



Terrailion®
WELLNESS COACH

ALOHA

USER MANUAL | GUIDE D'UTILISATION

DE Bedienungsanleitung | **NL** Handleiding

ES Manual del usuario | **IT** Manuale d'uso

PT Manual do utilizador | **DA** Brugsanvisning

FI Käyttöohje | **NO** Bruksanvisning

SV Bruksanvisning



Design France



FCC STATEMENT

This device complies with part 15 of the FCC Rules. Operation is subject to the following two conditions:

1. This device may not cause harmful interference, and
2. This device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

NOTE: This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device, pursuant to part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a residential installation. This equipment generates, uses and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the instructions, may cause harmful interference to radio communications. However, there is no guarantee that interference will not occur in a particular installation. If this equipment does cause harmful interference to radio or television reception, which can be determined by turning the equipment off and on, the user is encouraged to try to correct the interference by one or more of the following measures:

- Reorient or relocate the receiving antenna.
- Increase the separation between the equipment and receiver.
- Connect the equipment into an outlet on a circuit different from that to which the receiver is connected.
- Consult the dealer or an experienced radio/TV technician for help.

ALOHA

EN Quick Start Guide	4	EN
FR Guide de démarrage rapide	10	FR
DE Schnellstart	16	DE
NL Snelstartgids	22	NL
ES Guía de inicio rápido	28	ES
IT Guida rapida introduttiva	34	IT
PT Guia de início rápido	<i>consulte terraillonhelp.zendesk.com</i>	
DA Quickguide	<i>se terraillonhelp.zendesk.com</i>	
FI Pikaopas	<i>katso terraillonhelp.zendesk.com</i>	
NO Hurtigstartveiledning	<i>se terraillonhelp.zendesk.com</i>	
SV Snabbguide	<i>se terraillonhelp.zendesk.com</i>	



Terraillon®
WELLNESS COACH

TERRAILLON AND SLEEP

The sleep-wake cycle plays a key role in our biological rhythms, the normal functioning of our body, and consequently in our physical and psychological balance. Melatonin – also known as the sleep hormone – largely determines this sleep/wake cycle. It is usually released at dusk to help us fall asleep.

Our goal is to help you fall asleep faster. To do so, we use red light because, unlike other colours, it doesn't block the release of melatonin and therefore helps you fall asleep.

GET TO SLEEP FASTER AND WAKE UP NATURALLY

Red light does not block the release of melatonin, the sleep hormone. These tones make it **easier for you to fall asleep** in the evening.



Blue light blocks the release of **melatonin**. Therefore, these tones help **you wake up gently** in the morning.

The machine has 4 programmes: 2 falling asleep programmes, 1 wake-up programme and 1 mood light programme.

Developed with sleep medicine experts - clinically tested *



* 83-night recording measured by electroencephalogram and actimetry for clinical testing of cardiac coherence mode.

START-UP

To connect the device to the mains, use the appropriate plug for the country (rotate until you hear a click). Once plugged in, the display flashes: the product must be set up.

EN

1 Setting the time

Press the button .
Use the + or – buttons
to change the time.
Short press = 1 min
Long press = scroll minutes
Confirm the time selected
by pressing the button .



2 Setting the alarm

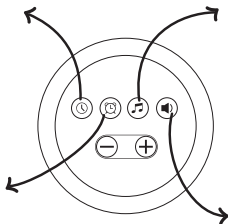
Press the button .
Use the + or – buttons
to change the alarm.
Confirm the alarm selected
by pressing the button .

3 Setting the music

To add music to your light alarm, press the button .
Use the + or – buttons
to change the music
(choose between 6 different sounds).
Confirm the music selected
by pressing the button .
To turn off the music when
you wake up, long press the
button .

4 Setting the volume

Press the button .
Use the + or – buttons
to adjust the volume.
Confirm the volume selected
by pressing the button .



GOOD TO KNOW!

1. Be careful not to touch the touch keys     on the top of the machine: the settings are only adjusted on the back of the product.
2. To indicate that you are in setup mode, the device lights up.
3. When it gets dark, the display turns off automatically to avoid disturbing your sleep.
4. To reset all the settings (time and alarm), unplug the device and plug it back in while pressing .
5. The time format is 24 hours.



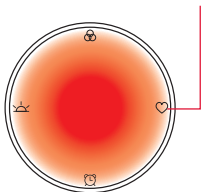
Terraillon®
WELLNESS COACH

FALLING ASLEEP PROGRAMME: CARDIAC COHERENCE MODE

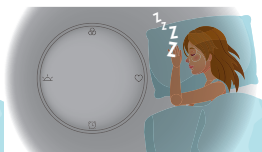


Cardiac coherence
Short press: ON/OFF

Duration: 15 minutes



Breathing exercises are known to help **relaxation** and **combat stress**. In addition, by having a beneficial effect on your heart rate, cardiac coherence exercises **naturally** lead you to a state of relaxation, then sleep. Inhale as the red light gets more intense and exhale as it dims. You will slowly begin to relax and be under the best conditions to fall asleep.



DID YOU KNOW?

Your breathing rhythm is faster during the day than at night. That's why following the rhythm of cardiac coherence may seem uncomfortable to you at first - it requires a little practice.

Should I keep my eyes open or closed during the programme? It doesn't matter. You don't have to struggle to keep your eyes open, the brightness is sufficient for you to see whether your eyes are open or closed.

FALLING ASLEEP PROGRAMME: SUNSET MODE

EN

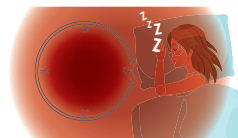
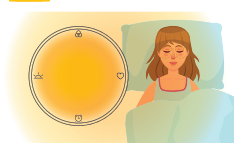


Sunset

Short press: ON/OFF

Duration: 20 minutes

This programme uses orange tones that will gradually fade into a warm red to avoid blocking the release of melatonin, the sleep hormone, and help you fall asleep more easily. The machine switches off automatically at the end of the programme.



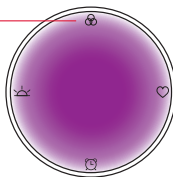
MOOD LIGHT



Mood light

Short press: ON/OFF

Long press:
choose the colour you want



16 million colours to create a customised light ambience in your room.

GOOD TO KNOW!

The product stores the last light selected.



Terraillon.
WELLNESS COACH

SUNRISE WAKE-UP PROGRAMME

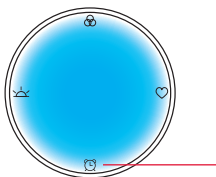


Wake up

At the scheduled wake-up time:

Short press: snooze

Long press: switch off alarm



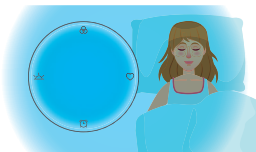
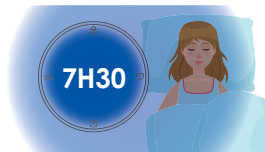
Duration: 30 minutes

30 minutes before the scheduled time, your alarm clock is activated with scientifically defined sky blue tones that will gradually fade into lighter ones to block melatonin (the sleep hormone) and **help you wake up naturally** in the morning.

If you have chosen to add music to your light alarm, it will be turned on at the scheduled time. If you do not stop the alarm, the music and light will automatically turn off after 30 minutes.



Example: my alarm is set for 8:00 a.m.



GOOD TO KNOW!

The display is turned off during the night, so if you want to see the time:

Short press ☒ : the time will be displayed for 30 seconds and then disappear automatically.

IMPORTANT NOTICE

Indoor use only.



Do not cover the product.



Do not allow the appliance to come into contact with liquids.



Avoid looking directly at the colour LED.

EN**BOX CONTENTS**

The box contains a light alarm with a mains cable and universal adapter, HNDD050200X1 model number (Europe, UK and US). Need help? Go to <https://terraillonhelp.zendesk.com>

PRODUCT SPECIFICATIONS

Operating temperature: +10 °C to +45°C

Size: 11.0 x 11.0 x 7.0 cm

MAINTENANCE: use a soft dry cloth to clean the appliance. DO NOT use detergents at high pressure, abrasives, or any other chemicals.

ENVIRONMENTAL PROTECTION: dispose of this device at the end of its life cycle at a designated waste recycling point.

WARRANTY: this appliance is guaranteed against material and manufacturing defects for two years. During this warranty period, if any such defects arise, the product will be replaced free of charge (proof of purchase must be shown in the case of a complaint under warranty). The warranty does not cover damage resulting from improper use or negligence. In the event of a claim, first contact the shop where you purchased your appliance.

This appliance can be used by children aged 8 years or above and by people with reduced physical, sensory or mental capabilities or a lack of experience and knowledge, if they are adequately supervised, or if instructions on the safe use of the appliance have been given and the hazards involved have been understood. Children must not play with this appliance. Cleaning and user maintenance should not be performed by children unsupervised.



Terraillon.
WELLNESS COACH

TERRAILLON ET LE SOMMEIL

L'alternance veille/sommeil joue un rôle clé dans nos rythmes biologiques, le bon fonctionnement de notre organisme, et par conséquent sur notre équilibre physique et psychique. La mélatonine - également appelée hormone du sommeil - détermine en grande partie ce cycle veille/sommeil. En temps normal, elle est sécrétée à la tombée de la nuit pour favoriser l'endormissement.

L'objectif est de vous aider à vous endormir plus rapidement. Pour cela, on utilise la lumière rouge car contrairement aux autres couleurs, celle-ci ne bloque pas la sécrétion de mélatonine et est donc propice à l'endormissement.

VOUS ENDORMIR PLUS VITE ET VOUS RÉVEILLER NATURELLEMENT

La **lumière rouge** ne bloque pas la sécrétion de mélatonine, l'hormone du sommeil. Ces teintes vous permettent donc de vous **endormir plus facilement** le soir.



La **lumière bleue** bloque la sécrétion de **mélatonine**. Ces teintes vous aident donc à vous **réveiller en douceur** le matin.

L'appareil propose 4 programmes : 2 programmes d'endormissement, 1 programme de réveil et 1 programme lumière d'ambiance.

Développé avec des spécialistes en médecine du sommeil - testé cliniquement*



* Enregistrement de 83 nuits mesuré par électroencéphalogramme et actimétrie pour tester cliniquement le mode cohérence cardiaque.

DÉMARRAGE

Pour brancher l'appareil au secteur, utilisez la fiche adaptée au pays (exercez une rotation jusqu'au clic). Une fois branché, l'écran clignote : le produit doit être paramétré.

1 Paramétrage de l'heure

Appuyez sur le bouton .

Utilisez les boutons + ou – pour changer l'heure.

Appui bref = 1 min

Appui long = les minutes défilent

Validez l'heure sélectionnée en appuyant sur le bouton .



2 Paramétrage de l'alarme

Appuyez sur le bouton .

Utilisez les boutons + ou – pour changer l'alarme.

Validez l'alarme sélectionnée en appuyant sur le bouton .

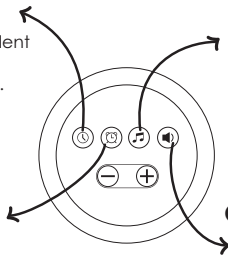
3 Paramétrage de la musique

Pour ajouter de la musique à votre réveil lumineux, appuyez sur le bouton .

Utilisez les boutons + ou – pour changer la musique (choix entre 6 sons différents).

Validez la musique sélectionnée en appuyant sur le bouton .

Pour désactiver la musique de votre réveil lumineux, appuyez longuement sur le bouton .



4 Paramétrage du volume

Appuyez sur le bouton .

Utilisez les boutons + ou – pour régler le volume.

Validez le volume sélectionné en appuyant sur le bouton .

BON À SAVOIR !

1. Attention à ne pas toucher les touches tactiles     sur le dessus de l'appareil : les réglages s'effectuent uniquement sur l'arrière du produit.
2. Afin de vous indiquer que vous êtes en mode paramétrage, l'appareil s'allume.
3. Lorsqu'il fait nuit, l'écran s'éteint automatiquement afin de ne pas gêner votre sommeil.
4. Pour réinitialiser tous les paramètres (heure et réveil), débranchez l'appareil et rebranchez-le en restant appuyé sur .
5. Le format de l'heure est de 24h.

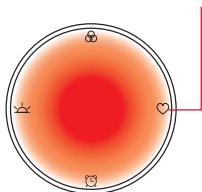
PROGRAMME D'ENDORMISSEMENT : MODE COHÉRENCE CARDIAQUE



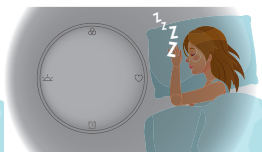
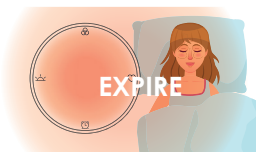
Cohérence cardiaque

Appui bref : ON/OFF

Durée : 15 minutes



Les **exercices de respiration** sont reconnus pour faciliter la **détente** et **lutter contre le stress**. Par ailleurs, en agissant favorablement sur votre fréquence cardiaque, l'exercice de cohérence cardiaque vous amène **naturellement** à un état de détente, puis de sommeil. Inspirez lorsque l'intensité de la lumière rouge augmente et expirez lorsqu'elle diminue. Petit à petit vous allez vous relaxer et être dans les meilleures conditions pour vous endormir.



LE SAVIEZ-VOUS ?

Le rythme respiratoire en journée est plus rapide que celui de la nuit. C'est pourquoi suivre le rythme de cohérence cardiaque peut vous sembler inconfortable pour les 1^{ères} utilisations, cela demande un peu d'entraînement.

Dois-je garder les yeux ouverts ou fermés pendant le programme ? Peu importe. Pas besoin de lutter pour garder vos yeux ouverts, la luminosité est suffisante pour que vous la perceviez, que vos yeux soient ouverts ou fermés.

PROGRAMME D'ENDORMISSEMENT : MODE COUCHER DE SOLEIL

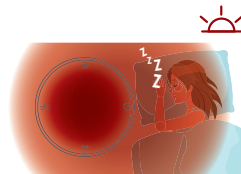
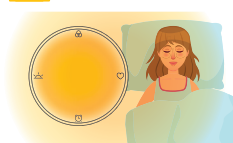


Coucher de soleil
Appui bref : ON/OFF

Durée : 20 minutes

Ce programme utilise des teintes orangées qui vont progressivement évoluer vers un rouge chaud afin de ne pas bloquer la sécrétion de mélatonine, l'hormone du sommeil, pour vous aider à vous endormir plus facilement. L'appareil s'éteint automatiquement à la fin du programme.

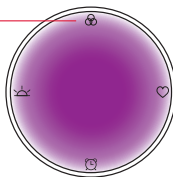
FR



LUMIÈRE D'AMBIANCE



Lumière d'ambiance
Appui bref : ON/OFF
Appui long :
choix de la couleur souhaitée



16 millions de couleurs pour créer une ambiance lumineuse personnalisée dans votre chambre.

BON À SAVOIR !

Le produit mémorise la dernière lumière sélectionnée.

PROGRAMME RÉVEIL LEVER DU JOUR

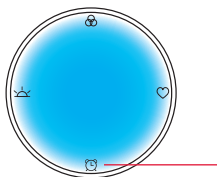


Réveil

À l'heure de réveil programmée :

Appui bref : snooze

Appui long : arrêt du réveil



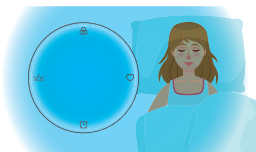
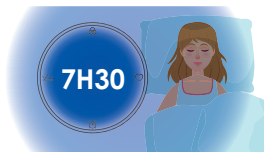
Durée : 30 minutes

30 minutes avant l'heure programmée, votre réveil s'active avec des teintes bleu ciel définies scientifiquement qui vont progressivement évoluer vers des teintes plus claires afin de bloquer la mélatonine (l'hormone du sommeil) et **vous aider à vous réveiller naturellement** le matin.

Si vous avez choisi d'ajouter de la musique à votre réveil lumineux, elle se déclenche à l'heure programmée. Si vous n'arrêtez pas l'alarme, la musique et la lumière s'éteignent automatiquement au bout de 30 minutes.



Exemple : mon réveil est à 8h00.



BON À SAVOIR !

L'afficheur est éteint pendant la nuit, si vous souhaitez voir l'heure :

Appui bref : l'heure s'affiche 30 secondes puis disparaît automatiquement.

IMPORTANT NOTICE

Usage intérieur uniquement.



Ne couvrez pas le produit.



Ne pas placer l'appareil en contact avec des liquides.



Évitez de regarder directement la LED de couleur.

FR

CONTENU DE LA BOÎTE

La boîte contient un éveil lumière accompagné d'un câble secteur avec adaptateur universel, modèle HNDD050200X1 (Europe, UK, US). Besoin d'aide ? <https://terraillonhelp.zendesk.com>

CARACTÉRISTIQUES DU PRODUIT

Température d'utilisation : +10 °C à +45°C

Dimensions : 11,0 x 11,0 x 7,0 cm

ENTRETIEN : utilisez ensuite un chiffon doux et sec pour nettoyer l'appareil. N'utilisez PAS de détergents sous pression, de produits abrasifs ou d'autres produits chimiques.

PROTECTION DE L'ENVIRONNEMENT : en fin de vie, éliminez l'appareil dans un point de recyclage des déchets prévu à cet effet.

GARANTIE : cet appareil est garanti deux ans contre tout défaut de matériaux et de fabrication. Pendant la période de garantie, si de tels défauts surviennent, le produit sera remplacé gratuitement (la preuve d'achat devra être présentée si le produit est encore sous garantie). La garantie ne couvre pas les dommages résultant d'une mauvaise utilisation ou d'une négligence. En cas de réclamation, veuillez dans un premier temps contacter le magasin dans lequel l'appareil a été acheté.

Cet appareil peut être utilisé par des enfants âgés d'au moins 8 ans et par des personnes ayant des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites ou dénuées d'expérience ou de connaissance, s'ils (si elles) sont correctement surveillé(e)s ou si des instructions relatives à l'utilisation de l'appareil en toute sécurité leur ont été données et si les risques encourus ont été appréhendés. Les enfants ne doivent pas jouer avec l'appareil. Le nettoyage et l'entretien par l'utilisateur ne doivent pas être effectués par des enfants sans surveillance.



Terraillon.
WELLNESS COACH

TERRAILLON UND DER SCHLAF

Der Schlaf-Wach-Rhythmus spielt eine wesentliche Rolle für unsere Biorhythmen, einwandfreie Körperfunktionen und daher unser körperliches und geistiges Gleichgewicht. Melatonin ist ein bestimmender Faktor für den Schlaf-Wach-Rhythmus und wird auch als Schlafhormon bezeichnet. Im Normalfall wird es bei Einbruch der Nacht ausgeschüttet, um das Einschlafen zu fördern.

Es soll Ihnen dabei helfen, schneller einzuschlafen. Wir verwenden deshalb rotes Licht, das im Gegensatz zu andersfarbigem Licht die Ausschüttung von Melatonin nicht hemmt und dadurch das Einschlafen fördert.

SNELLER EINSCHLAFEN UND NATÜRLICH AUFWACHEN

Das **rote Licht** hemmt die Ausschüttung des Schlafhormons Melatonin nicht. So **können Sie abends leichter einschlafen**.



Blaues Licht hemmt die Ausschüttung von **Melatonin**. Diese Farbtöne helfen Ihnen also, morgens **sanft aufzuwachen**.

Das Gerät verfügt über 4 Programme: 2 Einschlafprogramme, 1 Aufwachprogramm und 1 Stimmungslichtprogramm.

Gemeinsam mit Schlafmedizinerinnen entwickelt – klinisch getestet *



* Aufzeichnung von 83 Nächten, gemessen mit Elektroenzephalogramm und Aktuometrie zur klinischen Prüfung des Herzkohärenzmodus.

START

Um das Gerät an das Stromnetz anzuschließen, verwenden Sie den länderspezifischen Stecker (bis Sie ein Klicken hören). Nach dem Anschließen blinkt das Display und das Produkt muss eingestellt werden.

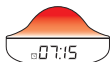
1 Einstellen der Uhrzeit

Drücken Sie die Taste .

Ändern Sie die Uhrzeit mit den Tasten + oder -.

Kurzer Druckimpuls = 1 Min.

Langer Druckimpuls = Minuten scrollen
Ausgewählte Uhrzeit bestätigen, indem Sie die Taste .



2 Einstellen der Weckzeit

Drücken Sie die Taste .

Verwenden Sie die Tasten + oder -, um die Weckzeit zu ändern.

Bestätigen Sie die ausgewählte Weckzeit durch Drücken der Taste .

3 Auswahl der Musiktöne

Um Ihrem Lichtwecker einen Weckton hinzuzufügen, drücken Sie die Taste .

Verwenden Sie die Tasten + oder -, um den Weckton zu wechseln (6 verschiedene Töne stehen zur Wahl).

Bestätigen Sie den gewählten Weckton durch Drücken der Taste .

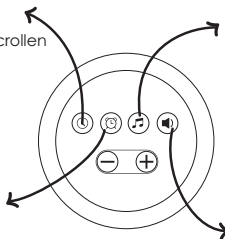
Um die Musik beim Aufwachen auszuschalten, drücken Sie lange die Musiktaste .

4 Einstellen der Lautstärke

Drücken Sie die Taste .

Verwenden Sie die Tasten + oder -, um die Lautstärke einzustellen.

Bestätigen Sie die gewählte Lautstärke durch Drücken der Taste .



DE

GUT ZU WISSEN!

1. Achten Sie darauf, die Sensortasten     oben am Gerät nicht zu berühren. Die Einstellungen werden nur auf der Rückseite des Produktes vorgenommen.
2. Um Sie darauf hinzuweisen, dass Sie sich im Einstellmodus befinden, schaltet sich das Gerät ein.
3. Bei Nacht schaltet sich das Display automatisch aus, um Ihren Schlaf nicht zu stören.
4. Um alle Einstellungen (Uhrzeit und Wecker) zurückzusetzen, trennen das Gerät von der Stromversorgung, schließen es wieder an und drücken dabei ständig auf .
5. Das Zeitformat beträgt 24 Stunden.



Terraillon®
WELLNESS COACH

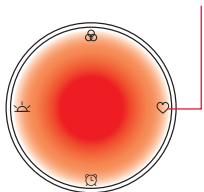
EINSCHLAFPROGRAMM: HERZKOHÄRENZMODUS



Herzkohärenz

Kurz drücken: EIN/AUS

Dauer: 15 Minuten



Es ist bekannt, dass **Atemübungen** die Entspannung fördern und **bei Stress helfen**. Herzkohärenzübungen haben darüber hinaus eine günstige Wirkung auf Ihre Herzfrequenz, sodass Sie ganz natürlich in einen Ruhezustand und dann in den Schlaf gleiten. Atmen Sie ein, wenn das rote Licht intensiver wird und aus, wenn es schwächer wird. Nach und nach gelangen Sie in einen Zustand der Entspannung, der optimale Bedingungen zum Einschlafen bietet.



WUSSTEN SIE SCHON?

Tagsüber ist der Atemrhythmus schneller als nachts. Da es ein wenig Übung erfordert, kann es für Sie unangenehm sein, dem Herzkohärenzrhythmus beim ersten Mal zu folgen.

Soll ich die Augen offen lassen oder schließen? Das ist unerheblich. Sie müssen nicht kämpfen, um Ihre Augen offen zu halten - die Helligkeit ist ausreichend, um von Ihnen wahrzunehmen zu werden, egal ob Ihre Augen offen oder geschlossen sind.

EINSCHLAFPROGRAMM: SONNENUNTERGANGSMODUS



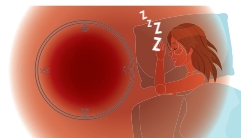
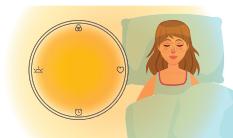
Sonnenuntergang

Kurz drücken: EIN/AUS

Dauer: 20 Minuten

Dieses Programm verwendet Orangetöne, die nach und nach zu einem warmen Rot werden, um die Ausschüttung von Melatonin, dem Schlafhormon, nicht zu hemmen und Ihnen zu helfen, leichter einzuschlafen. Das Gerät schaltet sich nach Programmende automatisch aus.

DE



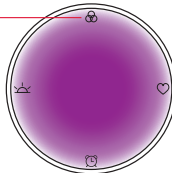
STIMMUNGSLICHT



Stimmungslicht

Kurz drücken: EIN/AUS Langer
Druckimpuls:

Auswahl der gewünschten Farbe



16 Millionen Farben für ein individuelles Lichtambiente in Ihrem Schlafzimmer.

GUT ZU WISSEN!

Das Produkt speichert das zuletzt ausgewählte Licht.



Terraillon.
WELLNESS COACH

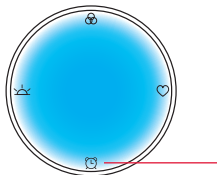
WECKPROGRAMM TAGESANBRUCH



Aufwachen

Zur eingestellten Weckzeit:

Kurzer Druckimpuls: dösen
Langer Druckimpuls: Wecker ausschalten



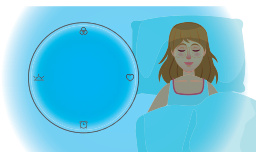
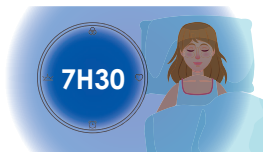
Dauer: 30 Minuten

30 Minuten vor der programmierten Zeit wird Ihr Wecker mit dunklen Blautönen aktiviert, die sich langsam in ein warmes Weiß verwandeln, um Melatonin (Schlafhormon) zu blockieren und **Ihnen zu helfen, morgens auf natürliche Weise aufzuwachen.**

Wenn Sie Ihrem Lichtwecker einen Weckton hinzugefügt haben, schaltet dieser sich zur eingestellten Zeit ein. Wenn Sie den Wecker nicht ausschalten, schaltet sich dieser nach 30 Minuten automatisch ab.



Beispiel: Mein Wecker ist auf 8:00 Uhr gestellt



GUT ZU WISSEN!

Die Anzeige ist nachts ausgeschaltet, wenn Sie die Uhrzeit sehen möchten:

Kurzer Druckimpuls  : Die Uhrzeit wird 30 Sekunden lang angezeigt und verschwindet dann automatisch.

WICHTIGER HINWEIS



Nur in Innenräumen verwenden.



Decken Sie das Produkt nicht ab.



Das Gerät darf nicht mit Flüssigkeiten in Berührung kommen.



Nicht direkt in die farbige LED schauen.

DE

INHALT DER SCHACHEL

In der Schachtel befindet sich ein Lichtwecker mit Netzkabel und Universalnetzteil (Europa, UK, US). Benötigen Sie Hilfe? <https://terraillonhelp.zendesk.com>

PRODUKTEIGENSCHAFTEN

Betriebstemperatur: +10 °C bis +45 °C

Abmessungen: 11,0 x 11,0 x 7,0 cm

PFLGE: Reinigen Sie das Gerät mit einem weichen und trocknen Tuch. KEINE unter Druck stehenden Reinigungsmittel, Scheuermittel oder anderen chemischen Produkte benutzen.

UMWELTSCHUTZ: Entsorgen Sie das Gerät am Ende des Lebenszyklus an einer der Sammelstellen zum Abfallrecycling.

GARANTIE: Für dieses Gerät wird eine Garantie von zwei Jahren auf alle Material- und Herstellungsfehler gewährt. Wenn in der Garantiezeit derartige Mängel auftreten, wird das Produkt kostenlos ersetzt (wenn die Garantie des Produkts noch gültig ist, muss der Kaufbeleg vorgelegt werden). Schäden, die durch unsachgemäße Verwendung oder Nachlässigkeit verursacht wurden, sind von der Garantie ausgeschlossen. Bei Reklamationen kontaktieren Sie bitte zunächst das Geschäft, in dem das Gerät gekauft wurde.

Dieses Gerät kann von Kindern ab 8 Jahren und Personen mit eingeschränkten physischen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder mangels Erfahrung und/oder mangels Wissen benutzt werden, wenn sie beaufsichtigt werden oder Anweisungen für den sicheren Umgang mit dem Gerät erhalten haben und die daraus resultierenden Gefahren kennen. Das Gerät darf nicht von Kindern zum Spielen genutzt werden. Die benutzerseitige Reinigung und Pflege darf nicht von unbeaufsichtigten Kindern ausgeführt werden.

TERRAILLON EN SLAAP

De opeenvolging van wakker zijn/slapen speelt een sleutelrol in onze biologische ritmes, de goede werking van ons lichaam en dus in ons fysiek en psychisch evenwicht. Melatonine - ook wel het slaaphormoon genoemd - bepaalt grotendeels deze slaap-waakcyclus. Normaal gezien, wordt dit hormoon bij het vallen van de nacht afgescheiden om het inslapen te bevorderen.

Het is de bedoeling u te helpen sneller in slaap te vallen. Hiervoor wordt rood licht gebruikt omdat dit, in tegenstelling tot andere kleuren, de melatonine-afscheiding niet blokkeert en dus bevorderlijk is voor het inslapen.

SNELLER IN SLAAP VALLEN EN NATUURLIJK WAKKER WORDEN

Rood licht blokkeert de afscheiding van melatonine, het slaaphormoon, niet. Deze kleuren zorgen er dus voor dat u 's avonds **makkelijker in slaap** valt.



Blauw licht blokkeert de afscheiding van **melatonine**. Deze kleur helpt u dus 's **morgens zachtjes wakker** te worden.

Het toestel heeft 4 programma's: 2 slaapprogramma's, 1 wekprogramma en 1 sfeerlichtprogramma.

Ontwikkeld met specialisten in de slaapgeneeskunde - klinisch getest *

OPSTARTEN

Gebruik de landspecifieke stekker om het apparaat op het elektriciteitsnet aan te sluiten (draai tot u een klik hoort). Nadat de stekker in het stopcontact is gestoken, knippert het display en moet het product worden ingesteld.

1 De tijd instellen

Druk op de knop .

Gebruik de knoppen + of - om de tijd te wijzigen.

Kort indrukken = 1 min

Lang in drukken = de minuten komen voorbij Bevestig het gewenste tijdstip door op de knop te drukken .



2 Instelling van het alarm

Druk op de knop .

Gebruik de knoppen + of - om het alarm te wijzigen.

Bevestig het geselecteerde alarm door op de knop te drukken .

3 De muziek instellen

Als u muziek aan uw wekker wilt toevoegen, drukt u op de knop .

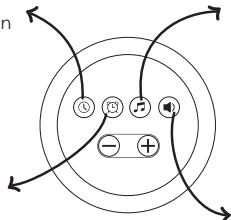
Gebruik de knoppen + of - om de muziek te veranderen (keuze uit 6 verschillende geluiden). Bevestig de geselecteerde muziek door op de knop te drukken .

Om de muziek uit te schakelen wanneer u wakker wordt, drukt u lang op de muzieknop .

4 Instelling van het volume

Druk op de knop .

Gebruik de knoppen + of - om het volume te regelen. Bevestig het geselecteerde volume door te drukken op de knop .



GOED OM TE WETEN!

1. Raak de tactiele knoppen     aan de bovenkant van het apparaat niet aan: de instellingen worden enkel uitgevoerd op de achterkant van het product.
2. Het toestel schakelt in om aan te geven dat u zich in de instelmodus bevindt.
3. Als het donker wordt, schakelt het scherm automatisch uit om uw slaap niet te hinderen.
4. Om alle instellingen (tijd en wekker) te resetten, koppelt u het toestel los en sluit u het opnieuw aan terwijl u  ingedrukt houdt.
5. De tijdsindeling is 24u.

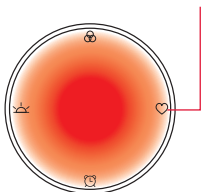
SLAAPPROGRAMMA:



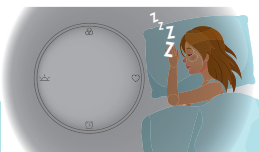
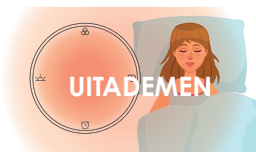
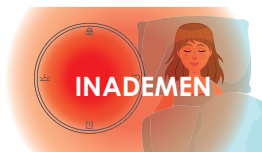
Op de maat van het hart

Kort indrukken: AAN/UIT

Tijdsduur: 15 minuten



Ademhalingsoefeningen staan erom bekend dat ze ons helpen **ontspannen** en **stress bestrijden**. Als u uw hartfrequentie gunstig beïnvloedt, leidt de hartcoherentieoefening tot een **natuurlijke** ontspannings- en, daarna, slaaptoestand. Adem in wanneer de intensiteit van het rode licht toeneemt en adem uit wanneer ze afneemt. U zult zich stap voor stap ontspannen en in de optimale omstandigheden in slaap vallen.



WIST U DAT?

De ademhaling overdag verloopt sneller dan 's nachts. Om die reden kan het volgen van het ritme van de hartcoherentie in het begin oncomfortabel aanvoelen. Dit vraagt een zekere training.

Houd ik mijn ogen open of dicht tijdens het programma? Dat maakt niet uit. U hoeft niet te vechten om uw ogen open te houden, de lichtsterkte is voldoende om ze waar te nemen, ongeacht of uw ogen open of gesloten zijn.

SLAAPPROGRAMMA: ZONSONDERGANG

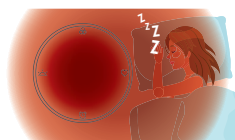
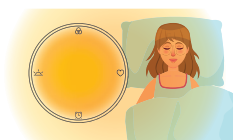


Zonsondergang

Kort indrukken: AAN/UIT

Tijdsduur: 20 minuten

Dit programma gebruikt oranje kleuren die geleidelijk zullen evolueren naar een warm rood om de afscheiding van melatonine, het slaaphormoon, niet te blokkeren, zodat u gemakkelijker in slaap kunt vallen. De machine schakelt automatisch uit aan het einde van het programma.



NL

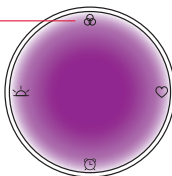
SFEERLICHT



Sfeerlicht

Kort indrukken: AAN/UIT

Lang indrukken:
de gewenste kleur kiezen



16 miljoen kleuren om een gepersonaliseerde lichtsfeer in uw slaapkamer te creëren.

GOED OM TE WETEN!

Het product slaat het laatst geselecteerde licht op.



Terraillon.
WELLNESS COACH

ONTWAAKPROGRAMMA BIJ ZONSOPGANG

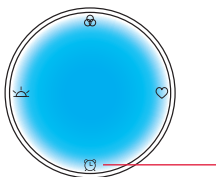


Wekker

Op de geprogrammeerde wektijd:

Kort indrukken: snooze

Lang drukken: wekker stoppen



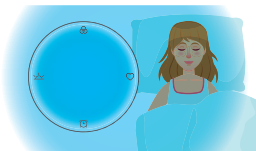
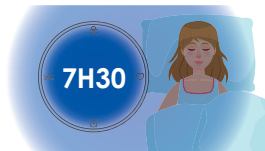
Looptijd: 30 minuten

30 minuten voor het ingestelde tijdstip wordt uw wekker ingeschakeld met donkerblauwe tinten die geleidelijk gaan evolueren naar een warm wit om de melatonine (het slaaphormoon) te blokkeren **en u te helpen 's morgens op natuurlijke wijze wakker te worden.**

Als u ervoor hebt gekozen muziek toe te voegen aan uw wekker wordt deze op het geprogrammeerde tijdstip afgespeeld. Als u het alarm niet uitschakelt, gaan de muziek en het licht na 30 minuten automatisch uit.



Voorbeeld: mijn wekker is ingesteld op 8.00 uur.



GOED OM TE WETEN!

Het scherm wordt 's nachts uitgeschakeld. Als u de tijd wilt zien:

Kort indrukken ☼ : de tijd wordt 30 seconden weergegeven en verdwijnt dan automatisch.

BELANGRIJK BERICHT

Alleen voor gebruik binnenshuis.



Dek het product niet af.



Het apparaat mag niet in contact komen met vloeistoffen.



Vermijd direct kijken de gekleurde LED.

INHOUD VAN DE DOOS

De doos bevat een lichtwekker en een netsnoer met universele adapter (Europa, VK, VS). Hulp nodig? <https://terraillonhelp.zendesk.com>

KENMERKEN VAN HET PRODUCT

Gebruikstemperatuur +10°C tot +45°C

Afmetingen: 11,0 X 11,0 x 7,0 cm

ONDERHOUD: gebruik daarna een zachte, droge doek om het toestel te reinigen. Gebruik GEEN reinigingsmiddelen onder druk, schuurmiddelen of andere chemicaliën.

MILIEUBESCHERMING: aan het einde van de levensduur moet het toestel worden verwijderd in een daartoe voorzien recyclagepunt.

GARANTIE: Dit toestel heeft een garantie van twee jaar tegen materiaal- en fabricagefouten. Tijdens de garantieperiode wordt het product gratis vervangen (als het product nog onder de garantie valt, moet een het aankoopbewijs moet worden voorgelegd). De garantie dekt geen schade als gevolg van onjuist gebruik of nalatigheid. Neem bij klachten eerst contact op met de winkel waar het apparaat is gekocht.

Dit toestel mag worden gebruikt door kinderen vanaf 8 jaar en ouder en door personen met verminderde lichamelijke, zintuiglijke of geestelijke capaciteiten of met een gebrek aan ervaring of kennis, als ze onder toezicht staan van of als ze instructies hebben gekregen over het veilige gebruik van het toestel en als ze op de hoogte zijn van de risico 's. Kinderen mogen niet spelen met het toestel. De reiniging en het onderhoud door de gebruiker mogen niet worden uitgevoerd door kinderen als ze niet onder toezicht staan.



Terraillon.
WELLNESS COACH

TERRAILLON Y EL SUEÑO

La alternancia entre la vigilia y el sueño juega un papel clave en nuestros ritmos biológicos, el buen funcionamiento de nuestro organismo y, por consiguiente, nuestro equilibrio físico y psíquico. La melatonina, también llamada la hormona del sueño, determina en gran medida este ciclo de vigilia/sueño. En situaciones normales, la segregamos cuando llega la noche para favorecer el sueño.

El objetivo que se persigue es ayudarle a dormirse de manera más rápida. Para ello, utilizamos luz roja ya que, al contrario de los otros colores, este no bloquea la secreción de melatonina y, por lo tanto, es propicio para el sueño.

DUÉRMASE MÁS RÁPIDO Y DESPIÉRTESE DE FORMA MÁS NATURAL

La **luz roja** no bloquea la secreción de melatonina, la hormona del sueño. Por lo tanto, estos tonos le permiten **dormirse con mayor facilidad** por la noche.



La **luz azul** bloquea la secreción de **melatonina**. Por lo tanto, estos tonos le ayudan a **despertarse suavemente** por la mañana.

El aparato le ofrece cuatro programas: dos programas de sueño, un programa para despertarse y un programa de luz de ambiente.

Desarrollado junto con especialistas en medicina del sueño - clínicamente testado*



* Registro de 83 noches medido mediante un electroencefalograma y actimetría para testar clínicamente el modo de coherencia cardíaca.

PUESTA EN MARCHA

Para conectar el aparato a la red, utilice el enchufe adaptado al país (gírelo hasta que haga clic). Una vez conectado, la pantalla parpadeará: deberá configurar los parámetros del producto.

1 Configuración de la hora

Pulse el botón .
Cambie la hora con los botones + o -.
Pulsación corta = 1 min
Pulsación larga = los minutos van avanzando
Confirme la hora seleccionada pulsando el botón .



2 Configuración de la alarma

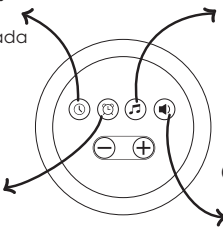
Pulse el botón .
Cambie la alarma con los botones +, -.
Confirme la alarma seleccionada pulsando el botón .

3 Configuración de la música

Para añadir música a su despertador luminoso, pulse el botón .
Cambie la música con los botones + o - (puede elegir entre 6 sonidos distintos).
Confirme la música seleccionada pulsando el botón .
Para apagar la música cuando se despierte, mantenga presionado el botón de música .

4 Configuración del volumen

Pulse el botón .
Ajuste el volumen con los botones + o -.
Confirme el volumen seleccionado pulsando el botón .



¡INFORMACIÓN ÚTIL!

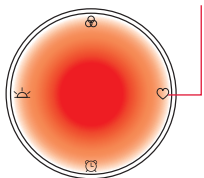
1. Tenga cuidado de no tocar las teclas táctiles     en la parte superior del aparato: la configuración de los distintos elementos se realiza solo en la parte trasera del producto.
2. El aparato se enciende para indicarle que está en el modo de configuración.
3. Cuando oscurece, la pantalla se apaga automáticamente para no perturbarle el sueño.
4. Para restablecer todos los parámetros (hora y despertador), desconecte el aparato y vuelva a conectarlo manteniendo pulsado .
5. La hora está en formato de 24 horas.

PROGRAMA DE SUEÑO: MODO DE COHERENCIA CARDÍACA



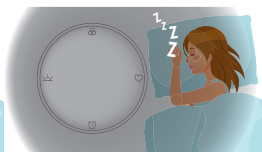
Coherencia cardíaca

Pulsación corta:
ENCENDIDO/APAGADO



Duración: 15 min

Los **ejercicios de respiración** son famosos por facilitar la **relajación** y **combatir el estrés**. Además, al actuar de manera beneficiosa sobre su frecuencia cardíaca, el ejercicio de coherencia cardíaca le lleva **de forma natural** a un estado de relajación y luego de sueño. Inspire cuando la intensidad de la luz roja aumente y espire cuando disminuya. Progresivamente se irá relajando y pasará a estar en las mejores condiciones para dormirse.



¿SABÍA USTED QUE...?

El ritmo respiratorio durante el día es más rápido que durante la noche. Por ese motivo, le puede resultar algo incómodo seguir el ritmo de coherencia cardíaca las primeras veces, ya que ello requiere un poco de práctica.

¿Debo mantener los ojos abiertos o cerrados durante el programa? Da lo mismo. No hace falta esforzarse por mantener los ojos abiertos: hay suficiente luminosidad para percibirla, con los ojos abiertos o cerrados.

PROGRAMA DE SUEÑO: MODO PUESTA DE SOL

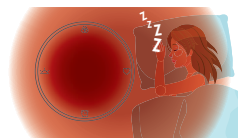
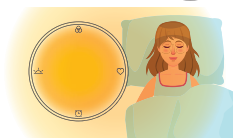


Puesta de sol

Pulsación corta:
ENCENDIDO/APAGADO

Duración: 20 min

Este programa emplea tonos anaranjados que se transforman progresivamente en un rojo cálido para no bloquear la secreción de la melatonina, la hormona del sueño, que le ayuda a dormirse con mayor facilidad. El aparato se apaga automáticamente al finalizar el programa.



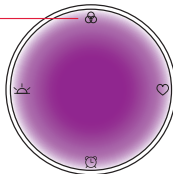
ES

LUZ DE AMBIENTE



Luz de ambiente

Pulsación corta: ENCENDIDO/
APAGADO Pulsación larga:
selección del color deseado



16 millones de colores
para crear un ambiente
luminoso personalizado en su
dormitorio.

¡INFORMACIÓN ÚTIL!

El producto memoriza la última luz seleccionada.

PROGRAMA DESPERTADOR AMANECER

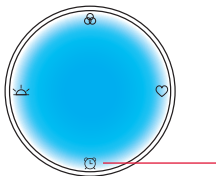


Despertador

A la hora programada del despertador:

Pulsación corta: snooze

Pulsación larga: parada del despertador



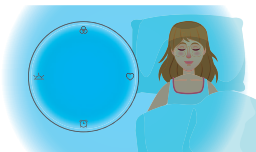
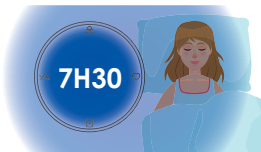
Duración: 30 min

30 minutos antes de la hora programada, el despertador se activa con tonos azulados que se transforman progresivamente en un blanco cálido para bloquear la melatonina (la hormona del sueño) y **ayudarle a despertarse de forma natural** por la mañana.

Si ha optado por añadir música al despertador luminoso, se activará a la hora programada. Si no para la alarma, la música y la luz se apagarán automáticamente al cabo de 30 minutos.



Ejemplo: ponemos el despertador a las 08:00 h.



¡INFORMACIÓN ÚTIL!

La pantalla permanece apagada por la noche. Si necesita ver la hora:

Pulsación corta  : la hora se muestra durante 30 segundos y luego desaparece automáticamente.

AVISO IMPORTANTE

Utilizar solo en interiores.



No cubra el producto.



No coloque el aparato en contacto con líquidos.



Evite mirar directamente al LED de color.

CONTENIDO DE LA CAJA

La caja contiene un despertador fototerapéutico acompañado de un cable de red con adaptador universal (Europa, Reino Unido, EE. UU.). Si necesita ayuda, visite <https://terraillonhelp.zendesk.com>

CARACTERÍSTICAS DEL PRODUCTO

Temperatura de uso: de +10 °C a +45 °C

Dimensiones: 11,0 × 11,0 × 7,0 cm

MANTENIMIENTO: utilice un paño suave y seco para limpiar el aparato. NO utilice detergentes a presión, productos abrasivos ni otros productos químicos.

PROTECCIÓN MEDIOAMBIENTAL: al final de su vida útil, elimine el aparato en un punto de reciclaje de desechos previsto a tal efecto.

GARANTÍA: este aparato tiene una garantía de dos años en defectos de materiales y de fabricación. Durante el plazo de garantía, si se producen estos tipos de defectos, se sustituirá el producto gratuitamente (deberá presentar un comprobante de compra si el producto todavía está dentro del plazo de garantía). La garantía no cubre los daños ocasionados por un uso indebido o por negligencia. En caso de reclamación, póngase en contacto con la tienda en la que adquirió el aparato.

Este aparato puede ser utilizado por niños de al menos 8 años y por personas con las capacidades físicas, sensoriales o mentales reducidas o sin experiencia ni conocimientos, siempre y cuando estén debidamente supervisadas o si se les han proporcionado las instrucciones relativas al uso del aparato de manera segura y si han comprendido los riesgos que implica. Los niños no deben jugar con el aparato. Las tareas de limpieza y mantenimiento por parte del usuario no las deben realizar niños sin supervisión.

TERRAILLON E IL SONNO

L'alternanza veglia/sonno gioca un ruolo fondamentale nei nostri ritmi biologici, nel corretto funzionamento del nostro organismo e, di conseguenza, nel nostro equilibrio fisico e psicologico. La melatonina, nota anche come ormone del sonno, determina in gran parte questo ciclo sonno/veglia. Normalmente, viene secreta di sera per favorire il sonno.

L'obiettivo è quello di aiutare ad addormentarsi più velocemente. A tal fine, viene utilizzata una luce rossa che, a differenza di altri colori, non blocca la secrezione di melatonina, conciliando quindi il sonno.

ADDORMENTARSI PIÙ VELOCEMENTE E SVEGLIARSI IN MODO NATURALE

La **luce rossa** non blocca la secrezione di melatonina, l'ormone del sonno, **conciliando quindi il sonno** notturno.



La **luce blu** blocca la secrezione di **melatonina** e favorisce un **risveglio sereno** al mattino.

Il dispositivo dispone di quattro programmi: due programmi per conciliare il sonno, un programma di risveglio e un programma di luce d'atmosfera.

Sviluppato con specialisti in medicina del sonno e clinicamente testato*



* Registrazione di 83 notti misurate con l'elettroencefalogramma e l'actimetria per testare clinicamente la modalità di coerenza cardiaca.

INIZIO

Per collegare il dispositivo all'alimentazione elettrica, utilizzare la spina appropriata per il proprio paese (ruotare fino allo scatto). Una volta collegato, lo schermo lampeggia. A questo punto è necessario configurare il prodotto.

1 Impostazione dell'ora

- Premere sul pulsante .
- Utilizzare il pulsante + o - per modificare l'ora.
- Pressione breve = 1 min.
- Pressione lunga = scorrimento dei minuti
- Convalidare l'ora selezionata premendo il pulsante .



2 Impostazione della sveglia

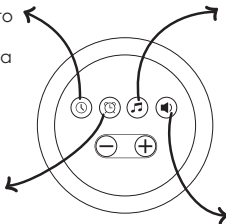
- Premere sul pulsante .
- Utilizzare il pulsante + o - per cambiare la sveglia.
- Convalidare la sveglia selezionata premendo sul pulsante .

3 Impostazione della musica

- Per aggiungere una musica al risveglio luminoso, premere il pulsante .
- Usare il tasto + o - per cambiare la musica, scegliendo tra sei suonerie diverse.
- Convalidare la musica selezionata premendo il pulsante .
- Per disattivare la musica quando ti svegli, premi a lungo il pulsante della musica .

4 Regolazione del volume

- Premere sul pulsante .
- Utilizzare il pulsante + o - per regolare il volume.
- Convalidare il volume selezionato premendo il pulsante .



INFORMAZIONI UTILI

1. Fare attenzione a non toccare i pulsanti a sfioramento    sulla parte superiore del dispositivo: le impostazioni vengono effettuate solo sulla parte posteriore del prodotto.
2. Il dispositivo si illumina per indicare la modalità di configurazione in corso.
3. Al buio, lo schermo si spegne automaticamente per non disturbare il sonno.
4. Per reimpostare i parametri (ora e sveglia), scollegare il dispositivo, quindi ricollegarlo tenendo premuto .
5. Il formato dell'ora è di 24 ore.



Terraillon.
WELLNESS COACH

PROGRAMMA PER CONCILIARE IL SONNO: MODALITÀ COERENZA CARDIACA

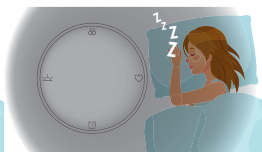
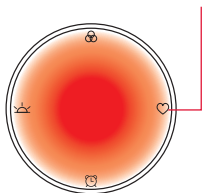


Coerenza cardiaca

Pressione breve: ON/OFF

Durata: 15 minuti

Gli **esercizi di respirazione** aiutano a **rilassarsi** e a **combattere lo stress**. Inoltre, agendo positivamente sulla frequenza cardiaca, gli esercizi di coerenza cardiaca determinano **naturalmente** uno stato di rilassamento e quindi il sonno. Inspirare quando l'intensità della luce rossa aumenta ed espirare quando diminuisce. In questo modo ci si rilasserà gradualmente e si otterranno le condizioni ottimali per addormentarsi.



LO SAPEVATE?

La respirazione durante il giorno è più veloce che di notte. Ecco perché seguire il ritmo di coerenza cardiaca può sembrare fastidioso ai primi utilizzi, pertanto è necessario un po' di pratica.

Devo tenere gli occhi aperti o chiusi durante il programma? Non ha importanza. Non c'è bisogno di sforzarsi di tenere gli occhi aperti: la luminosità è tale da consentire di percepirla, indipendentemente dal fatto che gli occhi siano aperti o chiusi.

PROGRAMMA PER CONCILIARE IL SONNO: MODALITÀ "TRAMONTO"

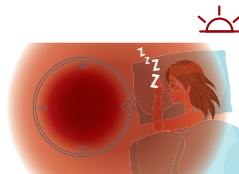
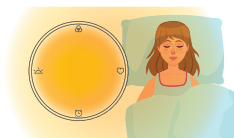


Tramonto

Pressione breve: ON/OFF

Durata: 20 minuti

Questo programma utilizza tonalità aranciate che gradualmente si trasformano in un rosso caldo per non bloccare la secrezione di melatonina, l'ormone del sonno, e aiutare a conciliare il sonno più facilmente. Il dispositivo si spegne automaticamente alla fine del programma.



IT

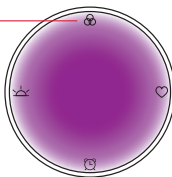
LUCE D'ATMOSFERA



Luce d'atmosfera

Pressione breve: ON/OFF

Pressione lunga:
scelta del colore desiderato



16 milioni di colori per creare un'atmosfera luminosa personalizzata nella stanza.

INFORMAZIONI UTILI

Il prodotto memorizza l'ultima luce selezionata.



Terraillon®
WELLNESS COACH

PROGRAMMA SVEGLIA

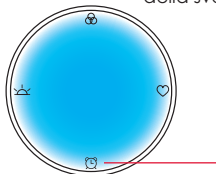


Sveglia

All'ora del risveglio programmato:

Pressione breve: funzione posponi

Pressione lunga: spegnimento
della sveglia



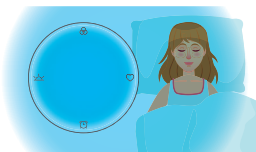
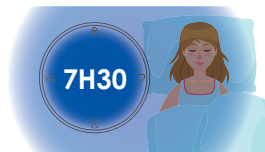
Durata: 30 minuti

30 minuti prima dell'ora prevista, la sveglia si attiverà con tonalità bluastre scure che si trasformeranno gradualmente in un bianco caldo per bloccare la melatonina (l'ormone del sonno) e **contribuire al risveglio naturale** del mattino.

Se si è scelto di aggiungere della musica alla sveglia luminosa, quest'ultima suonerà all'ora impostata. Se non si spegne la sveglia, la musica e la luce si spengono automaticamente dopo 30 minuti.



Esempio: la sveglia è impostata alle ore 08.00.



INFORMAZIONI UTILI

Il display rimane spento durante la notte. Se si vuole vedere l'ora:

Pressione breve  : l'ora viene visualizzata per 30 secondi e poi scompare automaticamente.

AVVISO IMPORTANTE

Solo per uso in ambienti interni.



Non coprire il prodotto.



Evitare che il dispositivo venga a contatto con i liquidi.



Evitare di fissare direttamente il LED a colori.

CONTENUTO DELLA CONFEZIONE

La confezione contiene una sveglia luminosa corredata da un cavo di alimentazione con adattatore universale (Europa, Regno Unito, Stati Uniti). In caso di bisogno di assistenza, visitare il sito <https://terraillonhelp.zendesk.com>

CARATTERISTICHE DEL PRODOTTO

Temperatura di esercizio: da +10 °C a +45 °C

Dimensioni: 11,0 x 11,0 x 7,0 cm

MANUTENZIONE: utilizzare un panno morbido e asciutto per pulire il dispositivo. NON utilizzare detergenti pressurizzati, abrasivi o altri prodotti chimici.

PROTEZIONE DELL'AMBIENTE: al termine della vita utile, smaltire il dispositivo in un apposito punto di riciclaggio dei rifiuti.

GARANZIA: questo dispositivo è garantito 2 anni contro difetti dei materiali e di fabbricazione. Durante il periodo di garanzia, se il prodotto presenta dei difetti, sarà sostituito gratuitamente (è necessario esibire la prova d'acquisto). La garanzia non copre i danni derivanti dall'utilizzo improprio o da negligenza. In caso di reclamo, contattare prima il negozio dove è stato acquistato il dispositivo.

Questo dispositivo può essere utilizzato da bambini dagli 8 anni in su e da persone con capacità fisiche, sensoriali o mentali ridotte o senza esperienza o conoscenza, a condizione che siano adeguatamente sorvegliati o che abbiano ricevuto istruzioni per l'uso sicuro dello stesso e che siano stati individuati i rischi connessi. I bambini non devono giocare con questo dispositivo. La pulizia e la manutenzione da parte dell'utente non devono essere eseguite da bambini non sorvegliati.



Terraillon.
WELLNESS COACH

Terraillon SAS France & Headquarters

1, rue Ernest Gouin
78290 Croissy-sur-Seine – France
Service Consommateurs : 0 826 88 1789
serviceconsommateurs@terraillon.fr

Terraillon UK Limited

16 Great Queen Street - Covent Garden
London
WC2B 5AH
UK
support.uk@terraillon.com

Terraillon Asia Pacific Ltd

4/F, Eastern Centre
1065 King's Road
Quarry Bay – Hong Kong
Tel: +852 (0)2960 7200
customerservice@terraillon-asia.com

Terraillon Corp USA

contact@terraillon.fr

