



Meditation + Soundspa® SonaSphere

Model #: SS-BR700BT

QUICK START GUIDE



Scan to Get Started

Set up your Soundspa and explore features, tips, and full instructions.

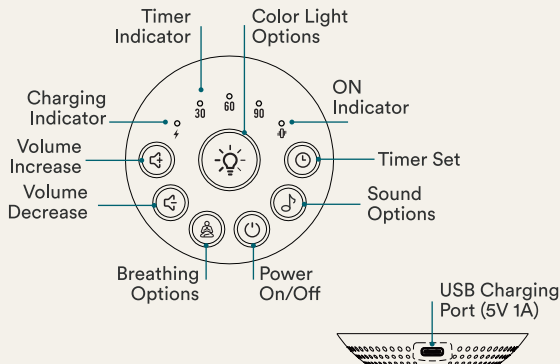
Refer to the safety and warranty card for important safety information.

L-06336, Rev.1 | QS-SSBR700BT

HOW TO USE

PLAYING SOUNDS & LIGHTS:

- 🔊 **Long Press** 🔊: Turn on/off
 - First use: Rain sound + bright warm white light dim
 - On next use: Remembers last settings
- 🔊 **Short Press** 🔊: When ON to connect to Bluetooth (press 🎵 or 🎧) to exit Bluetooth speaker to play music or to select breathing option
- 🔊 **Short Press/Long Press** 🔊: Volume up
- 🔊 **Short Press/Long Press** 🔊: Volume down
- 💡 **Short Press** 💡: Change light color
- 🎵 **Short Press** 🎵: Change sound
- 🔊 **ON indicator**: light green when ON



PLAYING BREATHING OPTIONS

🎧 **Short Press** 🎧: Select breathing technique

Breathing Techniques Chart

Technique	Pattern	Best for	When to use
5-5 Breathing	Inhale 5 s → Exhale 5 s	Everyday calm, general stress relief	Anytime – morning, mid-day reset, bedtime
4-6 Breathing	Inhale 4 s → Exhale 6 s	Anxiety, winding down, lowering tension	Evening, pre-sleep, anxiety moments
4-7-8 Breathing	Inhale 4 s → Hold 7 s → Exhale 8 s	Falling asleep, easing anxiety spikes	Bedtime or high-stress moments
Box Breathing	Inhale 4 s → Hold 4 s → Exhale 4 s → Hold 4 s	Staying composed under pressure, mental clarity	During work, before performance or meetings

12 SOOTHING NATURE & RELAXATION SOUNDS

Rain • Summer nights • Ocean waves • Brook • Birds • Flute •
Serene • Tibetan bowl • Fan • White noise • Brown noise • Pink noise

AUTO-OFF TIMER

🕒 **Short Press** 🕒:
30 min → 60 min → 90 min
LEDs show selected time

CHARGING

Plug in USB-C charging cable

Red light: Charging/Needs to be Charged, turns off when fully charged (may take up to 3-4 hours)

Green light: Indicates charged and ready

SA21FKA



Méditation + Soundspa® SonaSphere

Modèle #: SS-BR700BT

GUIDE DE DÉMARRAGE RAPIDE



Numérisez pour commencer

Configurez votre Soundspa et explorez les fonctionnalités, conseils et instructions complètes.

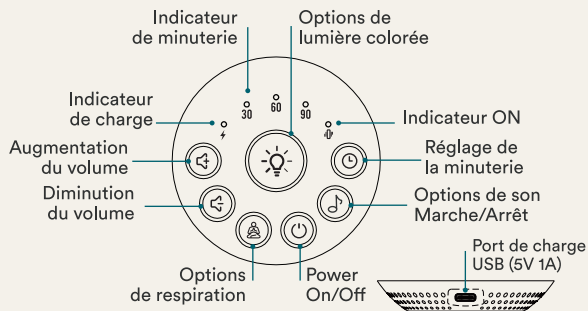
Consultez la carte de sécurité et de garantie pour des informations importantes sur la sécurité.

L-06336, Rev.1 | QS-SSBR700BT

COMMENT UTILISER

LECTURE DES SONS ET DES LUMIÈRES :

- 🔌 **Appui long** 🔌 : Allumer/éteindre
 - Première utilisation : Son de pluie + lumière blanche chaude vive atténuée
 - Utilisations suivantes : Mémore les derniers réglages
- 🔌 **Appui court** 🔌 : Lorsque l'appareil est ALLUMÉ pour se connecter au Bluetooth (appuyez sur 🔌 ou 🔌 pour quitter le haut-parleur Bluetooth afin de lire de la musique ou sélectionner une option de respiration)
- 🔌 **Appui court** / **Appui long** 🔌 : Augmenter le volume
- 🔌 **Appui court** / **Appui long** 🔌 : Diminuer le volume
- 💡 **Appui court** 💡 : Changer la couleur de la lumière
- 🎵 **Appui court** 🎵 : Changer le son
- 🔌 **Indicateur ON** : lumière verte lorsque l'appareil est ALLUMÉ



OPTIONS DE RESPIRATION

🔌 **Appui court** 🔌 : Sélectionner une technique de respiration

Tableau des techniques de respiration

Technique	Modèle	Idéal pour	Quand utiliser
Respiration 5-5	Inspiration 5 s → Expiration 5 s	Calme quotidien, soulagement général du stress	À tout moment – matin, pause de midi, coucher
Respiration 4-6	Inspiration 4 s → Expiration 6 s	Anxiété, détente, réduction des tensions	Soir, avant le coucher, moments d'anxiété
Respiration 4-7-8	Inspiration 4 s → Maintenir 7 s → Expiration 8 s	S'endormir, atténuer les pics d'anxiété	Au coucher ou moments de stress élevé
Respiration carrée	Inspiration 4 s → Maintenir 4 s → Expiration 4 s → Maintenir 4 s	Rester calme sous pression, clarté mentale	Pendant le travail, avant une performance ou une réunion

12 SONS APAISANTS DE LA NATURE ET DE RELAXATION

Pluie • Nuits d'été • Vagues de l'océan • Ruisseau • Oiseaux • Flûte • Serein • Bol tibétain • Ventilateur • Bruit blanc • Bruit brun • Bruit rose

MINUTERIE D'ARRÊT AUTOMATIQUE

🔌 **Appui court** 🔌 :

30 min → 60 min → 90 min

Les DEL indiquent le temps sélectionné

CHARGEMENT

Branchez un câble de charge USB-C

Lumière rouge : en cours de charge / doit être chargé, s'éteint une fois complètement chargé (peut prendre jusqu'à 3–4 heures)

Lumière verte : indique que l'appareil est chargé et prêt

SA21FKA



Meditation + Soundspa® SonaSphere

IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS AND WARRANTY INFORMATION

- See instruction manual and product labels for complete operation, maintenance, and safety information.
- **READ AND SAVE THESE INSTRUCTIONS**
- PLEASE READ ALL INSTRUCTIONS CAREFULLY BEFORE OPERATING
- All packing material, such as tags and packaging locks, are not part of this product and should be discarded or recycled for safety.
- **MAY CAUSE DAMAGE TO EAR DRUMS, ESPECIALLY IN YOUNG CHILDREN. DO NOT PLACE SPEAKERS TOO CLOSE TO EARS, AND PLAY AT LOWER VOLUMES.**
- This product is not a toy and is not intended for use or play by children.
- This product is not intended for use in crib.
- Use this product only for its intended use as described in this manual.
- Close supervision is necessary when this appliance is used near children or individuals with disabilities.
- Keep out of reach of children.
- DO NOT use attachments not recommended by Homedics.
- NEVER operate this product if it has a damaged cord, plug, cable, or housing.
- Keep away from heated surfaces, high temperatures and fire.
- Only set on dry surfaces. Do not place on surface wet from water or cleaning solvents.
- This product has an internal, non-replaceable lithium battery. This battery is not user serviceable. Please dispose in accordance with local, state, province, and country regulations.

- Recharge with the USB-C power cord provided with the unit. Only use with a Listed or Certified ITE or Class II USB Power Supply with an output rated 5VDC and minimum 1A. Use of any other cord or incompatible USB power supply may damage the product and may increase risk of harm to user or property.
- Follow all charging instructions and do not charge the battery pack or appliance outside of the temperature range specified in the instructions. Charging improperly or at temperatures outside of the specified range may damage the battery and increase the risk of fire. Product operating and charging range: 0°C – 40°C (32°F – 104°F).
- Do not attempt to repair or open the housing.
- This product is intended for indoor, household use only.

SUPPLIER'S DECLARATION OF CONFORMITY

Product description: Meditation + Soundspa® SonaSphere

Model Number(s): SS-BR700BT

Trade Name: Homedics

FCC Compliance Statement

This device complies with Part 15 of the FCC Rules. This device contains license-exempt transmitter/receiver that complies with Innovation, Science and Economic Development Canada's license-exempt RSS(s). Operation is subject to the following two conditions: (1) This device may not cause harmful interference, and (2) This device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

U.S. Contact Information

Company: Homedics, LLC.

Address: 3000 N Pontiac Trail, Commerce Township, MI 48390
8:30am-7:00pm ET Monday-Friday 1-800-466-3342

Homedics is not responsible for any radio or TV interference caused by unauthorized modifications to this equipment. Such modifications could void the user authority to operate the equipment. This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. Homedics is not responsible for any radio or TV interference caused by unauthorized modifications to this equipment. Such

modifications could void the user authority to operate the equipment. This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a residential installation. This equipment generates, uses, and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the instructions, may cause harmful interference to radio communications. However, there is no guarantee that interference will not occur in a particular installation. If this equipment does cause harmful interference to radio or television reception, which can be determined by turning the equipment off and on, the user is encouraged to try to correct the interference by one or more of the following measures:

- Reorient or relocate the receiving antenna.
- Increase the separation between the equipment and receiver.
- Connect the equipment to an outlet on a circuit different from that to which the receiver is connected.
- Consult the dealer or an experienced radio/TV technician for help.

CAN ICES-003(B)/NMB-003(B)

RF Exposure Statement

This equipment complies with FCC and ICSED RF radiation exposure limits set forth for an uncontrolled environment. This equipment should be installed and operated with a minimum distance of 20 cm between the radiator and your body. This transmitter must not be co-located or operated in conjunction with any other antenna or transmitter.

WARRANTY INFORMATION

This product includes a one-year limited warranty; scan the QR code for complete warranty details.



For service in the USA
cservice@homedics.com
8:30am–7:00pm ET
Monday–Friday
1-800-466-3342

For service in Canada
cservice@homedics.ca
8:30am–5:00pm ET
Monday–Friday
1-888-225-7378

See instruction manual at www.homedics.com for complete operation, maintenance, and safety information
Homedics is a registered trademark of Homedics, LLC.
PP-SSBR700LCD | L-06334, Rev. 1



Meditación + Soundspa® SonaSphere

INSTRUCCIONES IMPORTANTES DE SEGURIDAD E INFORMACIÓN DE LA GARANTÍA

Consulte el manual de instrucciones y las etiquetas del producto para obtener información completa sobre el funcionamiento, mantenimiento y seguridad.

LEA Y CONSERVE ESTAS INSTRUCCIONES

- LEA TODAS LAS INSTRUCCIONES DETENIDAMENTE ANTES DE OPERAR
- Todo el material de embalaje, como etiquetas y seguros de empaque, no forma parte de este producto y debe desecharse o reciclarse por seguridad.
- PUEDE CAUSAR DAÑOS EN LOS TÍMPANOS, ESPECIALMENTE EN NIÑOS PEQUEÑOS. NO COLOQUE LOS ALTAVOCES DEMASIADO CERCA DE LOS OÍDOS Y UTILICE VOLÚMENES BAJOS.
- Este producto no es un juguete y no está destinado para uso o juego por parte de niños.
- Este producto no está diseñado para su uso en cunas.
- Utilice este producto únicamente para el uso previsto según se describe en este manual.
- Se requiere supervisión cercana cuando este aparato se utiliza cerca de niños o personas con discapacidades.
- Mantener fuera del alcance de los niños.
- NO utilice accesorios no recomendados por Homedics.
- NUNCA opere este producto si tiene el cable, enchufe, cableado o carcasa dañados.
- Mantener alejado de superficies calientes, altas temperaturas y fuego.
- Colocar únicamente sobre superficies secas. No colocar sobre superficies mojadas por agua o solventes de limpieza.

- Este producto tiene una batería interna de litio no reemplazable. Esta batería no es reparable por el usuario. Desechar de acuerdo con las regulaciones locales, estatales, provinciales y nacionales.
- Recargar con el cable de alimentación USB-C proporcionado con la unidad. Utilizar únicamente con una fuente de alimentación USB ITE o Clase II certificada o listada, con salida nominal de 5VDC y mínimo 1A. El uso de cualquier otro cable o fuente de alimentación USB incompatible puede dañar el producto y aumentar el riesgo de daños a personas o propiedades.
- Siga todas las instrucciones de carga y no cargue la batería ni el aparato fuera del rango de temperatura especificado en las instrucciones. Cargar de forma incorrecta o a temperaturas fuera del rango especificado puede dañar la batería y aumentar el riesgo de incendio.
- Rango de operación y carga del producto: 0°C – 40°C (32°F – 104°F).
- No intente reparar ni abrir la carcasa.
- Este producto está destinado únicamente para uso doméstico en interiores.

DECLARACIÓN DE CONFORMIDAD DEL PROVEEDOR

Descripción del producto: Meditación + Soundspa® SonaSphere

Modelo Número: SS-BR700BT

Marca: Homedics

Declaración de cumplimiento de la FCC

Este dispositivo cumple con la Parte 15 de las normas de la FCC. Este dispositivo contiene transmisor(es)/receptor(es) exentos de licencia que cumplen con las RSS exentas de licencia de Innovation, Science and Economic Development Canada.

El funcionamiento está sujeto a las siguientes dos condiciones: (1) Este dispositivo no debe causar interferencias perjudiciales, y (2) Este dispositivo debe aceptar cualquier interferencia recibida, incluidas aquellas que puedan causar un funcionamiento no deseado.

Información de contacto en EE.UU.

Compañía: Homedics, LLC.

Dirección: 3000 N Pontiac Trail, Commerce Township, MI 48390
8:30am-7:00pm ET Lunes-Viernes 1-800-466-3342

Homedics no se hace responsable de interferencias de radio o

televisión causadas por modificaciones no autorizadas a este equipo. Dichas modificaciones podrían anular la autorización del usuario para operar el equipo.

Este equipo ha sido probado y cumple con los límites para un dispositivo digital de Clase B, conforme a la Parte 15 de las normas de la FCC. Homedics no se hace responsable de interferencias de radio o televisión causadas por modificaciones no autorizadas a este equipo. Dichas modificaciones podrían anular la autorización del usuario para operar el equipo.

Este equipo ha sido probado y cumple con los límites para un dispositivo digital de Clase B, conforme a la Parte 15 de las normas de la FCC. Estos límites están diseñados para proporcionar una protección razonable contra interferencias perjudiciales en una instalación residencial. Este equipo genera, utiliza y puede emitir energía de radiofrecuencia y, si no se instala y utiliza de acuerdo con las instrucciones, puede causar interferencias perjudiciales en las comunicaciones de radio.

Sin embargo, no se garantiza que no ocurran interferencias en una instalación en particular. Si este equipo causa interferencias perjudiciales en la recepción de radio o televisión, lo cual puede determinarse encendiendo y apagando el equipo, se recomienda al usuario intentar corregir la interferencia mediante una o más de las siguientes medidas:

- Reorientar o reubicar la antena receptora.
- Aumentar la separación entre el equipo y el receptor.
- Conectar el equipo a un tomacorriente en un circuito diferente al que está conectado el receptor.
- Consultar al distribuidor o a un técnico experimentado en radio/TV para obtener ayuda.

CAN ICES-003(B)/NMB-003(B)

Declaración de exposición a RF

Este equipo cumple con los límites de exposición a radiación RF de la FCC e ISED establecidos para un entorno no controlado. Este equipo debe instalarse y operarse con una distancia mínima de 20 cm entre el radiador y su cuerpo. Este transmisor no debe colocarse ni operar junto con ninguna otra antena o transmisor.

INFORMACIÓN DE LA GARANTÍA

Este producto incluye una garantía limitada de un año; escanee el código QR para obtener detalles completos de la garantía.



Para servicio en EE.UU.
cservice@homedics.com
8:30am–7:00pm ET
Lunes-Viernes
1-800-466-3342

Para servicio en Canada
cservice@homedics.ca
8:30am–5:00pm ET
Lunes-Viernes
1-888-225-7378

Consulte el manual de instrucciones en www.homedics.com para obtener información completa sobre el funcionamiento, mantenimiento y seguridad. Homedics es una marca registrada de Homedics, LLC.
PP-SSBR700LCD | L-06334, Rev. 1



Meditation + Soundspa® SonaSphere

INSTRUCTIONS IMPORTANTES DE SÉCURITÉ ET INFORMATIONS SUR LA GARANTIE

- Consultez le manuel d'instructions et les étiquettes du produit pour obtenir des informations complètes sur le fonctionnement, l'entretien et la sécurité.
- **LIRE ET CONSERVER CES INSTRUCTIONS**
- **VEUILLEZ LIRE ATTENTIVEMENT TOUTES LES INSTRUCTIONS AVANT L'UTILISATION**
- Tout le matériel d'emballage, tel que les étiquettes et les dispositifs de verrouillage d'emballage, ne fait pas partie de ce produit et doit être jeté ou recyclé pour des raisons de sécurité.
- **PEUT CAUSER DES DOMMAGES AUX TYMPANS, EN PARTICULIER CHEZ LES JEUNES ENFANTS. NE PAS PLACER LES HAUT-PARLEURS TROP PRÈS DES OREILLES ET UTILISER DES VOLUMES PLUS FAIBLES.**
- Ce produit n'est pas un jouet et n'est pas destiné à être utilisé ou manipulé par des enfants.
- Ce produit n'est pas destiné à être utilisé dans un berceau.
- Utilisez ce produit uniquement pour l'usage prévu, tel que décrit dans ce manuel.
- Une surveillance étroite est nécessaire lorsque cet appareil est utilisé près d'enfants ou de personnes handicapées.
- Tenir hors de portée des enfants.
- NE PAS utiliser d'accessoires non recommandés par Homedics.
- NE JAMAIS utiliser ce produit si le cordon, la fiche, le câble ou le boîtier est endommagé.
- Tenir à l'écart des surfaces chauffées, des températures élevées et du feu.
- Placer uniquement sur des surfaces sèches. Ne pas placer sur une surface mouillée par de l'eau ou des solvants de nettoyage.

- Ce produit contient une batterie interne au lithium non remplaçable. Cette batterie n'est pas réparable par l'utilisateur. Veuillez la jeter conformément aux réglementations locales, provinciales, étatiques et nationales.
- Recharger à l'aide du cordon d'alimentation USB-C fourni avec l'appareil. Utiliser uniquement avec une alimentation USB homologuée ou certifiée ITE ou de classe II, avec une sortie nominale de 5 V c.c. et un minimum de 1 A. L'utilisation de tout autre cordon ou d'une alimentation USB incompatible peut endommager le produit et augmenter le risque de blessure pour l'utilisateur ou de dommages matériels.
- Suivre toutes les instructions de charge et ne pas charger le bloc-batterie ou l'appareil en dehors de la plage de température spécifiée dans les instructions. Une charge inadéquate ou à des températures hors de la plage spécifiée peut endommager la batterie et augmenter le risque d'incendie. Plage de fonctionnement et de charge du produit : 0 °C – 40 °C (32 °F – 104 °F).
- Ne pas tenter de réparer ni d'ouvrir le boîtier.
- Ce produit est destiné à un usage intérieur domestique uniquement.

DÉCLARATION DE CONFORMITÉ DU FOURNISSEUR

Description du produit : Meditation + Soundspa® SonaSphere

Numéro(s) de modèle : SS-BR700BT

Nom commercial : Homedics

Déclaration de conformité FCC

Cet appareil est conforme à la partie 15 des règles de la FCC. Cet appareil contient un émetteur/récepteur exempt de licence conforme aux normes RSS exemptes de licence d'Innovation, Sciences et Développement économique Canada. Son fonctionnement est soumis aux deux conditions suivantes : (1) cet appareil ne doit pas causer d'interférences nuisibles, et (2) cet appareil doit accepter toute interférence reçue, y compris celles pouvant entraîner un fonctionnement indésirable.

Coordonnées aux États-Unis

Entreprise : Homedics, LLC.

Adresse : 3000 N Pontiac Trail, Commerce Township, MI 48390

8 h 30 à 19 h HE du lundi au vendredi

1-800-466-3342

Homedics n'est pas responsable des interférences radio ou

télévision causées par des modifications non autorisées apportées à cet équipement. De telles modifications pourraient annuler l'autorisation de l'utilisateur d'utiliser l'équipement.

Cet équipement a été testé et jugé conforme aux limites d'un appareil numérique de classe B, conformément à la partie 15 des règles de la FCC.

Homedics n'est pas responsable des interférences radio ou télévision causées par des modifications non autorisées apportées à cet équipement. De telles modifications pourraient annuler l'autorisation de l'utilisateur d'utiliser l'équipement. Cet équipement a été testé et jugé conforme aux limites d'un appareil numérique de classe B, conformément à la partie 15 des règles de la FCC. Ces limites sont conçues pour offrir une protection raisonnable contre les interférences nuisibles dans une installation résidentielle. Cet équipement génère, utilise et peut émettre de l'énergie radiofréquence et, s'il n'est pas installé et utilisé conformément aux instructions, peut causer des interférences nuisibles aux communications radio. Toutefois, il n'existe aucune garantie que des interférences ne se produiront pas dans une installation particulière. Si cet équipement cause des interférences nuisibles à la réception radio ou télévision, ce qui peut être déterminé en allumant et en éteignant l'équipement, l'utilisateur est encouragé à tenter de corriger l'interférence par une ou plusieurs des mesures suivantes :

- Réorienter ou déplacer l'antenne de réception.
- Augmenter la distance entre l'équipement et le récepteur.
- Brancher l'équipement sur une prise d'un circuit différent de celui auquel le récepteur est connecté.
- Consulter le détaillant ou un technicien radio/télévision expérimenté pour obtenir de l'aide.

CAN ICES-003(B)/NMB-003(B)

Déclaration d'exposition aux RF

Cet équipement est conforme aux limites d'exposition aux radiations RF de la FCC et d'ISED établies pour un environnement non contrôlé. Cet équipement doit être installé et utilisé en maintenant une distance minimale de 20 cm entre le radiateur et votre corps. Cet émetteur ne

doit pas être co-localisé ni utilisé conjointement avec une autre antenne ou un autre émetteur.

INFORMATIONS SUR LA GARANTIE

Ce produit comprend une garantie limitée d'un an; scannez le code QR pour obtenir tous les détails de la garantie.



Pour le service aux États-Unis
cservice@homedics.com
8 h 30 à 19 h HE
du lundi au vendredi
1-800-466-3342

Pour le service au Canada
cservice@homedics.ca
8 h 30 à 17 h HE
du lundi au vendredi
1-888-225-7378

Consultez le manuel d'instructions à l'adresse www.homedics.com pour obtenir des informations complètes sur le fonctionnement, l'entretien et la sécurité
Homedics est une marque déposée de Homedics, LLC.
PP-SSBR700LCD | L-06334, Rev. 1