

A night with

NightCove

With scientifically-validated selections

and variations of lighting wavelengths,

NightCove acts on the secretion of melatonin,

the natural sleep-inducing hormone.

NightCove **offers light and sound Sequences,**

which allow to fall asleep smoothly

and to wake up full of energy.

This allows the body to regenerate,

especially when suffering

from jet lag.



To launch a **SLEEP Sequence,**

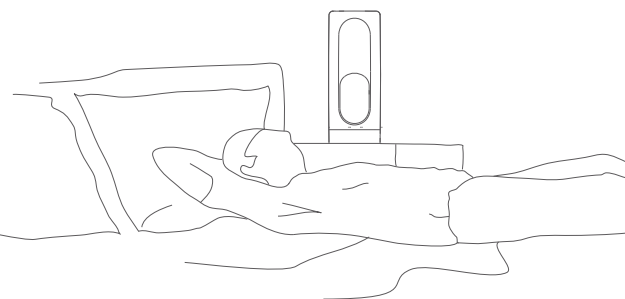
press **SLEEP**

For your 'falling-asleep experience',

the light and sound intensity

will slowly decrease until switching off

after about twenty minutes.



To set your **WAKE-UP Sequence:**

1. Press **WAKEUP**

2. Set wake-up hour

3. Adjust minutes

4. Set wake-up 'ON'

using  & press **SET**

The **WAKE-UP Sequence** starts

gradually with light & sound 15 to

30 minutes prior to wake-up time.

When the Sequence is playing,

press **SNOOZE** to pause

for 9 minutes or 

to stop it.



Enjoy a **NAP Sequence**

for an easy Power Nap.

Press the **NAP** button and

select your nap duration with 

then press **SET** to start.



Launch a **MOOD Sequence**

to relax or read with music and light.

Press **MOOD**

select your Sequence with 

then press **SET** to start.

The switch on the right side activates

the bed-side lamp (press up/down to

adjust level).



Une nuit avec

Night Cove

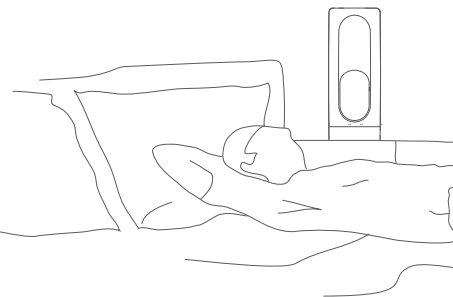
www.nightcove.com

Grâce à une sélection et un pilotage précis des longueurs d'ondes de lumière, **NightCove agit sur la sécrétion de la mélatonine**, l'hormone naturelle du sommeil. NightCove vous propose des **Séquences lumineuses et sonores**, pour un endormissement serein et un réveil énergisant, permettant au corps de se ressourcer, notamment en phase de décalage horaire.



Pour lancer une **Séquence SOMMEIL**, appuyez sur la touche **SLEEP**

L'intensité lumineuse et sonore diminuera progressivement pour accompagner votre endormissement et s'éteindra au bout d'une vingtaine de minutes.



Pour programmer une **Séquence REVEIL** :


1. Appuyez sur la touche **WAKEUP**

2. Réglez l'heure de réveil

3. Réglez les minutes

4. Passez en mode alarme "ON"

avec les flèches  et appuyez sur **SET**

La Séquence **REVEIL** associe progressivement la lumière au son 15 à 30 minutes avant l'heure de réveil. Appuyez sur **SNOOZE** pour interrompre la Séquence pendant 9 minutes ou  pour l'arrêter.



Profitez d'une **Séquence SIESTE** pour vous reposer.

Appuyez sur **NAP** et choisissez la durée de votre sieste avec les flèches  Appuyez sur **SET** pour démarrer.



Choisissez une **Séquence AMBIANCE** pour vous détendre ou lire en musique.

Appuyez sur **MOOD** choisissez votre séquence avec les flèches  puis appuyez sur **SET** pour démarrer.

Le bouton sur le côté contrôle la lampe de chevet. Appuyez sur le haut ou sur le bas du bouton pour ajuster la lumière.

