

10
postures pour
maîtriser
ses émotions

MÉDECINS
D'AILLEURS

Tour du monde
des soins
traditionnels

DOSSIER
MÉDITATION
PREMIERS PAS

BIBLIOTHÉRAPIE
Quand lire nous
fait du bien

CUISINE
ÉMOTIONNELLE
LES ALIMENTS
BONNE HUMEUR



Se détendre et se ressourcer avec la
MÉDITATION





consoéco | yogasphère

Le Costa Rica sans prendre l'avion

Inspirée par l'univers du surf, la marque EQ propose toute une série de produits dont des crèmes solaires, des bracelets et même des bougies artisanales faites en France, 100 % naturelles, avec des mèches en pur coton. La collection est une véritable ode au voyage autour des destinations mythiques du surf : des Maldives au Costa Rica, en passant par l'Indonésie et Biarritz. L'expérience olfactive vous emmène en un rien de temps près de la mer. Notre coup de cœur, Coucher de soleil à Malpais - Costa Rica, respire le patchouli, le nénuphar et même le bambou. Une véritable invitation à s'asseoir et à se laisser porter par ces odeurs pour un voyage immobile. 25 € env. la bougie, liste des points de vente disponible sur www.eq-love.fr



DES PLANTES CONTRE LE COUP DE BLUES

S'inspirant des principes fondamentaux de la médecine traditionnelle chinoise, les Laboratoires Biomont, ont créé des compléments alimentaires en fonction des saisons. Les gélules Automne, à base de baies de goji, bardane et basilic, s'attaquent à l'état mélancolique des jours pluvieux et harmonisent le poumon et le gros intestin.

Finis les coups de blues ! Automne, des Laboratoires Biomont, 100 pilules, 45€ env. En vente sur www.laboratoiresbiomont.fr



Pour une année 2015 plus zen

L'année 2015 approche, ainsi que les traditionnelles bonnes résolutions : mieux s'organiser, prendre du temps pour soi, annoter ses pensées... Bref, le zen book est fait pour vous ! Agenda réalisé par Jeanne,

du blog d'inspirations zen Meditationlovers.com, ce petit carnet qui vous accompagnera partout est plein de bonnes énergies. Calendriers, planning, répertoires, photos, citations et autres idées yoga, déco et détox, le tout réuni en 160 pages de zen et happy attitude et de 40 cartes détachables. 10 % du produit des ventes sont reversés à l'association Karuna-Schechen, fondée par Matthieu Ricard. Lors de la commande, on peut même choisir un des deux projets dans la région himalayenne, à savoir l'accès à l'eau potable ou les écoles de bambou au Népal.

Zen Book Janvier 2015/2016, en vente sur www.meditationlovers.bigcartel.com

DES IDÉES SOUS LE SAPIN !

Ca y est, Noël arrive à grands pas, il va falloir comme chaque année se mettre à la recherche du cadeau idéal pour chacun de nos proches ! Esprit Yoga a sélectionné pour vous quelques magasins qui font sens.

Mademoiselle Bio

Boutique en ligne qui référence pas moins de 2 500 produits cosmétiques Bio de plus d'une centaine de marques différentes, vous trouverez chez Mademoiselle Bio tout pour petits et grands ! Pour Noël, des coffrets soin du corps ont été créés comprenant : gel douche, lait corps et crème pour les mains. Plusieurs senteurs sont déclinées dont Rose/Amande, bref un cadeau idéal pour avoir la peau douce. (27,50 €)

Ethic Gourmand

Cette épicerie fine propose une large gamme de produits : café, thés, chocolats, miels, confitures mais aussi vins et chutney. Vous pouvez composer vous-mêmes votre coffret cadeau ou succomber...aux boîtes à bonheur ! On vous conseille la box « Tea time » qui contient du miel, du chocolat, du pain d'épices et 15 sachets de thé, le tout pour 8,95€. Qui n'a pas l'eau à la bouche ?

Altermundi

Depuis plus de 10 ans, Altermundi s'engage dans le commerce équitable pour proposer aux consommateurs occidentaux : mobilier, décoration éco-design, accessoires, prêt-à-porter, une vraie caverne d'Ali Baba ! Parmi tous les produits, on a une petite préférence pour les mugs en métal peints à la main en Inde, compagnons idéals pour un pique-nique champêtre ou pour les maladroits !