

# Méditation

Le corps & l'esprit en parfaite harmonie



**RENCONTRE  
AVEC LAURY  
THILLEMAN**  
.....

**PLEINE  
CONSCIENCE**  
ACCUEILLIR SON  
HYPERSENSIBILITÉ  
.....

**TENDANCE**  
RETRAITE  
EN SILENCE  
.....

*Votre cahier sérénité pour tout l'été*

**EN  
SUPPLÉMENT**

**24**

**pages  
de journaling**



Et si on  
surfait sur  
**LA SÉRÉNITÉ ?**

DOM : 7,9 € - BELUX : 7,4 € - CH : 11,5 \$ - CAN : 11,95 \$ - TOM : 960 XPF

L 18987 - 21 - F : 6,90 € - RD



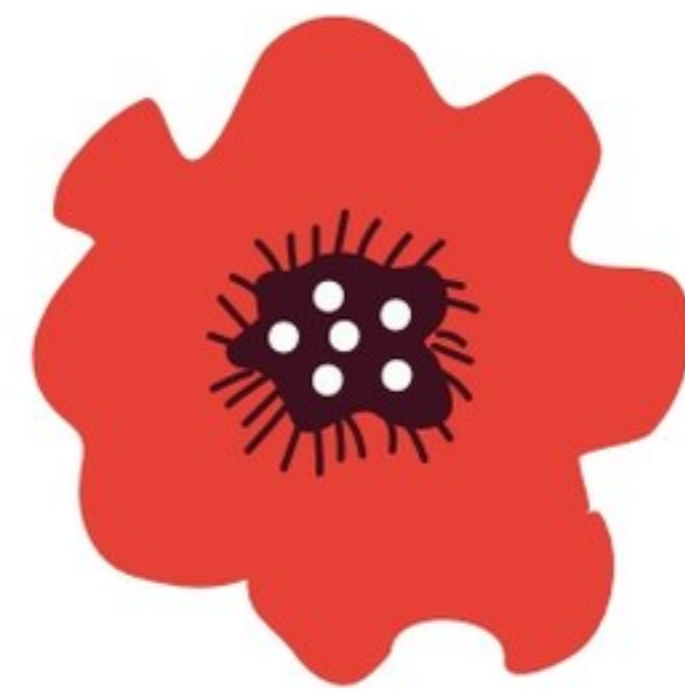
**inspirations** : Nunchi coréen - Méditation au jardin - Yoga du visage



# Plus serein au quotidien

Parce que prendre soin de soi et de son intérieur est important pour son bien-être et son équilibre, voici une sélection de produits qui vous font du bien !

Texte : Mathilde Jarlier



## Un réveil en douceur

C'est notre nouveau compagnon pour des nuits douces et apaisées. Ce réveil se glisse facilement sur la table de chevet et nous permet de goûter aux bienfaits de la luminothérapie. Simulateur d'aube et de crépuscule, il expose progressivement à la lumière du jour le matin. Le soir, le mode coucher de soleil facilite l'endormissement, passant d'une lumière orangée au rouge. Un petit bijou de technologie léger et facile d'utilisation pour retrouver un sommeil réparateur.

Mina Sunrise, Lexon, 79,90 €

## Gua sha nuage

C'est un outil de beauté méditatif de choix : le gua sha en verre recyclé né de la collaboration du spécialiste danois Holmegaard Værk et de Rudolph Care. Que ce soit pour redessiner les contours du visage ou stimuler la circulation sanguine et lymphatique, ce nuage de douceur devient un vrai must have dans notre salle de bains. À mettre au frigo avant utilisation cet été pour un effet décongestionnant assuré.

Gua sha, Rudolph Care, 28 €



## Brume d'océan

Quoi de mieux qu'une odeur qui nous transporte directement en vacances ? Si vous n'êtes pas bougie, on vous conseille cette brume d'intérieur d'Océopin pensée comme « une fenêtre ouverte sur les pins et la mer ». Un aller direct pour le bassin d'Arcachon depuis notre maison à diffuser quand l'envie d'escapade se fait ressentir. Idéale avant une méditation ! Et petite nouveauté : il existe désormais une recharge d'un litre pour ce spray.

La brume d'intérieur, 100 ml, Océopin, 35 €



## Jeu de philo

Si vous souhaitez vous familiariser avec la philosophie du yoga, ce jeu de cartes est fait pour vous. À l'aide de ses 108 cartes, vous ferez connaissance avec l'histoire et les textes fondateurs, les fameux yoga sutras de Patanjali, mais aussi avec les différentes pratiques liées à la discipline comme les kriyas, le pranayama, les mantras ou les asanas. Petit plus : le jeu est fabriqué en France.

Jeu de cartes La philosophie du yoga, Yogom, 38 €