

yoga

magazine

santé • spiritualité • lifestyle

N 1 JUIN-JUILLET 2015

**Une sexualité radieuse
grâce au yoga**

**Se ressourcer
sur la côte
lycienne**

**TEST
Quel est
votre
élément ?**

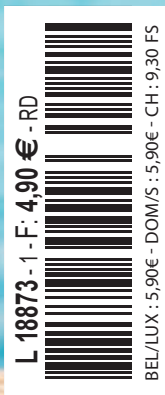
**Récréation !
7 postures
stimulantes**

n°1
À GAGNER
3 PANOPLIES
DE YOGA

**Tara Stiles
Desikachar
Estelle
Lefébure**

LE YOGA BIENVUEILLANT

Par l'équipe de
happinez



“ Lorsque tu fais les choses avec ton âme, tu sens un fleuve de joie en toi. ”

Rumi

bien-être

Une sélection bio pour se préparer sereinement à l'arrivée de l'été dans l'esprit yogi.

SÉLECTION ET TEXTES : CÉLINE DUPUY ET LAURE LAVIELLE



Shanti

Pour vous apaiser, brûlez donc un bâtonnet de cet encens indien ayurvédique, très justement baptisé "Paix". Un concentré de santal, nard, palmarosa et vétiver souvent utilisé en méditation qui favorise le calme et la sérénité.

Encens ayurvédique, 4,45 €, www.naturalforme.fr



Rituel enchanté

Les bonnes fées de Douces Angévines prolongent la sérénité de votre séance de yoga ou de méditation avec ce gommage naturel qui laissera votre peau régénérée et très douce. Gommage "Au jardin de Jasmine", 45 €, www.doucesangevines.com



Douceur bio

« La nourriture est au corps ce que l'amour est à l'âme », un beau mantra à mettre en pratique dès maintenant avec cette barre au chocolat bio et équitable. Au sucre de fleurs de coco, réputé pour son faible index glycémique, elle est idéale pour les plus dynamiques mais n'en est pas moins délicieuse avec son praliné de noisettes.

Barre chocolatée, Belvas, 1,50 €, en magasins bio



Escalade iodée

Envie d'embruns ? En provenance directe de Bretagne, ce masque-gommage "Zest et Peps" à l'aloë vera, à l'huile de chanvre et à la spiruline marine oxygène la peau et stimule son renouvellement cellulaire, avec bienveillance.

Masque de soin et gommage unidose Heuliad, 5,90 €, www.terrasens.fr



Pierre précieuse

Réputée pour son pouvoir protecteur et porte-bonheur depuis l'Antiquité, l'agate favorise l'introspection et le retour sur soi. En plus elle aide à rééquilibrer la sphère abdominale. Agate teintée rose, 3 €, www.cristaux-sante.com