rilassare il corpo e calmare la mente.

**Questi 3 elementi sono le basi per un sonno rapido, profondo e riposante.**

///

# #1

## Esplorazione corporea



Le sedute di Esplorazione corporea ti invitano a **spostare l'attenzione sul tuo corpo**. Questa azione **rallenta il flusso dei pensieri e rilassa gradualmente ogni parte del corpo**.

Le sedute

- 1 - **Bolla di presenza:** body scan dalla testa ai piedi
- 2 - **Pausa nel presente:** variante del body scan
- 3 - **Osservazione distensiva:** focalizzazione sulle sensazioni corporee
- 4 - **Duo:** body scan con osservazione simmetrica
- 5 - **Rinforzo della concentrazione:** body scan anteriore e posteriore
- 6 - **Relax della mente:** body scan lato destro e sinistro
- 7 - **Relax:** consapevolezza delle tensioni corporee e rilassamento
- 8 - **La montagna:** body scan associato alla visualizzazione di paesaggi montani.

# #2

## Respirazione



Queste sedute ti consentono di **rilassarti spostando l'attenzione sulla respirazione**. **Calmano la mente** e permettono di liberarsi dai pensieri e addormentarsi più tranquillamente.

Le sedute

- 1 - **Serenità e calma:** scopri gli effetti rilassanti della respirazione
- 2 - **Camminata respiratoria:** osserva gli spazi tra i respiri
- 3 - **Bolla di rilassamento:** espira per rilassare il corpo
- 4 - **1, 2, 3 dormi:** conta i respiri per staccare dalla giornata
- 5 - **Onda respiratoria:** lasciati cullare dalla respirazione
- 6 - **Il triangolo:** controlla il respiro per alleggerire corpo e mente
- 7 - **Momento presente:** radicati nel presente
- 8 - **Forza della calma:** immergiti nella calma, nella soddisfazione e nella serenità

45

## #3 Movimento

Queste sedute ti invitano a contrarre leggermente alcuni muscoli per sentirti **rilassarsi quando espiri**. Ti consentono di **concentrarti sulle tue emozioni** e **rilasciare le tensioni che si sono accumulate**.

### Le sedute

- 1 - **Tensione-rilassamento:** rilascio delle tensioni corporee
- 2 - **Stretching-rilassamento:** rilascio della tensione muscolare
- 3 - **Calma totale:** rilassamento completo del corpo
- 4 - **Qui e ora:** punti chiave del rilassamento
- 5 - **Serenità del viso:** automassaggio del viso e del cuoio capelluto
- 6 - **Le mani:** automassaggio del ventre
- 7 - **La tisana:** calore diffuso nel corpo
- 8 - **Contrazione-decontrazione:** per un sonno avvolto nella positività



## #4 Viaggio immersivo

Accompagnate dai suoni della natura, queste sedute ti **trasportano in un nuovo scenario**: la spiaggia, le montagne o persino quello di un giro in bicicletta. Aiutano a **disconnettersi immaginando situazioni piacevoli**. **Morphée** contiene 32 visualizzazioni. Metà sono lette da una voce femminile, Simonetta, l'altra metà da una voce maschile, Claudio.

Le sedute

### Simonetta

- 1 - I delfini
- 2 - La foresta amazzonica
- 3 - Il castagno
- 4 - Il lago
- 5 - Il massaggio
- 6 - Il salto con il paracadute
- 7 - Le risaie
- 8 - In riva al mare

### Claudio

- 1 - Il canale
- 2 - La steppa
- 3 - Il fuoco del caminetto
- 4 - Una profonda vallata
- 5 - L'orto
- 6 - Il deserto
- 7 - In bicicletta
- 8 - L'immersione

## #5 Meditazione ritmata

Queste sedute, dette anche di **coerenza cardiaca**, riducono il numero di respiri al minuto (da 10 a 6) **per diminuire la frequenza cardiaca**. Questa azione **rilassa il corpo e ti permette di addormentarti gradualmente**.

Le sedute

- 1 - Seduta guidata da voce e respiro
- 2 - Seduta guidata da suono
- 3 - Seduta suono + spiaggia
- 4 - Seduta suono + tempesta

- 5 - Seduta suono + gatto
- 6 - Seduta suono + giungla
- 7 - Seduta suono + uccelli
- 8 - Seduta suono + fuoco

## #6 Riposino

Le sedute iniziano con **un rilassamento di 4 minuti**.

**Seguono 8 o 20 minuti di silenzio**, a seconda della posizione della chiave "durata". Al termine di questo intervallo, i suoni della natura annunciano la fine del riposino.

Le sedute

- 1 - Allungamento relax
- 2 - Attivazione relax
- 3 - Punti d'appoggio
- 4 - Culla

- 5 - Respirazione controllata
- 6 - Respirazione costale
- 7 - Respirazione sincronizzata
- 8 - Respirazione addominale

## #7 Musica rilassante

Morphee contiene **16 brani rilassanti**, composti da **Gilles Maugenest**.

Ciascuno dei brani permette un'immersione totale e ti consente di **rilassarti prima di andare a dormire**.

Le sedute

- 1 - Venti Alisei
- 2 - Infanzia
- 3 - Mare profondo
- 4 - La casa sull'albero

- 5 - La laguna
- 6 - Primavera
- 7 - Nelle stelle
- 8 - Un ballo



## #8 Suono della natura

Morphée contiene **16 suoni della natura** registrati in 3D che offrono un'**immersione completa** durante l'ascolto con le cuffie. I suoni sono stati registrati in **tutto il mondo** per ricreare al meglio le diverse atmosfere.

Le sedute

- 1 - **Il gatto:** sacro di Birmania che dorme in una casa di Parigi
- 2 - **Il caminetto:** Rättvik, Svezia
- 3 - **La giungla:** Tikal, Guatemala
- 4 - **Uccelli:** Sumbawa, Indonesia
- 5 - **La tempesta:** Tsumago, Giappone
- 6 - **La spiaggia:** Anse noire, Martinica
- 7 - **Notte:** Le Tholonet, Provenza
- 8 - **Rumore bianco:** Per tutte le età

## Alimentazione e batteria

- **Autonomia:** 3 ore e mezza (in modalità lettura)
- **Tempo di ricarica:** 2 ore
- **Spia rossa:** la batteria è scarica
- **Caricamento di Morphée:** una spia lampeggia 3 volte
- **Spia arancione:** Morphée è completamente carico

49

## Note legali

### Garanzia

Morphée è coperto dalla garanzia legale contro qualsiasi difetto di materiali e fabbricazione per un periodo di 2 anni in condizioni normali d'uso. La restituzione del prodotto in garanzia è soggetta all'approvazione da parte di Audiozen. Il cliente contatterà il servizio clienti di Audiozen che si impegnerà a recapitargli gratuitamente un prodotto funzionante e in buono stato.



12 Chemin de Beauregard 13100 Aix-en-Provence - France - [www.morphee.co](http://www.morphee.co)



5.0V  0.5A

Made in PRC



Points de collecte sur [www.quefairedemesdechets.fr](http://www.quefairedemesdechets.fr)  
Privilégiez la réparation ou le don de votre appareil !

### Ringraziamenti

- Sedute lette da Simonetta Ronconi e Claudio Colombo
- Illustrazioni e grafica: Myriam Corread
- Grazie infinite all'agenzia Fritsch-Durisotti per il design di Morphée.
- Musica composta da Gilles Maugenest e suoni della natura da Arthur Meyer.

## Contattaci

Domande? Recensioni?

Un semplice saluto?

Il nostro indirizzo email: [hello@morphee.co](mailto:hello@morphee.co)

Vieni a trovarci su:  

## La famiglia Morphée

Conosci i 2 compagni di **Morphée** che **accompagnano**  
**500 000 persone** verso il sonno e il relax?



**72 sedute di rilassamento, meditazione e sofoflogia** per calmarsi rapidamente e gestire lo stress in un attimo.



**192 storie rilassanti e musiche dolci** per bambini per ritrovare la calma durante il giorno e addormentarsi facilmente di sera.

Scoprili su [www.morphee.co](http://www.morphee.co)

morphee