

respire

Créer du temps pour soi

OFFERT

Un rituel extrait
de *Mon cahier d'énergie*
de Natacha Calestrémé



Jardins de vie **Colorez votre assiette** Si le vinaigre m'était conté **Prenez de la lenteur**
Tendre est la vie **Retrouver son âme d'enfant** Des mélodies pour l'esprit **Au clair de la lune**

L 16935 - 34 - F : 6,95 € - RD



CHANGEONS LES RÈGLES

Les Miraculeux se renouvellent encore et toujours avec cette gamme Confort menstruel. Sa formule à base de plantes et de vitamines vous permettra de mieux vivre le syndrome prémenstruel : un extrait concentré de gattilier, une plante qui favorise un bon confort avant et pendant les règles, en régulant le système hormonal ; un extrait de mélisse, reconnue pour favoriser la relaxation, la digestion et le confort circulatoire ; et de la vitamine B6, qui joue un rôle clé sur notre équilibre émotionnel. Ces compléments alimentaires à la douce saveur fruits des bois traitent un problème de fond tout en vous offrant une gourmandise ; le tout sans sucre !

lesmiraculeux.com



UN TEINT LUMINEUX

Créée en 1994, Douces Angevines est une marque pionnière des cosmétiques bio. Elle possède un savoir-faire herboriste unique pour créer des cosméto-fluides composés exclusivement d'huiles végétales, d'huiles essentielles et de macérations de plantes. Mettez votre beauté naturelle en lumière avec ce fluide de jour lumineux Aube d'Été. Idéal pour les peaux normales à mixtes, il nourrit, protège et équilibre la peau avec légèreté. 100 % des ingrédients sont d'origine naturelle et 100 % du total de ces ingrédients sont issus de l'agriculture biologique. L'effet bonne mine est immédiat !

douceangevines.com



VOUS REPRENDREZ BIEN UN PEU DE CHANTILLY ?

Cette crème gourmande au beurre de karité, aux huiles végétales d'abricot et d'argan et à l'extrait naturel de vanille est certifiée Slow Cosmétique. Elle est idéale pour les femmes enceintes et allaitantes : elle préserve l'élasticité de la peau et prévient les vergetures. Adaptée au corps, au visage, aux cheveux, aux mains et aux pieds, vous ne pourrez plus vous en passer. Chauffez une noisette de cette chantilly entre les mains, puis appliquez sur une peau sèche et propre le matin et/ou le soir et massez légèrement pour faire pénétrer. Le tour est joué !

paima-beaute.com



NAGEZ EN TOUTE CONFIANCE

Avoir ses règles et faire du sport, c'est désormais possible ! Smoon a créé le premier maillot de bain pouvant être porté sans protection complémentaire, pour vous permettre de nager librement, que ce soit en mer ou à la piscine. Totalement étanche, il offre une liberté totale de mouvement. Dissimulée à l'intérieur du maillot, la membrane offre un confort inégalé. En plus d'être pratique, il possède un côté esthétique avec son décolleté arrondi et ses bretelles croisées dans le dos. Il est disponible en noir ou bleu, du XS au XXL. À vos marques, prêtes, nagez !

smoon-lingerie.com



LIBÉREZ-VOUS

« Être heureux est ton droit de naissance. » Tels sont les sages mots de Jean Laval, enseignant en méditation. Il se donne pour mission d'aider chaque personne à s'affirmer, évoluer et s'épanouir dans le but de connaître un bien-être durable et profond. Découvrez dans ce livre ses dix commandements zen, inspirés du bouddhisme et du taoïsme. Il vous aidera à prendre du recul sur les choses, vous libérer du regard des autres et vous connecter à l'instant présent pour pouvoir vous élever spirituellement. L'un de ses enseignements est de ne pas résister au changement et de (re)prendre le contrôle de son mental pour ne plus souffrir. « Le meilleur investissement, c'est celui que l'on fait envers soi-même. » L'Encyclopédie du bien-être, Jean Laval, Éditions J'ai Lu, mars 2022, 9 €

