

positif * inspirant

happi·body

HORS-SÉRIE N° 2
happinez

148 pages
d'inspiration
**POUR UNE
VIE SAINE**



libérer

le corps & l'esprit

Danser avec la Lune

Se réconcilier avec soi

Do-in, le yoga japonais

Fontaines de jouvence

Le secret des rois

Le bien-être du poids naturel

Oui, j'ai découvert que tu m'aimais, mon corps

L 14122-2 H - F: 6,50 € - RD



BEL/LUX: 7,50€ - DOM/S: 7,10€ - CH: 13,00 FS

Hors-série n° 2

L'automne en douceur



Le soleil qui s'amenuise, les températures qui refusent de grimper, les jours qui raccourcissent... Pour beaucoup d'entre nous, l'automne est synonyme de stress et de sommeil difficile. Ces capsules d'huiles essentielles bio accompagnent en douceur sur le chemin de la sérénité retrouvée. Ladrôme, capsules Aroma Sommeil Détente, environ 12 € en magasins de produits bio et diététiques, enseignements sur www.drome-provencale.com



L'amie de l'hiver

De la douceur, de la douceur, de la douceur. Avec ses subtils dégradés de tons chauds, cette très grande étole en laine française tissée main est un véritable doudou pour le cou comme pour l'âme ! Whole, Waou, 175 € sur www.whole.fr



HUMM...

Fabriquée à la main à Varberg en Suède, cette jolie collection de bougies au charme brut associe la cire de soja et des huiles essentielles bio choisies pour leur parfum mais aussi pour leurs effets bénéfiques. Coup de cœur pour celles au santal et au citron ! L:A Bruket, 31 € sur labruket.se

Un si bel ailleurs

Une brume d'eau s'élève sous le vent des réacteurs... Ce beau coussin en lin, invitation au voyage poétique, est signé du peintre Haby Bonomo et mis en volume dans les ateliers français de l'éditrice textile Geneviève Lévy. Geneviève Lévy, Hydravion, à partir de 53 € sur www.gledition.wordpress.com



Roi de la forêt

Beau, résistant, à croissance rapide... Le pin maritime (*Pinus pinaster* pour les intimes) est le roi des conifères ! Et, en plus, il fait du bien aux peaux qui font grise mine : ses graines contiennent une huile fine qui s'avère être une alliée de taille dans la lutte contre les radicaux libres. La bonne nouvelle ? Une entreprise française vient de parvenir à mettre ses bienfaits en bouteille. Océopin, huile de graines de pin maritime, 36 € la fiole de 15 ml sur www.oceopin.com

