

yoga n°5  
magazine  
Chamasté

# yoga

magazine

santé • spiritualité • lifestyle

N°5 FÉVRIER - MARS 2016

n°5  
À GAGNER  
2 séjours de yoga à  
La ferme Audine

Série d'hiver  
pour se réchauffer

Le Bikram  
un yoga très hot

Ayurvéda  
au Sri Lanka

Test  
Quel est votre Qi  
de yogi ?

7 postures  
pour bien dormir

Célébrez le yoga  
avec Charlotte Saint Jean

# EN PAIX

avec soi-même

« Les choses ne changent pas, c'est nous qui changeons. » *Henry David Thoreau*

# bien-être

SÉLECTION ET TEXTES : CÉLINE DUPUY ET ALEXANDRA GÉRARD

## Tendre soirée



Une bougie qui se transforme en huile de massage en fondant, c'est tout juste parfait pour une petite soirée romantique ! À la rose et à l'huile d'argan biologique, elle apaise et apporte sérénité tout en vous enveloppant d'un léger voile parfumé.

**Bougie de massage à la rose et à l'huile d'argan biologique, 29 €, [www.lafleuroranger.com](http://www.lafleuroranger.com)**



## Recyclage

Soyez écolo jusqu'au bout des dents avec cette brosse à dents fabriquée avec des pots de yaourt recyclés (oui, oui). Conçue par des dentistes, elle est légèrement incurvée pour faciliter le brossage, nettoyer les endroits difficiles à atteindre et masser les gencives.

**Brosse à dents Preserve, 3 € environ, [www.preserveproducts.com](http://www.preserveproducts.com)**

## Love

All you need is love et du chocolat ! Impossible de ne pas craquer devant ce chocolat au quinoa, baies de goji, amandes, graines de tournesol et de courge, cacao pur... Une gourmandise tellement pleine de bons nutriments que ce serait dommage de s'en priver.



**Chocolat Love, 5,99 €, [www.chocolaterie-belvas.be](http://www.chocolaterie-belvas.be)**

## Douceur kitsch

Les bouillottes traditionnelles sont trop grandes pour être emportées en voyage. Mais la bouillottine, plus petite, elle, vous réchauffera partout. Enveloppée de sa fausse fourrure rose, elle a un côté kitsch qui ne manque pas de douceur.

**Bouillottine, 17,90 €, [www.lesbouillottesdebea.com](http://www.lesbouillottesdebea.com)**



## Corps et esprit

Avec son mélange de sels de l'Himalaya, de beurres et d'huiles essentielles, ce gommage ayurvédique hydrate et apaise la peau tout en respectant la nature. Les effluves d'huiles essentielles aident à calmer le mental. Un soin complet.

**Gommage Rose intense – Sels de l'Himalaya, 24 €, [www.lorenkadi.com](http://www.lorenkadi.com)**

## Rituel

Avant d'aller dormir, rien de tel qu'une petite tisane. Dans cette infusion bio, les saveurs de plusieurs plantes bienfaisantes – mélisse, verveine, camomille, passiflore, aubépine – se mélangent pour le plaisir de nos papilles. La synergie démultiplie leurs vertus apaisantes. Détente garantie, on a testé !

**Infusion se relaxer, 3,99 €, [www.maboutiqueonaturel.com](http://www.maboutiqueonaturel.com)**



## Cosm-éthique

Inspirée de l'ayurvéda, la marque Letika utilise des ingrédients 100 % naturels provenant de petits producteurs indiens et français. Le masque poudré aux pétales de roses et manjishta nettoie, purifie et reminéralise votre peau avec délicatesse.

**Masque poudré, 25 €, [letika.fr](http://letika.fr)**

## Riche soin

Tout d'abord, vous êtes séduit par le subtil parfum de rose de l'huile harmonisante qui vous enveloppe. Mais surtout, constituée d'huiles naturelles de rose musquée du Chili et de rose de Damas, elle prend soin de votre peau au quotidien et l'embellit. Un moment de pure détente à savourer après la douche.

**Huile harmonisante à la rose musquée Weleda, 13,95 €, [www.mademoiselle-bio.com](http://www.mademoiselle-bio.com)**



## Bible

Avec 350 fiches détaillées sur les extraits naturels, 200 maux et pathologies traités par l'aromathérapie et 100 recettes de beauté et bien-être, un ouvrage incontournable - réalisé par le spécialiste d'aromathérapie Aroma-Zone et Aude Maillard - pour tous ceux qui souhaitent réaliser eux-même et au naturel leurs produits de beauté et de soin.

**Le grand guide de l'aromathérapie et des soins beauté naturels, Éditions J'ai Lu, décembre 2015.**

PHOTOGRAPHIES : TOUS DROITS RÉSERVÉS. LES PRIX SONT DONNÉS À TITRE INDICATIF. PHOTOS NON CONTRACTUELLES.