



SHAKTI



**Apprends à connaître
ton ShaktiMat**

Personne n'oublie son premier Shakti

Pour certaines personnes, l'effet est immédiatement relaxant. Pour d'autres, cela peut s'avérer un peu difficile au début.

L'inconfort que l'on peut ressentir au début reflète la tension qui existe dans le corps. Cependant, celui-ci s'adaptera rapidement, permettant de se sentir à l'aise aux pointes du tapis. Afin de ressentir tous les effets bénéfiques et avantages du ShaktiMat, nous te conseillons de faire une séance quotidienne de 20 minutes pendant 7 jours. Au terme de cette semaine, tu verras nettement une différence et comprendras ce que nous voulons dire.

Les commentaires et retours de nombreux usagers confirment que même les zones les plus douloureuses de leurs corps se sentent beaucoup mieux après seulement une semaine d'utilisation quotidienne du ShaktiMat.

Consulte simplement la section "Critiques" sur www.shaktimat.fr.





Comment cela peut-il m'aider?

Dans les anciennes traditions Védiques, les yogis s'allongeaient sur un "lit à clous" pour obtenir un bien-être physique et spirituel. De la même manière, s'allonger sur le ShaktiMat pendant 20 minutes déclenche le soulagement naturel de la douleur et des tensions. Cela libère des endorphines et de l'ocytocine, également connues comme étant les "hormones du bonheur" du corps.

Une utilisation quotidienne pour:

- Douleurs du dos, du cou et des épaules
- Maux de tête et migraines
- stress et anxiété
- Amélioration de la circulation sanguine
- Récupération musculaire après le sport
- Un sommeil plus profond et réparateur

Ok, tu es prêt? Alors allons-y!

1. Tout d'abord prends 20 minutes pour chaque session Shakti. Allonge ton dos entier sur le tapis. Pense à expirer profondément quand tu rentres en contact avec les pointes!

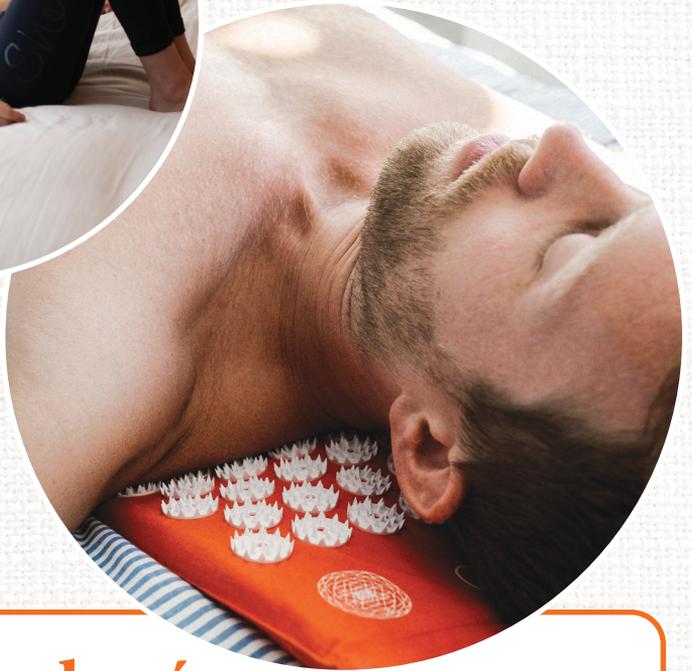
2. Pour commencer, fais ta session sur le lit ou le canapé. Puis, au fil des semaines, utilise le tapis à même le sol, de cette manière tu tireras le maximum d'effets bénéfiques du Shakti.

3. Si tu es trop sensible, mets un t-shirt fin ou place un sarong sur le tapis. Cependant, nous te conseillons d'utiliser le tapis sur la peau nue car cela produit plus "d'hormones du bonheur".

4. Allonge-toi avec tes pieds à plat sur le sol, les genoux relevés, le bas de ton dos sera alors en contact direct avec le tapis.

5. Ces 20 minutes ne sont rien que pour toi. Alors mets de la musique, lance ton application de méditation ou écoute des sons naturels - sois créatif pour améliorer ton expérience. Nous te recommandons vivement d'écouter une méditation "Yoganidra" lorsque tu fais ta session.

6. Les premières minutes peuvent être très difficiles, et tu peux ressentir l'envie de te lever et d'arrêter la session. Mais tiens bon! Ces 5 premières minutes passées, la douleur s'atténue. Le plaisir et le bien-être se font alors ressentir!



Un dos relaxé

La première chose qui se produit lorsque tu t'allonges sur le tapis est que ta circulation sanguine augmente. Tu ressens de la chaleur et des picotements au niveau du dos. Après environ 5 minutes, ton corps commence à produire ses "hormones du bonheur". La sensation des pointes sur la peau cesse d'être aiguë et douloureuse car ton corps se détend, ainsi la véritable expérience avec le ShaktiMat commence.



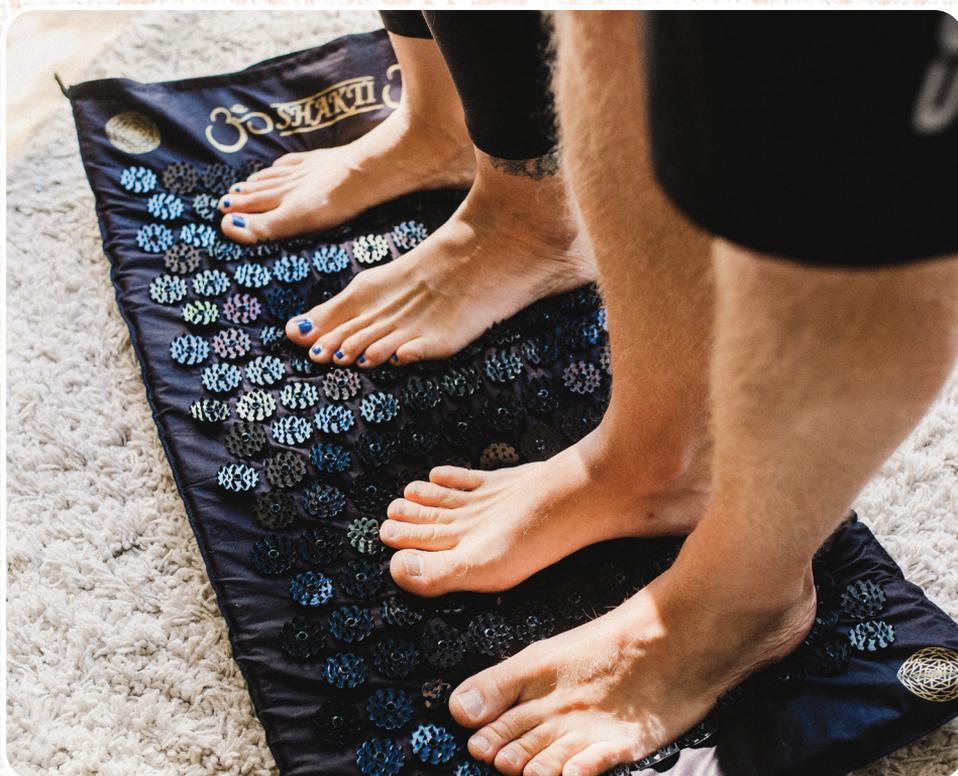
Une utilisation quotidienne aide à détendre les fascias et à libérer les tensions musculaires.

Des pieds heureux

Se tenir debout sur le tapis stimule le système nerveux et tonifie. Ce qui peut être parfait le matin pendant que tu te brosses les dents! Il stimule aussi la circulation sanguine des pieds et des chevilles, offrant par la même occasion une séance de réflexologie plantaire.



Tu as les pieds sensibles? Portes des chaussettes fines et commences par poser les talons sur le tapis. Bientôt, tu seras pieds nus!





Un cou et des épaules en bonne santé

Avec le ShaktiMat et le ShaktiPillow, la guerre aux tensions du cou et des épaules est déclarée. Il te suffit simplement d'enrouler le tapis et de le positionner directement sur la zone tendue. Tu peux également utiliser un ShaktiPillow, parfaitement incurvé pour atteindre les tensions les plus difficiles d'accès.



*L'acupression active le système nerveux parasympathique.
(Cherches sur Google!)*

5 choses pour rendre heureux



1. Lorsque tu achètes un ShaktiMat, tu aides notre Programme d'Impact Social en soutenant nos artisanes à Varanasi. Pour en savoir plus, consulte la section "Histoires venue d'Inde" de ce livret.

2. Chaque ShaktiMat est 100% fabriqué à la main. Chaque étape de la production passe avec amour entre les mains de nos artisanes. Jette un oeil aux films de production sur notre chaîne YouTube.

3. Nous utilisons uniquement du coton 100% biologique certifié, des teintures naturelles et de la mousse recyclée. Nos Acu-spikes (les pointes) sont fabriqués en plastique ABS non toxique et entièrement recyclable (le même que celui utilisé pour les briques Lego). Cela confère aux pointes un caractère tranchant et durable pendant des années.

4. Le ShaktiMat est le seul tapis d'acupression sur le marché qui a été conçu par un masseur thérapeute qualifié ayant étudié les arts védiques en Inde.

5. La famille ShaktiMat investit régulièrement ses bénéfices dans diverses organisations caritatives. Par exemple, depuis 2008, nous avons investi plus de 100 000 € dans l'association www.betterglobe.de, en plantant plus de 7 500 arbres en Afrique.

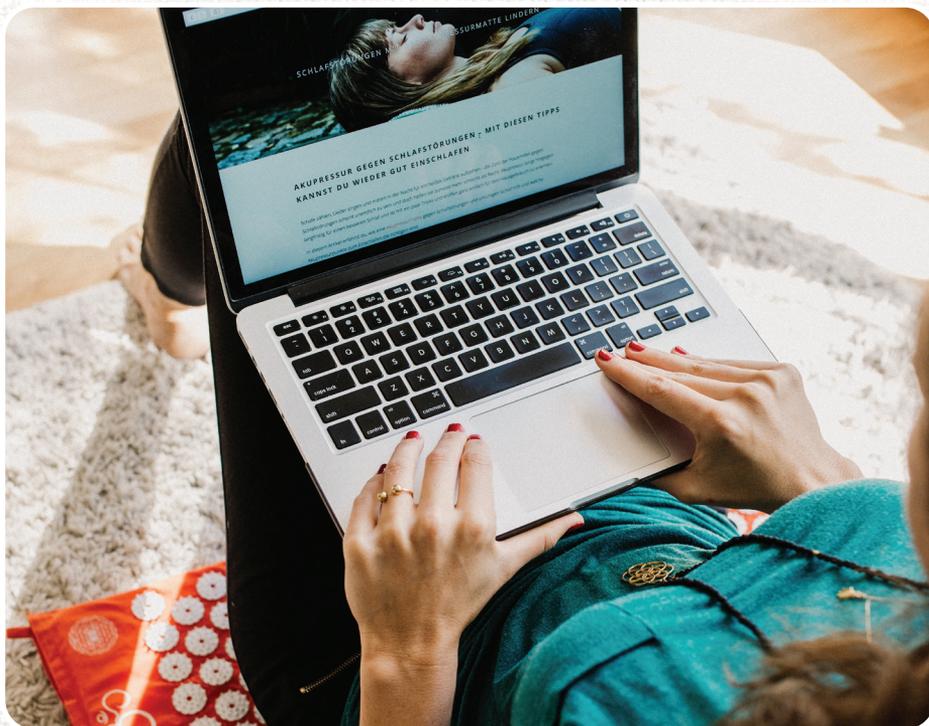


Rejoins la plus grande communauté de fans d'acupression.

Des milliers de personnes partagent déjà leurs conseils et leurs expériences dans notre groupe de discussion sur l'acupression de Facebook. Rejoins la conversation et vois où ton voyage d'auto-guérison va te mener.

Tapis d'acupression - conseils échanges avis et expériences d'utilisateur

www.facebook.com/groups/tapisacupression



Histoire venue d'Inde

Tout d'abord, nous tenons à te remercier car avec l'achat de ton ShaktiMat, tu soutiens non seulement notre travail en Europe mais aussi nos artisanes en Inde.

Dans de nombreuses régions rurales de l'Inde, les femmes sont malheureusement encore opprimées. Il n'est donc pas toujours facile pour elles de trouver un emploi intéressant. Depuis la création de ShaktiMat qui a été fondée en 2006, notre vision a été de créer un endroit où les femmes peuvent devenir autonomes et indépendantes financièrement dans un environnement exclusivement féminin. C'est pourquoi nous n'employons que des femmes dans notre Usine de Gratitude à Varanasi où elles sont actuellement plus de 80.

Nous leur offrons de très bons salaires et la liberté de prendre autant de congés payés qu'elles le souhaitent (Oui, vraiment !). Nous proposons des horaires flexibles et des congés maladie payés, ce qui est malheureusement encore très inhabituel en Inde. En outre, elles reçoivent des repas gratuits, des uniformes gratuits, des ordonnances gratuites et des soins de santé privés.

Elles ont également accès au Fond Médical d'Urgence ShaktiMat, qui les prend en charge ainsi que toute personne de leur famille ayant été victime d'un accident ou d'une maladie. Le Programme de Bourses ShaktiMat permet à de jeunes filles issues des familles les plus défavorisées de recevoir une éducation dans des écoles privées. Ce fond les accompagne jusqu'à l'âge de 18 ans.

En mars 2019, ShaktiMat Europe a emmené une équipe de tournage avec elle à Varanasi pour rendre visite à nos collègues sur place. Nous présentons ici les histoires personnelles de six de ces artisanes. Consulte nos autres interviews sur la page "Production" de notre site web.

ton équipe Shakti

Photographie par Ruhani Kaur - mars 2019.

Entretiens réalisés par Roohi Sahay - mars 2019.

Transcriptions et traductions par Roohi Sahay.



ॐ Geeta Devi (32 ans)

Avant ShaktiMat, je travaillais comme esclave dans les champs agricoles. Toute la journée, je semais et je récoltais, transpirant sous le soleil brûlant qui m'épuisait. Ici, j'ai un toit au-dessus de ma tête, un ventilateur et je me sens bien.

Avant de venir ici j'avais peur de parler aux autres. Maintenant, je parle à tellement de gens que ma timidité a disparu. Depuis que je gagne mon propre argent, je suis devenue indépendante. Je ne ressens plus de pression.

Nous n'avons que des collègues féminins ici à l'Usine de Gratitude, il n'y a pas d'employés masculins. Dans le village, personne ne dit jamais rien de mal de cet endroit.

J'ai l'impression de faire partie d'une famille, toutes ces femmes sont comme mes sœurs. Pourtant, nous sommes toutes de castes et de religions différentes, mais nous sommes toutes traitées de la même manière. Il n'y a aucune discrimination entre nous. Je me sens très liée à cet endroit, c'est comme si c'était ma véritable maison.



Sunita Kumari (24 ans)

En 2015, je me suis mariée et suis allée vivre dans la maison de mon mari. C'était un ivrogne et un joueur, ce n'était pas un homme bon. Je suis retournée vivre chez mes parents et maintenant nous sommes séparés.

Mon frère est mort très jeune et ma mère est restée alité pendant un temps mais elle a dû se remettre à travailler. Mes parents sont ouvriers, ils sont très pauvres et c'est pourquoi je viens travailler ici. Tous les trois, nous devons travailler car nous sommes très pauvres.

Je me sens mieux et plus heureuse maintenant car je gagne bien ma vie et aussi car je peux aider mes parents. Nous avons tout le confort ici, l'usine est très propre, nous avons des médicaments et des repas gratuits. Nous sommes soutenus par l'entreprise en cas d'urgence et je peux prendre autant de congés payés que je veux.

Ici, il y a beaucoup de femmes issues de familles pauvres qui ne peuvent pas se permettre de donner une bonne éducation à leurs enfants, en particulier à leurs filles. Les femmes sont toujours opprimées dans notre société. Quand une fille naît, les parents s'inquiètent de son éducation et de son mariage. ShaktiMat offre une meilleure éducation aux filles de ses employées. C'est vraiment une excellente chose.



ॐ Nivedita Bhardwaj (22 ans)

Je suis si heureuse de pouvoir faire quelque chose qui aide les autres. J'aime le fait que ce que je fabrique est utilisé dans le monde entier. Cela me rend très fière.

Je suis aussi heureuse que des gens d'autres pays s'intéressent à nous...ici dans notre village en Inde. ShaktiMat nous fournit toutes sortes de services, depuis le soutien financier en cas d'urgence jusqu'à un bon salaire, en passant par les services sociaux et de santé, des médicaments, de la bonne nourriture et des congés payés. C'est tellement mieux ici que dans d'autres endroits et nous sommes tous incroyablement fiers que notre entreprise nous soutienne autant.

Ma mère est d'abord venue ici et a visité les lieux. Elle a été tellement impressionnée qu'elle m'a envoyé ici. Elle aime le fait que je travaille dans un endroit où seules des femmes travaillent. Nous vivons ensemble comme une famille. J'ai de bonnes amies ici, je peux ouvrir mon cœur et parler de tout avec elles. L'atmosphère est très conviviale.

Maintenant, je suis indépendante et fière de moi. J'ai de l'argent et je peux acheter les choses que je souhaite. Ma mère est aussi très fière de moi, elle dit à tout le monde que sa fille a un emploi ici. Maintenant, même les gens du quartier disent : "Oui, cette fille a pris la bonne décision!"



ॐ Vinita Devi (30 ans)

Je me suis mariée jeune et suis allée vivre avec mes beaux-parents. Ils n'étaient pas bons avec moi. Ils me traitaient vraiment très mal et cela me créait beaucoup de soucis. Je devais me lever tous les jours à 3h30 du matin pour faire le ménage et la cuisine. Après cela, je devais aller travailler aux champs. Mes beaux-parents avaient l'habitude de m'insulter. Peu importe si je travaillais dur ou pas, cela ne faisait aucune différence pour eux.

Depuis que j'ai commencé à travailler chez ShaktiMat, les gens commencent à me respecter davantage. J'aime travailler ici, je suis en compagnie de personnes que j'apprécie et je me sens en paix. Nous nous entendons toutes très bien, nous mangeons ensemble, nous nous asseyons ensemble, nous partageons nos pensées, c'est vraiment bien. Nous avons beaucoup d'avantages ici et le travail est bon. Le fait de travailler ensemble nous permet de rester unies.

Ma fille vient d'être admise à la bourse d'études ShaktiMat. Maintenant, elle va aller dans une école privée. Je suis si heureuse. Les gens verront qu'elle va dans cette bonne école et changeront leur attitude. Ils comprendront qu'elle est éduquée.



ॐ Shakuntala Devi (22 ans)

Pour moi, mon mari et nos trois filles, notre situation financière était très difficile. Mes enfants se sentaient désavantagés car ils manquaient de beaucoup de choses. Donc, il y avait beaucoup de stress et de tension à la maison.

Depuis que j'ai rejoint ShaktiMat, les choses vont beaucoup mieux. Avant, j'étais très malheureuse mais depuis que je suis ici, je me sens à nouveau heureuse. Je n'ai plus à m'inquiéter et je peux donner à mes enfants tout ce qu'ils veulent. Je suis indépendante, je gagne mon propre argent et je n'ai pas besoin de demander de l'aide à qui que ce soit.

J'aime le fait que les gens à l'étranger achètent les tapis que je fabrique. Ce que je fabrique ici est utile mais j'ai toujours peur que les pointes blessent les gens lorsqu'ils s'allongent dessus. Même c'est bon pour le corps et que ça soulage les douleurs.

Maintenant, ma fille de 8 ans est admise dans une nouvelle école dans le cadre du Programme de Bourses d'Études. Tout le monde veut que ses enfants réussissent, mais cela n'aurait pas pu arriver sans l'aide de ShaktiMat. Grâce à ce programme, ma fille aura une meilleure éducation et un meilleur avenir.



ॐ Neetu Yadav (22 ans)

Dans ma région, tout le monde veut que les filles se marient jeunes, y compris mes parents. Mais moi, je ne veux pas me marier. J'ai été sélectionnée pour l'université, mais comme nous n'avions pas d'argent, je n'ai pas pu y aller.

Avant que mon père ne fasse une crise cardiaque, nous avions un magasin, mais il a dû être fermé. Mon amie Radhika m'a amenée ici et j'ai rencontré Tante Amma Ji (directrice de l'Usine de Gratitude). Elle m'a appris à imprimer le tissu et c'est ainsi que j'ai commencé à travailler ici. Je remets tout mon argent à mes parents, et maintenant ils ont abandonné l'idée que je me marie.

Avant de venir ici, je n'avais qu'un seul ensemble de vêtements à porter. Je le lavais chaque soir pour pouvoir le porter à nouveau le lendemain, c'est tout ce que j'avais. Cela a duré un an. Quand je regarde en arrière, les choses vont tellement mieux. Maintenant, j'ai beaucoup de robes à porter et c'est un immense bonheur de mettre de l'argent entre les mains de mes parents.

L'un des meilleurs moments a été lorsque Tante Amma Ji m'a annoncé que je pouvais faire une demande d'aide auprès du Fond Médical d'Urgence de ShaktiMat pour aider mon père malade. Tante Amma Ji a une très belle nature. Elle s'occupe également de l'hygiène menstruelle de toutes les filles en leur fournissant des serviettes hygiéniques. Beaucoup de filles n'en ont pas, alors Tante Amma Ji les fournit.



"Tante Amma Ji" s'occupe avec soin des femme à la Fabrique de Gratitude

Curieux?

Lis plus de ces histoires personnelles sur notre site web -

www.shaktimat.fr



Au fait, le mot "Shakti" en Sanskrit signifie "pouvoir féminin par la compassion, la créativité et l'épanouissement". Notre intention est que toute personne qui entre en contact avec un ShaktiMat se sente connectée à cette énergie.

..Et il y a encore bien plus de choses à apprendre!

L'acupression peut aider à soulager des maux courants comme les douleurs du dos, les maux de tête et l'insomnie. Elle peut également aider à résoudre des problèmes plus spécifiques comme la fibromyalgie, la polyneuropathie et la sciatique.



L'insomnie

L'acupression contre les troubles du sommeil : avec ces astuces, tu peux à nouveau t'endormir correctement.

Fibromyalgie

L'acupression contre les symptômes de la fibromyalgie. Nous apportons un peu de lumière à ce symptôme complexe.



Le mal de dos

Comment traiter naturellement le mal de dos avec l'acupression.



Notre équipe est constamment à la recherche des nombreuses méthodes d'applications de l'acupression. Consultez les nombreux articles de recherche dans la section Blog de notre site Web www.shaktimat.fr

Plus d'informations sur le produit:

Consulte un médecin avant d'utiliser ShaktiMat si tu souffres de l'une des conditions suivantes: épilepsie, thrombophlébite, problèmes cardiaques, fièvre, troubles de la coagulation (ou en cas de prise de médicaments anticoagulants) et autres maladies aiguës.

Ne pas utiliser le tapis dans les zones présentant des lésions ou inflammations cutanées graves. Nous conseillons de protéger les grains de beauté et papillomes surdimensionnés avec un sparadrap avant l'utilisation.

Nous déconseillons l'utilisation pendant la grossesse, cependant, le tapis peut aider à soulager les douleurs de dos et des hanches juste après l'accouchement.

NETTOYAGE

Il suffit de retirer la mousse et de laver à la main la housse du tapis à l'eau tiède. Étendre et faire sécher. La housse ne convient pas à la machine à laver ni au sèche-linge car cela peut endommager les embouts en plastique.

STOCKAGE

Conserve ton ShaktiMat à l'abri de la lumière directe du soleil pour profiter longtemps de sa couleur.

VOYAGE

Tu peux voyager en toute confiance avec le ShaktiMat dans ton bagage à main. Gagne de la place en retirant la mousse intérieure.

MATÉRIAU

- Textile : 100% coton biologique certifié
- Pointes d'acupression : Plastique ABS non toxique et entièrement recyclable.
- Rembourrage : Mousse 100% recyclée
- Teinture : Teintures naturelles sans produits chimiques nocifs.

RANGE

- ShaktiMat Original Orange - 6.210 points d'acupression
- ShaktiMat Original Vert - 6.210 points d'acupression
- ShaktiMat Advanced Indigo - points d'acupression
- ShaktiMat Jaune Clair - 9.108 points d'acupression
- ShaktiMat Black Premium - 6.210 points d'acupression
- ShaktiPillow en orange, vert ou noir - 1.800 points d'acupression
- ShaktiRing

MARQUE DÉPOSÉE ®.

Conçu en Suède 

Produit en Inde 

Distribué en France, Allemagne, Autriche, Espagne et Portugal     

Photographie:

Chris Abatzis

Grit Simonia

Rhuani Kaur

Cameron Sims

Imprimé sur du papier recyclé

www.shaktimat.fr



