



E-BOOK OFFERT

UNE VIE
MEILLEURE
VOUS ATTEND



My
Curapy

CONTENU

01

LES DIFFÉRENTS BIENFAITS

02

GUIDE D'UTILISATION
+ CONSEILS

03

BONUS: DES ÉTIREMENTS À
FAIRE

P A R T I E

01

Les différents bienfaits



LES BIENFAITES DANS LE MILIEU SPORTIF

Relaxation et **récupération** musculaire intense, raffermissement de la peau, activation de la circulation sanguine et lymphatique, réduction de la cellulite, libération des **toxines** accumulées, soulagement des douleurs chroniques, des crampes et des courbatures, action stimulante... La **cupping therapy** agit sur **tous** les fronts.

L'utilisation des ventouses peut être **préventive ou curative**, mais ne remplace pas un traitement en cours. L'application des ventouses intervient comme une aide efficace, en complément de la médecine.

Cette technique traditionnelle confère indéniablement au corps un moment **d'intense relaxation**, ce qui ne peut que lui faire du bien.

Voilà pourquoi elle est particulièrement appréciée par les personnes en quête de détente, mais aussi celles qui, comme les **athlètes**, ont pour habitude de mettre leur corps à **rude** épreuve. Réalisée dans de bonnes conditions, la cupping therapy promet un **vrai** moment de relaxation aux **vertus** multiples.

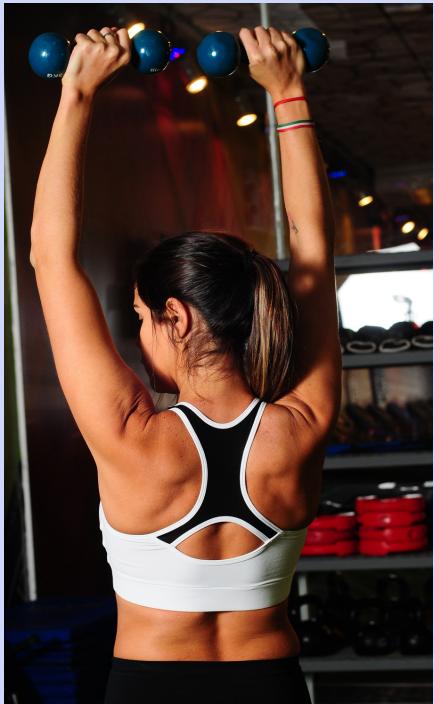
Ainsi, la thérapie par ventouses s'avère efficace pour :

- Lutter contre les maux respiratoires, rhumatismaux
- Guérir les cas de migraines à répétition ;
- Calmer les douleurs d'ordre dermatologique, digestif et gynécologique
- Soulager les entorses, les tendinites
- Soigner les douleurs dues à l'arthrose, la névralgie.

Protégez vos muscles



De nombreux sportifs de hauts niveaux ont recours à cette pratique. Et cela, toutes disciplines confondues. Par exemple, il y a le célèbre nageur Michael Phelps qui l'utilise pour détendre ses muscles lors des compétitions. Mais aussi, le gymnaste Alexander Naddour qui affirme suivre un traitement de cupping pour rester en bonne santé lors d'une interview de l'USA Today. Ou encore, Karim Benzema qui est fan de cette thérapie pour se détendre, préparer ses muscles et guérir de certaines stendinites et utres.



D'un côté la ventousothérapie peut être employée pour une phase de préparation du sportif, à l'effort ou performance, en amont. On cherche ici à stimuler certaines zones pour améliorer les capacités de respiration ou de récupération.

D'un autre côté on peut l'utiliser pour une phase thérapeutique afin de soigner des maux ou accidents consécutifs à l'entraînement ou la pratique du sport (comme des entorses, des tendinites...). On cherchera également à limiter les courbatures après les séances intenses.

Les ventouses peuvent ainsi avoir une action sur les douleurs musculo-articulaires, une action efficace sur l'évacuation de l'encrassement par l'acide lactique, donc bénéfique sur le phénomène des crampes ou encore une action décongestive.

N'hésitez pas à faire de mini séances de 5 minutes avec votre ventouse My Curapy après chaque session sportives intense.

Avant la douche ou après, ça ne vous fera que du bien!



Dites au revoir au stress



Si vous aussi vous avez du mal à relâcher la pression du quotidien, alors vous avez besoin de cette astuce naturelle.

Vous traversez une période d'exams ou votre travail vous demande trop d'énergies? Vous inquiétez pas c'est normal. Parfois il est compliqué de faire réellement le vide dans sa tête même en voyage. Cela peut donc ruiner vos moments personnels et vous rends de mauvaise humeur. Par la suite, vous devenez donc moins productifs ce qui vous rend susceptible de faire des erreurs d'inattentions. Tout cela engendre donc un **cercle vicieux**.

La thérapie par les ventouses **libère** le stress et la pression journalière ou exceptionnelle. Une petite séance le matin ou le soir vous permettra d'avoir un petit moment de **relaxation** important.

En 10 minutes seulement vous pourrez observé une différence sur votre énergie. Cette pratique peut également être réalisé pendant que vous regardez Netflix par exemple le soir pour un réel moment de détente.

Vous pouvez ainsi stimuler vos cuisses, votre dos ou la nuque.



Dormez comme un bébé 😴

Généralement les troubles de sommeils sont liés au stress. Toutefois, cela n'est pas toujours le cas.

Quoiqu'il en soit, le sommeil est un moment de récupération **indispensable** à l'organisme.

A long terme, les troubles du sommeil peuvent provoquer des problèmes neurologiques, des crises d'angoisse et des instabilités psychologiques susceptibles d'aboutir à de graves répercussions sur le bien-être.

La cupping thérapie aide à réguler le sommeil en équilibrant les effets inhibiteur et excitateur des neurotransmetteurs.

La stimulation des méridiens énergétiques par les ventouses augmente également le taux des neurotransmetteurs régulateurs du sommeil.

Comme le sommeil est primordial pour la santé, le massage par ventouses est une alternative intéressante pour prévenir des problèmes plus graves à long terme : hypertension, diabète, etc.

Pour un traitement vraiment efficace, il est conseillé d'associer la thérapie avec un mode de vie plus sain et mieux équilibré.

Autrement dit, adopter un rythme de vie structuré.

Le fait de dormir à la même heure chaque soir peut par exemple aider efficacement à retrouver un sommeil plus calme.

Comme pour lutter contre le stress vous pouvez faire une séance en fin d'après-midi ou le soir avant de se coucher pour préparer votre esprit à dormir.





SOYEZ DÉTENDU & PRODUCTIF

La cupping thérapie répond également à votre besoin d'aspirer à un meilleur bien-être. Elle permet d'atteindre un meilleur épanouissement personnel grâce à ses vertus apaisantes et relaxantes.

En parallèle, les ventouses sont très efficaces pour parer la survenance d'un état dépressif. Évitez ainsi les burn out.

Cette technique traditionnelle confère indéniablement au corps un moment **d'intense relaxation**, ce qui ne peut lui faire que du bien.

Aidez votre corps à récupérer de tous ses efforts. Entre manques de sommeils, excès de stress ou travail acharné sans un repos minimal, cela peut réduire vos capacités.

Voilà pourquoi il est essentiel de penser à son bien-être mental. Soulager la pression et prenez 10 minutes pour faire une pause. Oubliez tous ce qui se passe autour pendant ces 10 minutes.

Si vous avez des douleurs à la nuque c'est le moment de les éliminer avec la ventouse pour travailler dans de bonne conditions. Pareil pour le bas du dos et autres parties qui vous dérange pendant votre activité.

Revenez ensuite plus détendu prêt à en découdre! Rien ne vous fera plus peur ni les révisions ni votre projet professionnelle.

Détendu on a dit !



La cupping thérapie peut être pratiquée en parallèle avec le yoga, pour travailler en profondeur les fascias et le tissu conjonctif.

Ainsi, le mélange de massage par ventouse et méditation est très recommandé pour débloquer les noeuds énergétiques. En effet, la méditation de pleine conscience mène à un niveau plus profond de détente. Une telle approche permet de trouver un excellent équilibre entre le corps, l'âme et l'esprit.

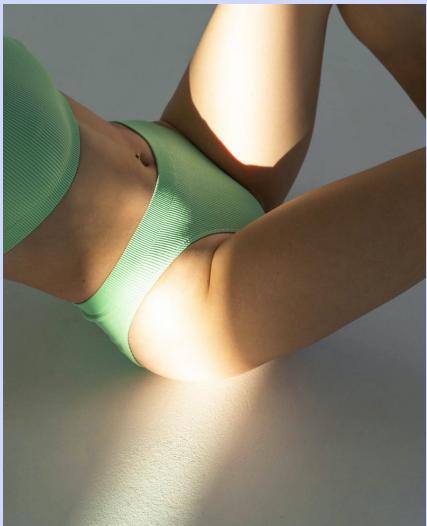
L'ajout de bougie(s) pendant votre séance de thérapie est aussi intéressante.

Crée un atmosphère agréable aide à profiter pleinement de l'expérience. Par ailleurs, les odeurs ont aussi des bienfaits sur les humeurs. Choisissez donc des parfums que vous appréciez pour une stimulation plaisante.

Réalisez un massage par ventouse une fois par semaine permet de garder une bonne santé mentale pour affronter la semaine avec un grand sourire.



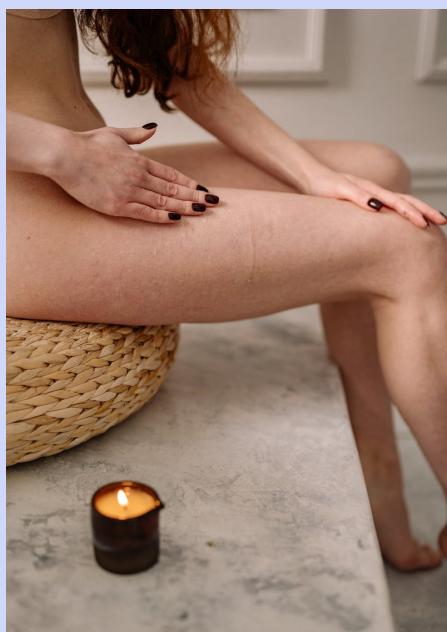
Finis la cellulite ↗



La cupping thérapie est également utilisée à des fins esthétiques par de nombreuses personnes.

Le massage par ventouses permet de **remodeler le corps**. Ses effets détoxifiants sont utilisés pour réduire le tour de taille et affiner les cuisses. Cette technique de soins élimine avec efficacité la culotte de cheval. Et en cas de relâchement de l'abdomen, le massage par ventouses permet de tonifier les muscles du ventre sans nul besoin de faire d'intenses exercices physiques.

Indépendamment d'une diététique appropriée, la difficulté à perdre du poids peut revêtir différentes origines : hormonal, rétention, élimination, psychologique, etc. En fonction de l'origine de cette incapacité à perdre du poids (que cela se situe au niveau du foie, du rein etc...), les ventouses peuvent jouer un rôle important dans l'hormonal et l'harmonie des formes, donc du poids ! Par ailleurs, l'effet ventouse permet de reproduire les effets d'un massage palper-rouler, en déstockant les amas graisseux et stimulant la circulation. On vient alors gommer la cellulite. Et on dit bye bye à la peau d'orange !



P A R T I E



02

Le guide d'utilisation



Allumer/éteindre



Appuyez et maintenez enfoncé pendant 1,5 secondes pour démarrer/éteindre l'appareil. Vous pouvez aussi appuyez brièvement pour changer de mode.

Température



La température par défaut est à 3 vitesses. Le voyant rouge en bas est allumé et la température peut être ajustée en appuyant brièvement sur le bouton.

Relâcher la pression



Si vous souhaitez arrêter l'appareil, appuyez brièvement sur le bouton de décompression. La ventouse passera en mode veille ensuite.

Suction



Appuyez brièvement pour régler la force d'aspiration, chaque clique augmentera la vitesse d'une unité. L'écran LCD affichera la vitesse choisie.

TOUT SAVOIR SUR LA VENTOUSE MY CURAPY

Les zones recommandées



LES JAMBES

- Sur les jambes, les cuisses et les fessiers en cas de sciatique, pour une récupération ou une préparation sportive.
- Sur la cellulite, pour lutter contre les capitons et l'aspect peau d'orange.

LES BRAS

- Vous pouvez également utiliser la ventouse sur les bras, avant-bras et épaules.



LE DOS

- Bien entendu la ventouse My Curapy est compatible sur toutes la surface du dos. Soulagez ainsi vos douleurs au bas du dos et bien d'autres bienfaits vous attendent encore.



Pour rappel:

Ne JAMAIS poser de ventouse sur le **nombril**, le **sexe** ou les **mamelons**.



L'ABDOMEN

- Sur le ventre, à environ 3 cm au dessus du nombril, en cas de troubles digestifs, de stress, de troubles du sommeil, de problèmes de peaux.

LA NUQUE

- Sur la nuque ou les trapèzes en cas de tensions.



LES MAINS & LES PIEDS



- Pour finir, il est aussi possible d'utiliser My Curapy sur la paume de votre main ou alors le creux de votre pied.

Un moment de complicité



Votre ventouse électronique vous réserve bien des surprises. Profitez-en pour offrir un moment de détente à votre partenaire, et vice-versa. Ps: pas besoin d'être expert en massage. Un vrai moment de complicité vous attend.

Installez la personne confortablement sur le ventre et appliquée de l'huile sur son dos.

Vous pouvez ensuite commencez par une pression légère tout en massant verticalement en partant du bas du dos. Selon les préférences de votre partenaire vous pourrez petit à petit augmentez la puissance de succion et la température.

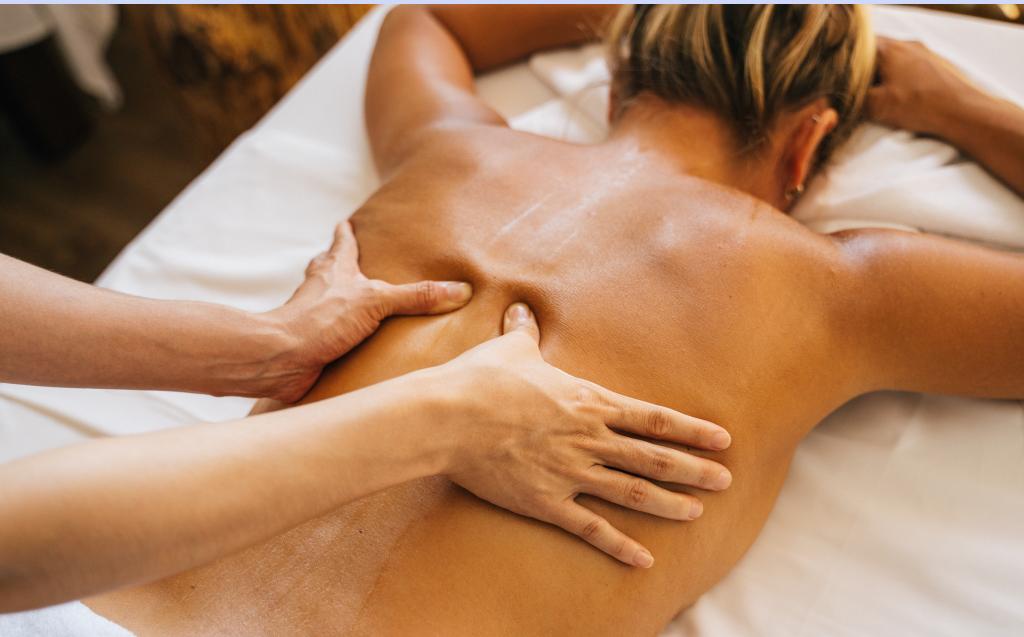
Les massages à ventouses apportent une sensation nouvelles par l'effet de succion ce qui rend l'expérience particulière. Il est important de bien choisir les réglages pour rendre la plus agréable et bénéfique possible.

Il est également possible de régler le minuteur jusqu'à 20 minutes pour une gestion du temps parfaite.

Il sera bien entendu aussi possible de masser d'autres parties du corps comme les jambes par exemple. La ventouse sera d'ailleurs très efficace pour masser les mollets, partie souvent délaissé dans les massages entre partenaires.

Pour ajouter une touche humaine et sensuelle à la fin, vous pouvez masser avec les mains votre copain ou copine.

Ne sous estimatez pas la force d'un massage. Apprenez à écouter votre corps et le récompenser de tous ses efforts avec un bon massage.



⚠ LES CONTRE INDICATIONS

L'action des ventouses ne convient pas dans les cas suivants :

- Ne JAMAIS poser de ventouse sur le nombril, le sexe ou les mamelons.
- Ne pas appliquer sur les peaux très sensibles ou sur les problèmes cutanés, les varices.
- Plaie ouverte, cicatrice récente ou après une opération.
- Femme enceinte durant les trois premiers mois de la grossesse et sur la zone du ventre et du bassin durant toute la grossesse.
- Zone de fracture, brûlure ou de coup de soleil.
- Cancer.
- Enfants de moins de 5 ans.
- Insuffisance cardiaque ou cardiopathie sévère.
- Suspicion d'hémorragie.



P A R T I E

03

Bonus: des étirements à faire pour
se sentir mieux au quotidien

BONUS

10 étirements à essayer à la maison



Les exercices se font dans la position de votre choix. Adaptez chacun d'eux à votre condition physique.

EXERCICE

01

Les bras.

Trouvez un espace
qui vous convient,
par exemple sur le
lit au réveil.



Les doigts des mains
entrecroisés, tournez vos
paumes vers l'avant tout
en tendant
progressivement les bras.

EXERCICE

02

Le dos.



On se met dos au sol, les bras légèrement écarté pour assurer une bonne stabilité, et les jambes repliées, pieds à plat sur le sol.

On pousse alors pour décoller les fesses du sol, puis les vertèbres lombaires et dorsales. Une fois en haut, on garde la position 30 secondes. Il ne faut pas cambrer, mais chercher à conserver le dos bien droit.

Ce gainage du dos est parfait pour renforcer nos muscles et pour gagner de la tonicité. On va réaliser 3 séries de 30 secondes environ, avec 30 secondes de récupération entre chacune d'elles.

04



Voici une variante à faire aussi si vous voulez (debout).



Installez-vous à genoux, puis repliez le buste, tête posée au sol. Enfin, étirez les bras à l'avant, paumes au sol.

De préférence effectuez cet exercice sur une surface plate.

Commencez par vous allonger sur le ventre.

Placez vos mains au sol et à plat au niveau de vos épaules puis poussez sur celles-ci en relevant le haut du corps. Ce mouvement concentre les efforts de compression sur le dos et favorise l'étirement du buste.

Vous pouvez également essayer de regarder vers le haut afin d'étirer un peu plus les muscles antérieurs du cou. Conservez ainsi la posture une trentaine de secondes.



EXERCICE

02

Les lombaires.

06



Étirez tout en renforçant la silhouette. Les mains à plats on vient soulevé le ventre en courbant le dos. On vient ensuite baissé la tête pour rejoindre les pieds qui sont rabattus vers soit.

03



Positionnez-vous à genoux
puis courbez votre dos en arrière
tout en gardant appui sur vos
jambes.

Exercice

07

Placez vous sur le dos
les jambes en l'air
perpendiculairement.

Levez ensuites les
bras en direction des
pieds . Il n'est pas
obligé de les toucher.



DERNIER
EXERCICE

08

Les jambes &
fessiers.

08



Respirez profondément et
tenez pendant 15 à 30
secondes par jambes.

Merci.

L'équipe My Curapy vous remercie pour votre confiance.

N'hésitez pas à laisser un avis sur notre boutique en ligne pour nous faire part de votre expérience. Cela nous permettra d'améliorer la qualité de notre service.

Ne ratez pas nos offres exclusifs par e-mail.

RETROUVEZ-NOUS SUR:



@MYCURAPY



@MYCURAPY

MyCurapy 