

n°18

ralentir | être bien | s'évader | partager | déguster

SIMPLE THINGS

GAGNEZ
UN CANAPÉ
SCANDINAVE

Faire son pain

Des gestes de patience
et d'amour

Respirer

Savourer l'air
des sommets

Nature

Des herbes
si bienfaisantes

Déguster

Un pique-nique
en bord de mer

Hygge

Ces moments
de bonheur

Contempler

- Les mille et une vertus de l'attention
- Le vert tendre des premières pousses
- Le temps des photos argentiques

NUMÉRO 18
FÉVRIER-
MARS 2017

L 12850 - 18 - F : 5,50 € - RD



MISCELLANÉES

★ FÉVRIER - MARS ★

Des idées simples à picorer comme il vous plaît



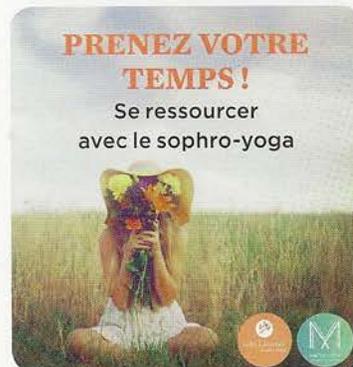
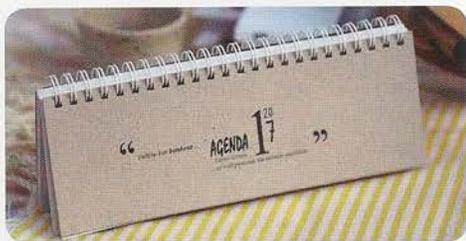
sommaire

- 1 3 PANIERS... 124
- 2 COIFFURE INSOLITE... 125
- 3 RÉINVENTER SA VIE 126
- 4 CHANGER LE MONDE 127
- 5 CHOCOLAT CHAUD 128
- 6 IDENTIFIER LES POULES 129

PENSÉES HEUREUSES

Boîtes à bonheurs

Derrière Narrature se cache Mélanie, jeune designer-paysagiste de formation, qui a souhaité associer le dessin, l'écriture et l'objet en créant des illustrations inspirantes. Dans ses Boîtes à bonheurs, des pensées heureuses à méditer chaque semaine, des phrases philosophiques, des petits mots de poésie qui composent des illustrations sobres et légères, pour une année pleine de bonheur et d'inspiration. Savant mélange de "narrateur" et de "nature", Narrature cherche également à protéger l'environnement en utilisant un papier ecofriendly, alors pourquoi résister ? narrature9.wixsite.com/narrature



Dans notre monde hyperconnecté et ultrarapide, il est parfois difficile de faire une pause et de prendre son temps. Maeva Morin, professeure de yoga et adepte de la méditation zen, et Julie Lécureuil, sophrologue, vous invitent à vous ressourcer et à vous recentrer le temps d'un week-end, sur le principe du slow life. L'association du Hatha Yoga et de la sophrologie permet de se détendre et d'appréhender la vie autrement.

Stage sophro-yoga *Cultivons notre écologie intérieure*, du 24 au 26 mars 2016 à l'écocentre du Bouchot. www.lebouchot.com

ROLL-ON LIFT'MINUTE CONTOUR YEUX & LÈVRES

Recette de cosmétique maison «active» de l'équipe experte en formulation cosmétique AROMA-ZONE

PHASE	INGRÉDIENTS	%	-15 ml (avec balance)	-15 ml (avec éprouvette)
A	Hydrolat Bambou de la région d'Anduze BIO	98.10	15 g	15 ml
B	Gomme Xanthane (grade transparent)	0.30	0.05 g	1 cuillère DROP
B	Actif cosmétique Natur'lift	1.00	0.15 g	1 cuillère PINCH
C	Conservateur Cosgard	0.60	0.1 g	3 gouttes

PROPOSITION DE FLACONNAGE
Flacon roll-on verre ambré 15 ml

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Mini-fouet chromé
- Balance précision 0.01 g
- OU Éprouvette graduée 25 ml
- + Set de 5 cuillères doseuses inox

MODE OPÉRATOIRE :

1. Mettez l'hydrolat de bambou dans un bol.
2. Ajoutez la gomme xanthane et le natur'lift en pluie et agitez pour éviter les grumeaux.
3. Laissez reposer votre mélange environ 10 minutes (un gel se forme).
4. Mélangez de nouveau énergiquement afin d'obtenir un gel bien lisse et homogène.

5. Ajoutez le conservateur Cosgard et mélangez.
6. Transvasez la préparation dans votre roll-on.

UTILISATION :

Véritable tenseur à effet immédiat, ce sérum au bambou apaise, repulpe et défroisse le contour des yeux et des lèvres. Appliquez chaque matin sur le contour des yeux par petits tapotements du coin intérieur jusqu'au coin extérieur de l'œil ainsi que sur le contour des lèvres.

PRÉCAUTIONS :

Stockez votre roll-on à l'abri de la lumière et de la chaleur. Fabriqué dans des conditions d'hygiène optimales, il se conservera au moins 3 mois.

