

#7 Janvier - février - mars 2021

Méditation

Le corps & l'esprit en parfaite harmonie

**PLEINE
CONSCIENCE**
SAVOIR
DIRE NON

LA VISUALISATION
POUR GUÉRIR
SES CAUCHEMARS

SE LIBÉRER
DU SYNDROME
DE L'IMPOSTEUR

**RENCONTRE
JON KABAT-ZINN**
POUR TRANSFORMER
LE MONDE

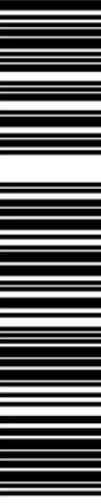
Et si je retrouvais
MA SÉRÉNITÉ ?

20
SÉANCES DE
MÉDITATION

inspirations : Météo-sensibilité • Constellations familiales • Acupression

BELUX: 6.50 € - DOM/S: 6.95 €
CH: 10.20 CHF - NCAL/S: 8.30 XPF
POL/S: 9.60 XPF

L 18987 - 7 - F: 5,95 € - RD



Plus serein au quotidien



Pour réenchanter votre quotidien, on vous présente une sélection de produits à shopper qui sauront accompagner votre pratique. Bio, éthiques, naturels, spirituels... C'est parti pour un voyage autour du monde de la méditation !

Texte : Aurore Esclauze



Se relaxer

Pour accompagner nos méditations ou créer une ambiance apaisante et tamisée chez soi, la bougie est incontournable. Celle-ci est végane, 100 % naturelle, fabriquée à la main et nous fait voyager dans la pinède avec l'odeur des immortelles des dunes et des pins maritimes. Chose très importante, elle est non toxique, contrairement à beaucoup d'autres bougies sur le marché, on peut donc la faire brûler selon ses envies.

Bougie parfumée « Le pin maritime et l'immortelle des dunes », Océopin, 12 €



Devenir sage

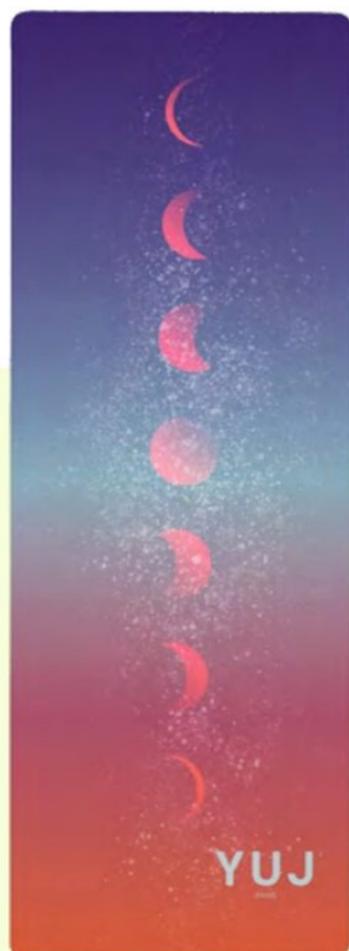
Appliquer les quatre accords toltèques au quotidien, adopter les principes de la sagesse Ho'oponopono ou encore révéler le chaman ou la sorcière qui est en nous : les nouvelles petites boîtes bien-être nous connectent aux sagesse ancestrales avec un format poche à emmener partout et 52 cartes à consulter dès que l'on en ressent le besoin. Un beau moyen de retrouver confiance en soi et de s'inspirer tout au long de la journée !

Ma petite boîte bien-être, Hugo New Life, 9,99 €

Pratiquer

Aux motifs nous transportant directement dans l'univers lunaire, aux couleurs apaisantes, le nouveau tapis Moon de YUJ a un autre énorme avantage : il est écoresponsable ! Fait de gomme recyclée et biodégradable, sans latex, sans phtalates et sans silicone, teinté à base d'eau, il respecte au maximum l'environnement. En revanche, attention : on le lave à froid pour ne pas l'abîmer !

Tapis Moon, YUJ, 70 €



Avoir chaud

En hiver, on a besoin de se réchauffer avant et après la pratique du yoga et de maintenir une bonne température corporelle pendant sa séance de méditation. Baya a imaginé un sweat inspiré de sa collection Cosmos, fait en coton biologique et surtout souple, ample et confortable. Il accompagne notre pratique durant toute la saison froide et conviendra aussi bien pour des séances de cocooning à la maison !

Sweat chill, Baya, 95 €