

yoga n°8
magazine

yoga

magazine

santé • spiritualité • lifestyle

N°8 AOÛT - SEPTEMBRE 2016

Spécial été

Les spots de
"yoga on the beach"!

Le goût du soleil
Pique-nique ayurvédique

7 mythes et vérités
sur le yoga

Plongée en profondeur
avec **Guillaume Néry**

7 postures
pour développer
ses qualités

À GAGNER !
1 semaine
de yoga avec
TERRE DU CIEL

Nouvelle énergie

RAYONNEZ

ET AUSSI... Le Geneva Yoga Art Festival • 3 questions à Nico Luce • L'éblouissante énergie de Cécile Roubaud • Faites une pause à Fuerteventura • Le Yoga des Yeux • Mieux se connaître avec les Upanishads • Minidossier : le souffle • "Jouer au yoga" avec Julien Levy

bien-être

SÉLECTION ET TEXTES : CÉLINE DUPUY ET IRIS CAZAUBON



Tonique

Le Warana est une plante utilisée par les Indiens Sateré Mawé pour ses vertus dynamisantes, autant sur le plan physique qu'intellectuel. Associée à de la poudre de camu-camu, elle est aussi très efficace pour affiner sa silhouette.

Boisson minceur et dynamisante, environ 43 €, www.guayapi.com

Désaltérant

Quand la température commence à monter, rien de tel qu'un bon thé glacé aux fruits de saison. Celui-ci, 100 % bio et équitable, mêle des notes de rooibos, de mangue, de pêche et de citron. Ensoleillé et rafraîchissant !

Thé frais Sunset in Africa, 8,50 €, www.jardinsdegaia.com



Destination soleil

Un été sans monoï? Impensable. Confectionné dans une huilerie artisanale, ce mélange naturel non gras et hydratant associe la fleur de tiaré à l'huile de sésame, l'huile bienfaitrice de l'ayurvèda. La petite astuce beauté pour arborer une jolie peau sur la plage.

Huile sèche pour le corps au monoï, environ 12 €, www.emmanoel.fr

Douce fragrance

Réalisé à la main, le réceptacle de cette bougie aux effluves de noix de coco et jasmin est en céramique. Ainsi, une fois la bougie consommée, on le réutilisera pour y placer une jolie plante ou cacher de petits trésors.

Bougie noix de coco et jasmin, environ 23 €, www.paddywax.com



Rares nectars

L'hibiscus contenu dans cette boisson équilibrable a été récolté à la main au Burkina Faso. Des extraits de cette majestueuse fleur, source de vitamine C et d'antioxydants, ont été infusés et mixés avec du jus de cassis... Bio et peu sucrée, une boisson parfaite pour l'été !
Infusions véritables, Hibiscus au jus de cassis, 3,20 €, www.herbalist-infusions.com



Patte de velours

Chauffées par le soleil du Midi, les fleurs du cloître du couvent des Minimes dégagent un délicieux parfum. Leur fragrance a inspiré cette crème pour les mains associant les roses, source de joie, et les baies, source d'harmonie.

Crème hydratante pour les mains Rose & Baies, 5,90 €, www.lecouventdesminimes.com



Parfait tattoo

La posture du Lotus représente la possibilité pour tout être humain de parvenir à l'état de plénitude, comme Bouddha. En tatouage éphémère hypoallergénique sur une peau hâlée... la posture parfaite sera du plus bel effet, pour un effet yogique à croquer !

Gold lotus tattoo, 5 € les deux, www.dcer.eu



Poudre d'or

En ayurvéda, la poudre de pétales de rose est connue pour aider à équilibrer les trois *doshas*. Elle est par ailleurs très efficace sur les peaux sensibles et irritées. Versez-en quelques pincées dans vos produits de soins pour un résultat enivrant. En minidoses, ces poudres ayurvédiques s'emportent partout pour en profiter même en vacances.

Poudre ayurvédique de Rose de Damas, miniformat, 0,50 €, www.aroma-zone.com



Mer et détente

Pour une rentrée en beauté, faites le plein d'oxygène avec un moment privilégié en harmonie avec les éléments et la nature sauvage à Belle-Île-en-Mer, la bien nommée. Le centre de Thalasso - Spa Castel Clara vous accueille sur la côte sauvage de l'île pour une expérience unique de bien-être et de relaxation.

www.castel-clara.com, www.morbihan.com



Le Castel Clara de Belle-Île en Mer offre aux lecteurs de Yoga magazine une remise de 20 % sur les cures et soins.

Pour en profiter, saisissez le code promotionnel YOGASTEL lors de votre commande en ligne. Offre valable jusqu'au 13 novembre 2016, hors mois d'août.