



BURN BACK DE RENTREE

DEPRIME AUTOMNALE

BLUES HIVERNAL

STRESS

(climsom)

COMMUNIQUE DE PRESSE
Automne / Hiver 2015

ACUPRESSION & LUMINOTHERAPIE BY CLIMSOM

Le duo gagnant pour garder, naturellement, la forme et le moral jusqu'à la belle saison !

Le rythme métro-boulot-dodo retrouvé, la fatigue et le stress se font sentir ? La grisaille, le raccourcissement des jours et la baisse des températures commencent à entamer votre bonne humeur ? Bref, la douceur des vacances d'été semble déjà loin et le moral n'est pas toujours au beau fixe... Pas de panique ! Des solutions existent pour retrouver et maintenir son équilibre voire même anticiper le mal-être hivernal. Avec CLIMSOM, on mise sur les pouvoirs naturellement salvateurs de la luminothérapie et de l'acupression grâce à deux nouveautés : la [luminette](#), dispositif de luminothérapie nomade et le [coussin d'acupression Climsom Zen](#). Un programme pour booster les hormones du bien-être et retrouver, jour après jour, énergie et vitalité !

30 minutes par jour

Au saut du lit, je fais le plein d'énergie !



Indispensable à notre bien-être, le soleil entraîne la production dans le corps de la sérotonine, neurotransmetteur impliqué dans la régulation de l'humeur, la gestion du stress, le sommeil ou encore de l'appétit. Quand les rayons du soleil se font rares ou que la luminosité intérieure est trop faible, la luminothérapie constitue alors une alternative efficace pour compenser le manque de lumière.

Alliant **design et praticité d'utilisation**, la luminette de luminothérapie proposée par CLIMSOM simule la lumière naturelle. Emise par 8 diodes électroluminescentes (LED), la lumière est envoyée sur une visière holographique et

acheminée, quelle que soit la direction du regard et la position de la tête, vers la partie inférieure de la rétine, zone particulièrement riche en récepteurs neuronaux concernés par l'action thérapeutique de la lumière.

Nomade, la luminette peut être utilisée simplement tout en vaquant à ses activités (cuisiner, bouquiner, regarder un film, travailler sur un ordinateur ou encore lors de séances de remise en forme).

Livré avec chargeur, piles rechargeables et housse de protection Autonomie : 1 heure.

Luminosité : 2000 lux

Taille unique



20 minutes par jour

En fin de journée, je décomresse !



Entre tâches quotidiennes et obligations diverses en lien avec le travail ou la famille, la fin de la journée marque – enfin - l'arrêt des hostilités... Faire de ce moment de répit, un véritable instant de bien-être, c'est possible avec le coussin d'acupression Climsom Zen ! **Connue depuis des millénaires pour ses effets bienfaisants, l'acupression** – dérivée de l'acupuncture – stimule les nerfs et la circulation sanguine et favorise la sécrétion d'endorphine et d'ocytocine (hormones du bonheur, du bien-être et de l'amour).

Allié aux fleurs d'acupression, le **coussin Climsom Zen unie les bienfaits de l'acupression à ceux de la thermothérapie** pour des instants de détente immédiats et localisés. Composé de d'1,5 kg de graines d'épeautre biologiques de qualité supérieure, le coussin d'acupression Climsom Zen apporte un confort et un soutien optimal.

Placé préalablement 2 à 3 mn au micro-ondes, sa douce chaleur entraîne une totale décontraction des muscles du cou et des épaules, favorisant ainsi leur décrispation et l'irrigation sanguine. Confortablement installé dans le canapé ou allongé sur son lit, **son utilisation quotidienne permettra de soulager les tensions accumulées à l'origine de nombreux maux** (contractions musculaires, courbatures, mal de dos, migraines...) **et de se libérer naturellement des effets du stress.**

Coussin composé de graines d'épeautre 100% biologiques made in France

Housse 100% coton et fleurs d'acupression en plastique non recyclé et hypoallergénique

Poids : 1,5 kg - Dimension 35 x 20 x 5 cm



Le pack Luminette + coussin d'acupression Climsom Zen : 249€
A retrouver en exclusivité sur Climsom.com

Le bien-être...

... est dans l'hormone !

Euphorie, joie de vivre et bien-être... Et si le bonheur ne tenait qu'à la sécrétion d'hormones par notre système endocrinien ? Entre exercices physiques et alimentation de qualité, la luminothérapie et l'acupression by CLIMSOM contribueront, tout au long de l'hiver, à stimuler naturellement les hormones du bien-être !

L'endorphine, hormone du plaisir

Produite par l'hypophyse et l'hypothalamus, l'endorphine libère une sécrétion dont les effets seraient proches des effets ressentis avec l'opium. Analgésique naturel, elle contribue à relaxer les muscles et soulager la douleur. Quelques séances d'acupression ou de luminothérapie permettent de ressentir un merveilleux sentiment de bien-être.

La sérotonine, hormone du bonheur

La sérotonine est un neurotransmetteur présent dans le système nerveux central qui joue un rôle important dans la sensation de bien-être, de joie et d'optimisme. Elle participe notamment au déclenchement du sommeil et explique cette sensation de paix intérieure et d'apaisement.

Une sérotonine raréfiée peut en revanche entraîner une irritabilité, des sensations de tristesse et de déprime ou développer une attirance excessive pour les produits sucrés... et favoriser ainsi la prise de poids (les petits kilos de l'hiver !). Acupression et luminothérapie encouragent la production de sérotonine pour un moral au top !

La mélatonine, hormone du sommeil

Lorsque la durée d'ensoleillement est restreinte, comme c'est le cas pendant l'hiver, on sécrète beaucoup moins de mélatonine. Résultat : les réveils sont plus difficiles et on se sent plus facilement déprimé. Une séance de luminothérapie d'une trentaine de minutes le matin suffit pour retrouver de l'énergie.

L'ocytocine, hormone des interactions

Elle permet une sensation de profond bien-être, la disparition du stress et favorise la production d'estrogènes (qui permettent d'avoir une silhouette plus féminine et favorisent la bonne répartition des graisses). Elle crée un climat de détente et d'apaisement particulièrement propice au repos et à la somnolence et détermine notre capacité à nous attacher et à aimer, à établir et maintenir des liens entre les individus.

Pour toute demande d'informations complémentaires, n'hésitez pas à nous solliciter.

CONTACTS PRESSE

Agence Dakota Communication

Christèle SOLIS : 01 55 32 10 42 / c.solis@dakota.fr

Cécile CHAPRON : 01 55 32 10 43 / c.chapron@dakota.fr

Thomas SAINT-JEAN : 01 52 32 10 41 / t.saintjean@dakota.fr

