

## NOTICE D'UTILISATION DU MASQUE RELAXATION POUR LES YEUX

Vous pouvez l'**utiliser à température ambiante** :

- pour soulager vos yeux du stimulus lumineux et de la lumière bleue des écrans.
- pour un moment de détente de relaxation. Grâce à son poids, les points d'acupression seront stimulés.
- Pour se relaxer après une séance de yoga et pour méditer.

Vous pouvez l'**utiliser froid** :

- pour apaiser les migraines et la fatigue oculaire.
  - pour décongestionner les yeux gonflés et les sinus.
  - pour vous rafraîchir durant les périodes de fortes chaleurs.
- Le placer au congélateur pendant 30 minutes en le mettant dans un sac hermétique.  
Si vous êtes sujet aux migraines, vous pouvez le laisser continuellement au congélateur afin de l'avoir à disposition dès que vous en avez besoin.

Vous pouvez l'**utiliser tiède** :

- pour soulager la sécheresse oculaire (blépharite).
  - pour décongestionner les sinus
- Le placer au micro-ondes (700W) pendant 30 secondes ou sur un radiateur. Ajuster le temps de chauffe en fonction de la chaleur recherchée.  
Attention : la peau des yeux est extrêmement fragile. Le masque ne doit pas être trop chaud.  
Déposer une petite coupelle d'eau dans le four.