

Y'FU

COUSSIN DE MÉDITATION
MEDITATION CUSHION



Y'FABRIK
— Atelier Français —

Le YA'Fu facilite la pratique des asanas et de la méditation. Il permet de soulever les hanches et le haut du corps pour soulager la position assise prolongée.

The YA'Fu facilitates asanas and meditation practice. It lifts the hips and upper body to relieve prolonged sitting.



En position de gainage, placez les coudes sur le coussin pour plus d'instabilité et de confort. Gardez le corps aligné.

Installez-vous confortablement en position de méditation de votre choix. Gardez une bonne posture tout au long de votre séance de renfo ou stretching pour

Prenez du temps pour vous-même et prenez soin de vous.

Get yourself comfortable in a position of your choice. Remember to maintain good posture along your meditation, reinforcement or stretching as not to hurt.

Take time for yourself and take care of yourself.

Placez un genou sur le coussin et ramenez votre pied en direction de votre hanche pour étirer le quadriceps.

Place your knee on top of the cushion then pull your foot to your hip to stretch the quadriceps.



Allongé sur le dos, jambes pliées, pieds sur le YA'Fu, relevez votre bassin en alignant épaules, bassin et genoux.



In plank position, place your elbows on the cushion for more instability and confort. Keep the body align.



ent sur votre YA'Fu dans la
re choix. Pensez à garder une
e votre séance de méditation,
r ne pas vous faire mal.

vous, pour respirer et
in de vous

your YA'Fu in the meditation
mber to keep a good posture all
ement or stretching session so
urt yourself.

f, time to breathe and
of yourself.



Lay down on your back, bend knees, feet on the YA'Fu, lift the bottom in order for the shoulders, waist and knees to be aligned.



En position assise sur le YA'Fu, pliez les jambes de chaque côté du coussin. Pensez à garder le dos droit tout au long de votre méditation.

In a sitting position on the YA'Fu, bend legs on each side of the cushion. Remember to keep your back straight during your full meditation.



En position de planche, ramenez une jambe vers l'avant, levez le bras (du même côté) en effectuant une rotation.

In plank position, bring one leg to the front then lift your arm (from the same side) by rotating your chest.

INFORMATIONS PRODUIT PRODUCT INFORMATION

MODÈLE

Coussin de méditation YA'Fu
Fait main en France

MODEL

Meditation Cushion YA'Fu
Handmade in France

DIMENSION

Diamètre : 32 cm
Poids : 1,5 kg

DIMENSION

Diameter : 32 cm
Weight : 1,5 kg

COMPOSITION

Vegan (polyuréthane,
microfibre, polyamide) ou
cuir véritable, liège, balles
d'épeautre

COMPOSITION

Vegan (polyurethane,
microfiber, polyamide) or real
leather, cork, spelt husks

UTILISATION

Méditation, bien-être

USE

Meditation, wellness

GARANTIE WARRANTY

YA'Fabrik remplacera ou réparera tout composant présentant un vice de matériau ou de fabrication pendant deux ans à compter de la date d'achat ou de l'expédition initiale. Aucune demande de garantie ne sera satisfaite sans preuve et date d'achat. Cette garantie ne sera pas valide si, de l'avis de YA'Fabrik, la réclamation a été causée par : (a) un accident, un abus, une mauvaise utilisation, une mauvaise application ou à la suite d'une modification autre que celle de YA'Fabrik ou (b) d'une détérioration en raison de l'usure normale.

YA'Fabrik will replace or repair any component found to be defective in material or workmanship for two years from the date of original shipment or retail purchase. No warranty claim will be met without proof and date of purchase. This warranty will not be valid if, in YA'Fabrik's opinion, the claim was caused by : (a) accident, abuse, misuse, misapplication or as a result of any modification other than YA'Fabrik's or (b) deterioration due to normal wear and tear.

INSTRUCTIONS DE SÉCURITÉ SAFETY INSTRUCTIONS

L'utilisation du YA'Fu ne convient pas aux enfants de moins de 3 ans. Toute utilisation du YA'Fu par un enfant doit se faire sous la surveillance d'un adulte. Ne pas ingérer les balles d'épeautre présentes dans le YA'Fu. En cas de doute sur votre condition physique, consultez un médecin.

The YA'Fu utilisation is not appropriate for children under 3 years old. All use of the YA'Fu by a child must be done under adult supervision. Do not ingest the spelt husks present in the YA'Fu. If in doubt about your physical condition, consult a doctor.

AVERTISSEMENTS CAUTIONS

Ne pas utiliser d'objets tranchants. Ne pas approcher d'une source de chaleur. Ne pas laisser en extérieur. Ne pas utiliser de produits corrosifs ou chimiques. Nettoyer le vegan à l'aide d'une microfibre humide, eau savonneuse et rincer à l'eau claire. Pour les modèles en cuir véritable nourrissez-les et nettoyez-les avec un produit hydratant adapté.

Do not use sharp objects. Do not approach from a heat source. Do not use corrosive or chemical products. For the Vegan collection, clean with a damp microfiber, soapy water and rinse with clear water. For leather models, moisturise and clean it with suitable product.

MATÉRIAUX MATERIALS



Le liège est naturellement antimicrobien, waterproof et anti-odeur. Doux au touché, vous le retrouvez sur la poignée et le dessus des modèles Vegan.

Le vegan est reconnu pour ne contenir aucune trace animale. Celui que nous avons choisi est très résistant avec un toucher naturel.

Le cuir véritable est un matériau naturel, souple et très agréable au toucher. Utilisé pour l'ameublement haut de gamme, il est également résistant.

La balle d'épeautre n'est autre que la coque de l'épeautre. En forme d'épi, les balles vont se bloquer entre elles pour créer un garnissage confortable et naturel.

Cork is naturally antimicrobial, waterproof and anti-odour. Cork is used on the Handle and the top of the vegan YA'Fu which has a nice smooth feel.

Vegan is known for not containing any animal trace. The one we chose is really resistant and has a soft and natural touch.

The real leather is a natural, flexible and soft material. Used for high-end furnishings, it is also resistant.

The spelt husks is nothing more than the shell of the spelt. The spelt balls lock together to create a comfortable and natural filling.