

Se (re)connecter, se relier, s'écouter

Une année pour  
s'épanouir

Open  
mind  
Hors-série

Hors  
série  
HIVER 2020/21

# Open mind

Ouvrez-vous à la vie !

DÉVELOPPER  
SA CONFIANCE  
en soi et en la vie

Cultiver le  
LÂCHER-PRISE

Se réconcilier  
AVEC LE TEMPS

LA MÉDITATION  
de pleine conscience

ÊTRE DOUX  
avec soi-même

Se reconnecter  
À LA NATURE

Zéro déchet | Chamanisme | La magie de la Lune | Charge mentale | Détox digitale

Hors-série  
Bimestriel

IRMA

L 17751 - 6H - F - 5,95 € - RD



**POUR 15 PIM'S**  
**Préparation :** 15 minutes  
**Repos :** 20 minutes  
**Cuisson :** 10 minutes

## Pim's à la Fiordifrutta aux oranges amères

### INGRÉDIENTS

- 1 oeuf • 20g de maïzena • 10g de farine
- 25g de sucre • 5g de sucre vanillé • 2,5g de levure chimique • 100g de chocolat noir
- 100g de Fiordifrutta oranges amères

### PRÉPARATION

- Séparez le blanc du jaune de l'oeuf. Montez le blanc en neige et réservez.
- Dans un bol, mélangez le jaune avec les sucres, la farine, la maïzena et la levure.
- Incorporez délicatement le blanc en neige à la préparation.
- Sur une plaque recouverte de papier cuisson, formez des cercles à l'aide d'une cuillère.
- Enfourez la plaque pour 10 minutes à 180°C. Laissez les refroidir complètement.
- Faites fondre le chocolat au bain-marie. Nappez vos biscuits de Fiordifrutta Oranges amères puis ajoutez une couche généreuse de chocolat fondu.
- Placez au frais 20 minutes et dégustez.



## CHO CHO CHOCOLAT !

Le soleil se couche tôt alors profitons-en pour sortir nos plus belles bougies et transformer notre intérieur en un petit cocon de bien-être. Gourmande à souhait, cette bougie (265 g) mêle délicatement chocolat et orange. On en raffole !

**Bougie Songes d'hiver chocolat orange de Baïja, 34,90 €**

## Sommeil

Avoir un bon rituel de coucher se révèle être l'un des secrets des bonnes nuits. Avant de dormir, vous pouvez éteindre les écrans, tamiser la lumière, prendre un bon livre et savourer une tisane apaisante. Parce que ces dernières sont souvent associées à un moment de détente, ChronoDorm a créé la première tisane à base de 1 mg de mélatonine et de cinq plantes (tilleul, orange amère, camomille, menthe poivrée et sauge). Cette infusion favorise l'endormissement tout en faisant passer un agréable moment. À vos lits !

**Tisane ChronoDorm des laboratoires Iprad, 6,30 €, la boîte de 20 sachets**



## Culte

Cette pommade universelle fabriquée en Australie est formulée avec du miel de Manuka (favorise notamment la régénération de la peau), de la vitamine E (superstar des antioxydants) et de la lanoline (grande ressemblance avec nos propres lipides). Elle apporte dès la première application une belle hydratation de la peau et est recommandée pour bichonner les peaux extrêmement sèches et rugueuses.

**Baume Miracle Golden Dry Skin de Lano, 14 €, le tube de 25 g. Disponible en exclusivité chez Sephora**

## REGARD

Avec sa peau toute fine, le regard mérite un soin à part. Le contour des yeux bio Soin Triple Action de BcomBio aide à lutter contre les rides, les cernes et les poches. Il contient notamment de l'acide hyaluronique (repulpe et hydrate), du Lys du désert bio (rafraîchit et apaise), de l'extrait d'Avoine bio (assure un effet lissant) et de l'extrait de chlorelle (pour atténuer la couleur des cernes). Yuka, l'application permettant d'évaluer les cosmétiques en fonction de leurs ingrédients, lui donne 100/100 et le considère donc comme sans risque pour la santé.

**Contour des yeux Soin Triple Action de BcomBio, 19,80 €**



## À l'heure du bain

Exceptionnellement pur, le sel de l'Himalaya n'a subi aucun traitement. Il recèle naturellement plus de 84 oligo-éléments semblables à ceux que nous retrouvons dans le corps humain : fer, potassium, magnésium, calcium, zinc... Il peut être utilisé en cuisine mais aussi en bain ! Il agit alors sur la circulation, détend et limite les crampes musculaires. Associé à une huile végétale, il gomme la peau à merveille !

**Sel rose de l'Himalaya, Waam, 7,90 € le pot de 400 g**



## Océopin x Manucurist

La collab chic et choc entre Océopin et Manucurist a accouché d'un joli produit vegan : un lait lavant gommant qui nettoie parfaitement grâce aux petites graines de pin maritime qu'il contient. En prime, il laisse un discret parfum frais. Son mélange d'huiles végétales bio hydrate la peau en profondeur et la chouchoute lorsqu'elle a été fragilisée. Génial !

**Le lait lavant gommant Océopin x Manucurist, 27 €**

## Fraîcheur

Nomades grâce à leur boîte en acier recyclable, les perles de miel 100 % biologique de la marque Solens nous offrent réconfort et fraîcheur en hiver. Leur miel apporte la douceur et l'eucalyptus permet de rafraîchir l'haleine et de ressentir une sensation de respiration libérée.

**Perles de miel bio à l'huile essentielle d'eucalyptus, Solens, 4,10 €**



## Clic clac

Avec son look épuré et intemporel, le nouvel Instax Square SQ1 frappe fort ! Totalement automatisé, il rend les photos inratables ! Son autofocus, l'intensité du flash ou encore l'équilibre des plans s'ajustent grâce au contrôle automatique de l'exposition. Yes !

**Instax Square SQ1 de Fujifilm, 129,99 €**



## Lessive

L'heure est aux lessives vertueuses ! Avec sa formule biodégradable à 95 % en seulement 28 jours et certifiée par ECOCERT Greenlife, la lessive Blanc & Couleurs d'Etamine du Lys a tout compris. Made in France, elle réunit 96,5 % d'ingrédients d'origine naturelle. Son flacon n'est pas en reste puisqu'il est constitué pour moitié de plastique recyclé et qu'il peut être rechargé, la marque étant précurseur dans la vente de produits ménagers en vrac.

**Lessive Blanc & Couleurs d'Etamine du Lys, 27,10 € le bidon de 5 litres**



## Coffret

Envie de cocooner ? L'élégant coffret Tsarevna est là pour ça ! Il contient un mélange aromatisé de thé noir, orange et épices régressif qui nous plonge avec délectation dans nos souvenirs d'enfance. Il est accompagné d'un mug vert assorti.

**Le coffret Tsarevna de Kusmi Tea, 34,90 €**

