

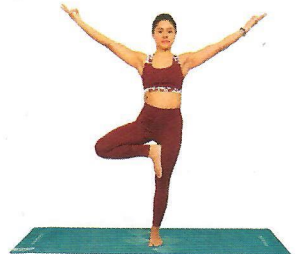
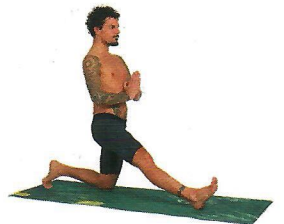


# MON ANNÉE DE YOGA

12 SÉRIES  
faciles et détaillées  
pour 12 mois de pratique

- ▶ Chassez le stress
- ▶ Développez votre souplesse
- ▶ Augmentez votre énergie
- ▶ Explorez vos potentiels

**BONUS!**  
Une série challenge



116  
pages



# ATMOSPHÈRE

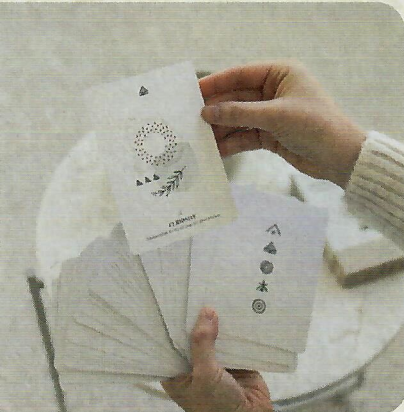


## Inspirations pour une séance good vibes



### Suspensions délicates

Ces attrapes-soleil ou « suncatchers » de 8 cm de diamètre scintillent et tournent au gré de l'air et des rayons de lumière. Des mobiles animés, inspirés par les astres solaire et lunaire pour apaiser l'ambiance délicatement. Laiton, cristal de verre et coton pour le cordon.  
**Rayonne, 29,90 €, rayonneshop.fr**



### RITUEL SOLO

Cartes d'affirmations positives à piocher pour apprendre à écouter sa voix intérieure. Avec leurs messages inspirants, ces cartes-médecines guident vers l'intuition pour un cheminement aligné avec le cœur. **Womoon, 29 €, womoon.fr**



### Intention bois

If, noyer, cèdre, cerisier, chêne, bouleau... ces galets à messages, sculptés dans des essences nobles et naturelles, sont gravés d'un mot : RESPECT, AMOUR, JOIE, ÉCOUTER, PATIENCE, ÉNERGIE, AVANCER, SILENCE ou encore PARDONNER. À poser dans la pièce de son choix ou à offrir comme un mantra. **Talisman, 48 €, claire-elmosnino.com**



### GRIGRI CONFIANCE

Petit pochon d'amour à disposer où l'on veut ou à porter sur soi pour laisser infuser son énergie positive. L'amulette renvoie à une pratique universelle et ancestrale qui consiste à accorder, à un petit objet choisi, le pouvoir de nous protéger ou de nous porter chance. **Power of Love, 6,50 €, asanacolors.com**



### PINÈDE AROMATIQUE

Voyage instantané sous les pins verts et l'odeur des immortelles qui bordent la dune. Bougie naturelle, à rallumer comme un bon souvenir de vacances. Fabriquée en France à base de cire de soja. **Océopin, 38 €**

### Poster de postures

Humour et zénitude dans cette affiche graphique qui illustre les principales postures d'un trait léger. Dessinée à la main et imprimée sur un papier texturé de 250 grammes, par une jeune boîte d'affiches décoratives à Lille. Dimensions 50 x 70 cm. **Memory Affiches, 34 €, memoryaffiches.com**

