

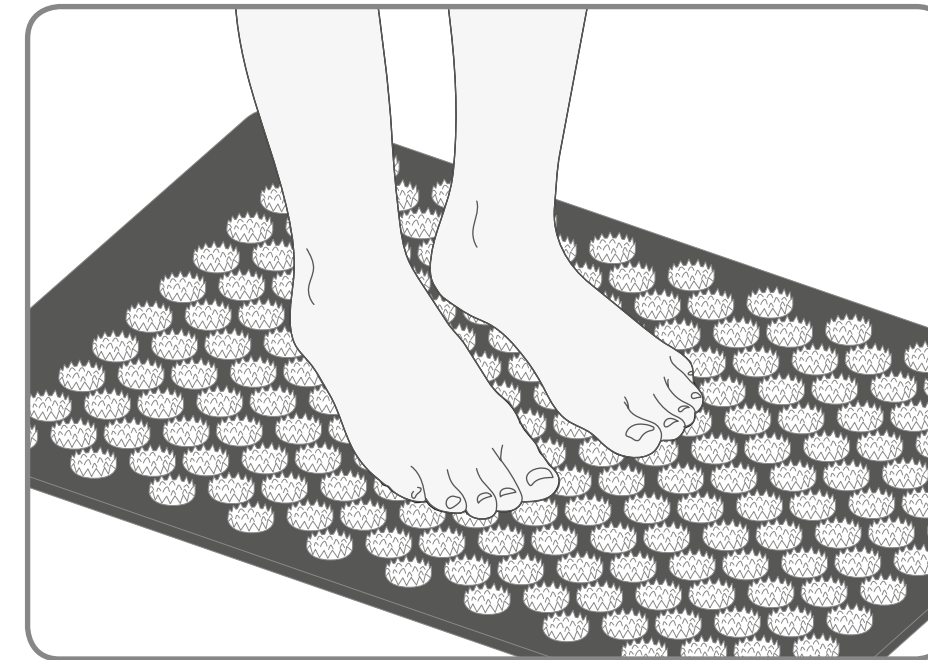
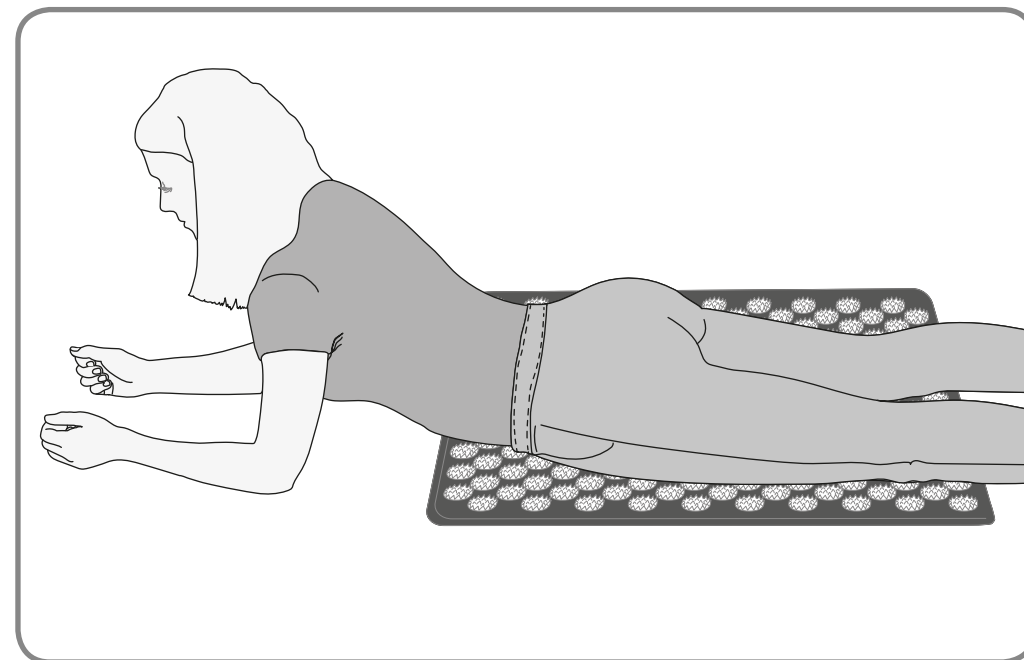
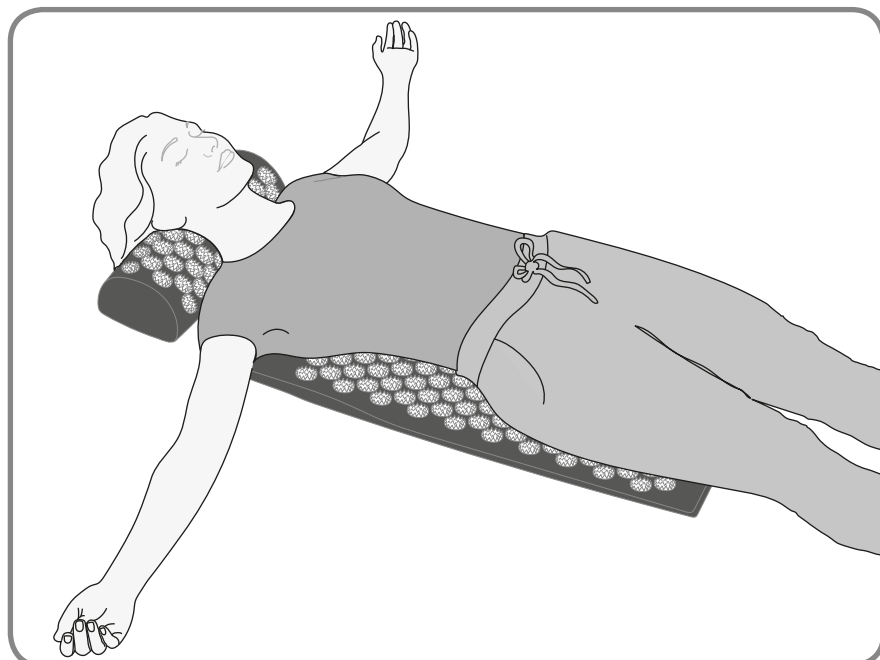
## How to use the Acupressure Mat and Pillow?



**CAUTION!** Not suitable for children.  
Use only under adult supervision.

- Lay the mat and pillow down on a soft surface, such as a bed, carpet or exercise mat
- Wear a t-shirt at first for less intensity
- Lie down carefully and slowly onto the mat and rest your head on the pillow
- Breathe and relax for a few minutes as the tingling sensation transitions into a pleasant pressure

### Exercise examples:



## ¿Cómo utilizar la alfombra y almohada de acupresión?



**¡PRECAUCIÓN!** No apropiado para niños.  
Usar solo bajo la supervisión de un adulto.

- Coloque la alfombra y la almohada sobre una superficie suave, como una cama, una alfombra o una alfombra de gimnasia.
- Use una camiseta al principio para sentir menos intensidad.
- Acuéstese con cuidado y lentamente sobre la alfombra y apoye la cabeza sobre la almohada.
- Respire y relájese durante unos minutos mientras la sensación de hormigueo se transforma en una agradable presión.