

## CONDITIONS D'UTILISATION

La montre est équipée d'un mouvement japonais automatique, Miyota 9015.

Il est automatiquement remonté par le mouvement du rotor lorsque la montre est portée. Quelques minutes de port de la montre suffisent à alimenter le mécanisme. Il est également possible d'activer manuellement le mécanisme en tournant plusieurs fois la couronne.

Pour régler l'heure, tirez légèrement la couronne jusqu'à ce que l'aiguille des secondes s'arrête, puis tournez-la. Une fois que vous avez réglé l'heure souhaitée, repoussez la couronne pour mettre le mécanisme en marche.

Le fait de laisser la montre sans mouvement pendant de longues périodes peut provoquer des imprécisions. Le mécanisme entièrement remonté de la montre a une réserve de marche de 42 heures.

### Précision

Il est naturel pour une montre automatique de perdre des secondes. L'attitude, le magnétisme, la lumière directe du soleil, les températures excessivement chaudes ou froides ou les chocs peuvent influencer la précision d'un mécanisme ou potentiellement l'endommager.

Outre le fait d'éviter ces facteurs, nous recommandons un entretien régulier effectué par un horloger local tous les 2 ou 3 ans et un entretien, si nécessaire.

En traitant la montre avec soin et en la maintenant en bon état, vous pouvez être sûr que votre Mudita Moment sera en marche toute votre vie.

### Agents chimiques et gaz

La montre ne doit pas être exposée à des produits chimiques et des gaz réactifs ou corrosifs.

Le contact avec de tels produits chimiques peut entraîner une décoloration du boîtier de la montre, de la couronne ou des bracelets. Le boîtier de la montre peut également être corrodé, ce qui pourrait affecter l'imperméabilité de la montre.

### Résistance à l'eau

La Mudita Moment est étanche à 5 ATM (elle peut résister à une pression de 5 bars ou à une colonne d'eau de 50 mètres).

Cela signifie qu'elle résiste au contact avec l'eau lors d'activités quotidiennes comme des éclaboussures occasionnelles ou la pluie. Cependant, nous vous déconseillons de vous doucher, de prendre un bain ou de nager avec cette montre.

Séchez la montre avec un chiffon doux si elle est mouillée. Ne réglez pas l'heure si vous avez les mains mouillées ou si la montre n'est pas bien séchée.

### Bracelet de la montre

Le bracelet de la montre ne doit pas être trop serré.

Pour assurer un bon confort, il est recommandé que le bracelet correctement bouclé soit suffisamment lâche sur le poignet du porteur pour permettre de passer un doigt entre le bracelet et le poignet.

### Caractéristiques techniques:

toutes les informations techniques sur la montre

mécanisme :	Miyota 9015
taille du boîtier :	Ø38 mm
matériau du boîtier :	acier inoxydable 316L
type de verre :	verre saphir
résistance à l'eau :	5 ATM
barrettes d'attache :	avec la barrette à ressort rapide
largeur du bracelet :	20 mm, avec une boucle en acier 316L

## COMMENT RESPIRER AVEC LA MUDITA MOMENT

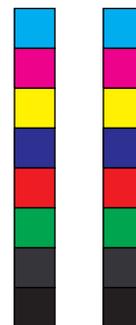
Trouvez un moment de paix à n'importe quel moment de votre journée et profitez de tous les avantages que vous pouvez tirer des techniques de respiration profonde qui soulagent le stress, rétablissent la clarté et la présence attentive.

Observez le motif en pointillés sur la montre.

Chaque point représente un intervalle de 4 secondes.

Adaptez votre respiration à l'aiguille des secondes de votre montre, suivez son mouvement lorsqu'elle atteint chaque point. Profitez de tous les avantages d'une respiration lente et profonde en suivant l'un des exercices ci-dessous.

Essayez de respirer avec la partie inférieure de votre poitrine et par le nez. Il est important de garder l'inspiration et l'expiration de la même durée, afin de conserver le même flux de respiration graduel tout au long de chaque étape.



### Respiration consciente

Le moyen le plus simple, mais aussi le plus efficace, de se calmer et de se reconnecter avec soi-même.

- Inspirez pendant 4 secondes
- Expirez pendant 4 secondes

Répétez l'activité pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que vous retrouviez la paix de l'esprit ou que vous vous sentiez plus détendu.

### Respiration au carré

Cet exercice est le plus efficace pour réduire l'apparition soudaine d'un stress aigu.

Pratiquez-la avant un événement stressant pour vous recentrer et vous y préparer ou pour vous calmer juste après.

- Inspirez pendant 4 secondes
- Retenez votre souffle pendant 4 secondes

- Expirez pendant 2 secondes
- Maintenez vos poumons vides pendant 4 secondes

Répétez jusqu'à 10 cycles ou jusqu'à ce que vous vous sentiez plus calme, détendu et paisible.

### Respiration lente

Il s'agit d'un exercice légèrement plus avancé qui deviendra plus facile si vous le pratiquez régulièrement. Cet exercice est parfait pour une séance de relaxation profonde,

également le matin ou avant le sommeil.

- Inspirez pendant 4 secondes
- Expirez pendant 8 secondes

Pratiquez régulièrement pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que vous soyez complètement détendu et prêt à vous relaxer.



### GARANTIE

Mudita Moment octroie une garantie qui est valide pendant une période de 24 mois à compter de la date d'achat. Tout défaut révélé pendant cette période sera réparé gratuitement dans un délai de 60 jours à compter de la date de livraison de la montre à l'adresse de l'entreprise.

Il incombe au demandeur de couvrir les frais d'expédition de la montre à l'adresse indiquée. Afin de garantir que la montre Mudita Moment arrive en toute sécurité à l'adresse de l'entreprise, elle doit être emballée de manière empêchant son endommagement pendant le transport.

Si un défaut ne peut être éliminé ou réparé, le demandeur a le droit de faire remplacer la montre par une nouvelle pièce ou de se faire rembourser l'intégralité des coûts de la montre.

Les montres défectueuses doivent être envoyées à l'adresse indiquée après que l'arrangement préalable soit fait par courriel.

L'adresse de l'entreprise est disponible sur notre site Internet : [www.mudita.com](http://www.mudita.com). La garantie n'est valable que si elle est accompagnée du cachet du vendeur original ainsi que de la date d'achat.

La garantie ne couvre pas : le bracelet de la montre (y compris les boucles), les barrettes à ressort, le verre de la montre ou le revêtement du boîtier de la montre. En outre, la garantie ne couvre pas les dommages causés à la montre suite à une utilisation inappropriée ou les dommages résultant d'événements aléatoires survenus après la vente.



### SALUT, C'EST MUDITA.

Merci de faire confiance à notre produit, une montre automatique et minimaliste, la Mudita Moment.

Merci d'avoir choisi une montre analogique qui associe une forme et un design modernes à l'artisanat traditionnel. Mudita Moment est une montre de haute qualité avec un mouvement japonais automatique, Miyota 9015.

Célébrez un style de vie plus significatif au quotidien, avec la Mudita Moment qui sera votre outil et votre rappel pour ralentir, vous reconnecter et profiter plus attentivement de votre temps. Nous espérons que vous aimerez vraiment cette expérience.

### Mudita Sp. z o.o.

Jana Czeczota 6,  
02-607 Varsovie, Pologne  
[www.mudita.com](http://www.mudita.com)