

N°79

YOGA
esprit

YOGA esprit

ÉNERGIE • ÉQUILIBRE • BIEN-ÊTRE

13
POSTURES
Pour des
mouvements
forts et fluides

STAGES
DE YOGA
Nos conseils
pour bien choisir

EMPRISE

Reconnaître
et rejeter ce
doux poison

DURGA

Puissance
du féminin
sacré

UNE SÉQUENCE

pour retrouver
sa lumière intérieure

VIVRE EN YOGA

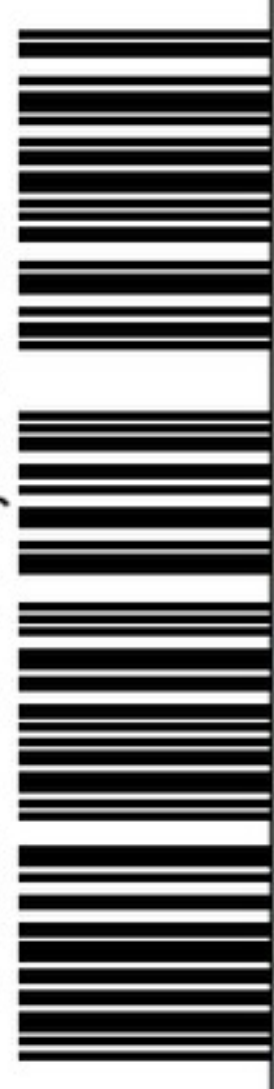
Remettre l'action
au centre de nos vies

En mouvement
bouger, vibrer, vivre !

www.esprityoga.fr

ESPRIT YOGA • MARS-AVRIL 2024 - 6,90 € - BELUX 7,40 € - CH 11,70 CHF - DOM 7,90 € - TOM 1000 XPF - MAR 78 MAD - CAN 12,50 \$CAD - POR-CONT 7,50 €

L 19671 - 79 - F: 6,90 € - RD



Passion infusions !

Qu'on les aime naturelles ou aromatisées, les tisanes de plantes font du bien tout au long de la journée. Pour mieux digérer ou pour bien s'endormir, goûtez aux vertus santé de ces nouveautés !



LA PLUS DRAINANTE

Fleur'Thé Jasmin, Les 2 marmottes, 5,55 €. www.les2marmottes.com



LA PLUS FRUITÉE

Tree of Tea Ginger glow Mymuesli 12,95 €. fr.mymuesli.com



La plus oxygénante

Magic Forêt, 22 €. www.oceopin.com



LA PLUS PURE

Camomille bio, Yoshi en, 5,50 €. www.yoshien.com

La plus harmonisante

Infusettes 7 chakras, Terre d'Oc, 19,95 €. En vente sur www.natureetdecouvertes.com



La plus adaptable

Bonne Nuit, 7,20 €
Powerful 7,65 € et
Prends ton temps 7,65 €,
Les Jardins de Gaïa
www.jardinsdegaia.com

