

Comment marche un Gong Timer ?



« La liberté de méditer sans se soucier du temps qui passe! »®

Le **gong timer** est comme un minuteur qui permet de rythmer vos séances de méditation, yoga, mindfulness, reiki à votre souhait. Audio, au son du **gong** il vous avertit du début et de la fin de votre séance.

yogimag.com



1 - Mise en service du timer – Installation des piles

Ouvrez le boîtier à piles et installez 4 piles alcaline s AA. Toutes les piles doivent absolument être neuves. Refermez le boîtier à piles.

2 – Programmation de votre séance de méditation avec le gong timer

1. Appuyez sur la touche ON/OFF pour mettre le timer en marche. L'icône (durée de la session) apparaît ainsi que des chiffres clignotants. À l'aide des boutons + et – , sélectionnez la durée souhaitée de votre session jusqu'à 199 minutes.

2. Appuyez sur la touche MENU . L'icône (intervalles) apparaît ainsi que des chiffres clignotants. A l'aide des boutons + et – , sélectionnez la durée des intervalles maximum 60 minutes. Par exemple, si vous sélectionnez 12, on entendra un son toutes les 12 minutes. Si vous ne voulez pas entendre de sons intermédiaires pendant toute la durée de la session, affichez 00,

3. Appuyez sur la touche MENU. L'icône (son) apparaît ainsi que des chiffres clignotants. A l'aide des boutons + et – , sélectionnez le chiffre de 01 à 04 correspondant au son que vous souhaitez entendre :

1 = dordjé,

2 = cloche,

3 = gong grave,

4 = gong moyen

Chaque son se met à sonner dès que vous le sélectionnez.



3 - Réglage du volume de votre gongtimer

Appuyez sur la touche MENU. L'icône (volume) apparaît ainsi que des chiffres clignotants. A l'aide des boutons + et – , réglez le niveau de volume souhaité (de 0 à 10).

Le volume appliqué au son choisi précédemment sera mémorisé et sera entendu en premier lors de la sélection.

N.B.

Vous pouvez revenir sur ces différents paramètres en appuyant successivement sur la touche MENU et en modifiant votre sélection avec les boutons + et –.

3-1 Pour modifier le volume

Boutique Yoga Méditation

Téléphone : 09 83 256 138

Yogimag.com

Mail : [contact@\[@\]yogimag.fr](mailto:contact@[@]yogimag.fr)

© reproduction interdite pluralis yogimag

Appuyez simplement sur le bouton + pour l'augmenter ou sur le bouton – pour le diminuer

4 – Lancement de la séance de méditation

Pour commencer votre séquence, appuyez sur le bouton ▼ / (play).

L'icône ▼ apparaît sur l'écran ainsi que la durée que vous avez sélectionnée précédemment.

A bout du 10 secondes, les trois premiers sons retentissent pour signaler le début de la séance de méditation.. Le chiffre affiché décompte de minute en minute la durée de la séquence jusqu'à 00.

En fin de séance, 3 sons signaleront la fin de votre séquence de méditation et le gong timer s'arrêtera automatiquement.

En cours de séance de méditation, vous avez l'option pause :P appuyez sur le bouton ▼ / . L'icône ▼ se met à clignoter. Pour reprendre le cours de votre séance de méditation, appuyez à nouveau sur le bouton ▼ / .

L'icône ▼ s'arrête de clignoter et la séance reprend là où elle s'était arrêtée.

N.B. : Après 20 minutes de pause, le gong timer s'arrête automatiquement.

yogimag.com



5 – Arrêt du gong timer

Appuyez sur la touche ON/OFF jusqu'à ce que l'écran s'éteigne.

N.B : Les derniers paramètres modifiés sont enregistrés. Ils seront sauvegarder pour votre séance suivante dès que vous le rallumerez.

6 – Affiche de l'icône de la pile du timer

Si vous utilisez des piles alcalines, son symbole s'affichera en clignotant pour vous indiquer que les piles faiblissent. Quand il ne clignote plus, cela signifie que les piles sont usées. Si vous utilisez des piles rechargeables, le voyant s'allumera très vite mais cela n'indiquera pas le niveau de batterie. Ne pas en tenir compte.

Boutique Méditation Yoga Yogimag

Pour Méditer en toute Sérénité©

Retrouvez tous nos nouveaux modèles de **gong timers** en ligne en suivant ce lien : <https://www.yogimag.com/339-instruments-de-meditation>

Gong timer de voyage, Gong timer sycomore, gong timer audio, gong timer mindfulness...
Découvrez un large choix en **gongtimers** Yogimag !

Namasté à tous



Pratiquer en toute Sérénité

Boutique & Grossiste
en équipements de bien-être
Grand Public et Professionnels



Boutique Yoga Méditation
Téléphone : 09 83 256 138

Yogimag.com
Mail : contact[@]yogimag.fr

© reproduction interdite pluralis yogimag