

www.femmeactuelle.fr

Femme actuelle

30 pages en plus

**SPÉCIAL
BEAUTÉ**

Make-up
Jouez-le tradi ou trendy
Coiffures
On mise sur l'allure
Le nude
C'est le nouveau
rouge

**Déco
stylée**

**INDIGO, LE BLEU QUI
REVEILLE LA MAISON**

**Couple
JE L'AIME, JE L'AIME PLUS
DÉCRYPTAGE DE NOS
HUMEURS SENTIMENTALES**

**Maille et pastel
LE MIX FASHION
INCONTOURNABLE**

Délicieux

**LES RECETTES
MINCEUR
ultra faciles
des grands chefs**

Efficace

**ET SI JE PASSAIS AUX
ANTIBIOS NATURELS**

Conso

**ACHETER SES
LUNETTES SUR LE
NET, DE PLUS EN
PLUS SIMPLE**

**Psycho
CE QUE NOS
MAILS DISENT
DE NOUS...**

MAGAZINE MEDIA

M 01188 - 1570 - F: 1,60 €



Le féminin le plus lu en france
DU 27 OCTOBRE AU 2 NOVEMBRE 2014



santé bien-être

J'ai testé un CD de méditation

Un coffret bien conçu et un petit coin calme à la maison, il n'en faut pas plus pour apprendre à se relaxer et gérer ses émotions. *Par Agnès Rogelet*

Intriguée par ce coffret original (CD et cartes Fleurs de Bach) conçu par Martine Viniger, relaxologue, formatrice agréée par la Fondation Fleurs de Bach, j'ouvre directement la page du livret intitulée « Mode d'emploi des CD ». L'experte propose d'abord de choisir la fleur qui nous inspire le plus. Pas facile de définir l'émotion qui nous correspond... Pour trouver la plus adaptée à son état, on s'aide en répondant à un questionnaire décrivant les 38 Fleurs de Bach et leurs correspondances affectives.

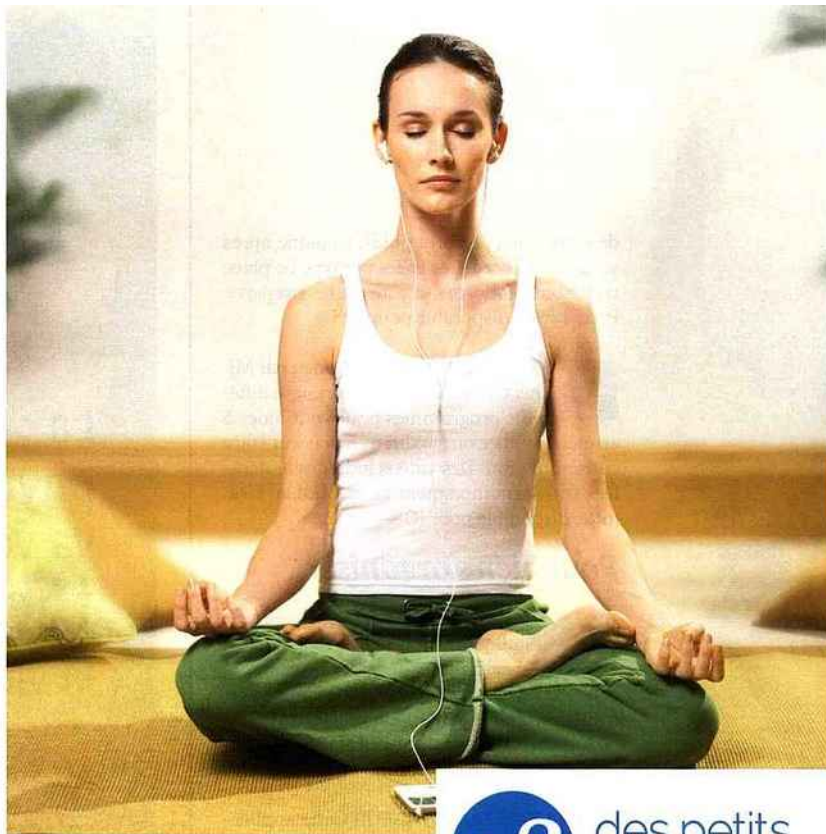
Je me laisse porter par la musique

Les étamines rayonnantes et la blancheur de la clématite me procurent un sentiment de joie et de légèreté. Cette fleur correspond bien à mon humeur : rêveuse ! Je lis tout le descriptif. Et hop, je glisse le CD dans mon ordi et je me laisse embarquer par la musique zen et la voix de l'auteure. Je n'ai pas le temps de focaliser



ÉCOUTEZ LES « MOTS » DU CORPS

Pour déterminer la Fleur de Bach en phase avec votre état d'esprit, observez vos sensations corporelles : vos articulations sont-elles rouillées ? En avez-vous « plein le dos » ? Votre respiration est-elle irrégulière ? Souffrez-vous de contractures ? Vous sentez-vous agitée ou, au contraire, trop molle ? Autant d'indices qui trahissent des émotions négatives. Téléchargez alors votre CD de relaxation sur votre smartphone, et laissez-vous guider où que vous soyez.



sur l'air qui entre et sort de mes narines, comme la relaxologue le préconise que, déjà, elle décrit la « liane sauvage qui prend appui sur les arbres environnants et se hisse vers la cime... ». Sa voix m'invite à faire des analogies : « Vos jambes deviennent solides telles des racines qui plongent profondément dans la terre. » Pour aboutir au résultat escompté : « Vous pouvez voyager entre vos rêves et la réalité, car vous avez trouvé l'équilibre. »

APRÈS HUIT MINUTES DE RELAXATION... JE BÂILLE. Mais je n'ai pas la sensation d'avoir « incarné » la clématite. Alors, je relis le texte, et, là, je comprends mieux comment utiliser mon corps et mon imagination pour bénéficier du « message » de la fleur. J'aurais dû le lire avant ! Car les consignes s'enchaînent un peu trop vite. Reste que cet outil incite à prendre conscience de ses émotions et à voir la vie sous un autre jour. Ça fait du bien !

Coffret « Méditations guidées avec les Fleurs de Bach », éd. Le Courrier du Livre, 23 €. ■

Le coussin qu'il vous faut

La posture est une clé de la zénitude. D'où l'intérêt de ce coussin asiatique qui stabilise la position du lotus. Assise, jambes croisées, on se tient droite tout en basculant légèrement son bassin, ce qui permet de fluidifier sa respiration. Siège Zafu, Nature & Découvertes, 36,95 €.

Top 3 des petits plus zen



UNE PIERRE
de cornaline à poser sur le plexus solaire, ça détend, 37 €, sur www.cristaux-sante.com.



LE ROLL-ON
à glisser dans sa poche en cas de stress, 9,95 €, sur www.lesfleursdebach.com.

UNE EAU DE PARFUM
à vaporiser au creux des mains. Altearah bio, 24 €, www.altearah.com.

