HOW TO USE YOUR 3-PIECE NATURAL CORK WELLNESS KIT

MODE D'EMPLOI DE VOTRE ENSEMBLE BIEN-ÊTRE EN LIÈGE – 3

PürEarth®



Helpful Tips
Begin with light pressure and increase gradually.
Use slow, controlled movements.
Massage each area only for a comfortable amount of time.
Avoid direct pressure on bones, joints, the spine or sensitive areas.
Stop use if you experience pain, numbness or unusual discomfort.
Care Instructions
Wipe clean with a soft, slightly damp cloth. Dry thoroughly.
Do not soak or immerse in water. Store in a cool, dry place.
For massage and relaxation only. Not intended to diagnose, treat, cure or prevent any medical condition.

Conseils
Commencez avec une légère pression et augmentez graduellement.
Effectuez des mouvements lents et contrôlés.
Évitez les os, les articulations, la colonne et les zones sensibles.
Cessez l'utilisation en cas de douleur ou d'inconfort.
Entretien
Nettoyez avec un chiffon légèrement humide. Séchez bien.
Ne pas immerger. Rangez au frais et au sec.
Pour le massage et la relaxation seulement. Non destiné à diagnostiquer, traiter, guérir ou prévenir un problème de santé.

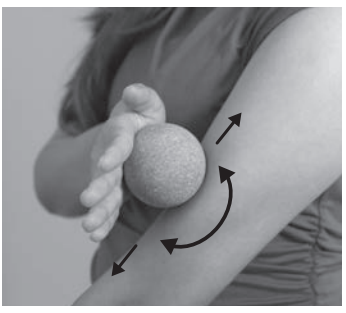


Compact Cork Massage Roller
Best for: Back, thighs, calves, glutes and arms

- Place the roller beneath the area you want to massage.
- Support your body with your hands or opposite leg.
- Slowly roll back and forth using controlled movements.
- Shift your body position to target different areas.

Rouleau de massage compact en liège
Idéal pour : le dos, les cuisses, les mollets, les fessiers et les bras

- Placer le rouleau sous la zone à masser.
- Soutenir le corps avec les mains ou la jambe opposée.
- Rouler lentement d'avant en arrière en effectuant des mouvements contrôlés.
- Changer la position du corps pour cibler différentes zones.



Cork Massage Ball
Best for: Feet, shoulders, glutes, arms and legs

- Place the ball between your hand and your arm.
- Gently press the ball against your arm using comfortable pressure.
- Roll slowly in small circles, side to side or up and down.
- Pause briefly over areas that feel tight.

Rouleau de massage compact en liège
Idéal pour : le dos, les cuisses, les mollets, les fessiers et les bras

- Placez la balle entre votre main et votre bras.
- Appuyez doucement la balle contre votre bras en exerçant une pression confortable.
- Faites rouler la balle lentement en petits cercles, de gauche à droite ou de haut en bas.
- Arrêtez-vous quelques instants sur les zones tendues.



Cork Peanut Massager
Best for: Back, neck, shoulders, calves and legs

- Place the massager between your body and the floor or a wall.
- Position the centre groove along the spine, avoiding direct pressure on the vertebrae.
- Slowly roll back and forth or pause over tight areas.
- Adjust the pressure using your body weight.

Masseur en liège en forme d'arachide
Idéal pour : le dos, le cou, les épaules, les mollets et les jambes

- Placer le masseur entre le corps et le sol ou un mur.
- Aligner la rainure centrale le long de la colonne vertébrale, en évitant une pression directe sur les vertèbres.
- Rouler lentement d'avant en arrière ou faire une pause sur les zones tendues.
- Ajuster la pression à l'aide du poids du corps.