

Se  
(re)connecter  
à son corps

« Le secret de la longévité,  
c'est de continuer à respirer. »

Bruce Lansky



## Coup de coeur

Partenaire des séances de méditation, les zafus de Libre Comme l'Air sont remplis avec de la cosse d'épeautre bio, 100 % made in France et conçus par l'atelier de fabrication textile de l'association de réinsertion 13 A'tipik. On adore !  
**Zafus Libre comme l'Air, à partir de 49 €, en vente chez Cultura et sur le site internet [librecommelair.fr](http://librecommelair.fr)**



## Pancakes sans gluten

Vous êtes allergique au gluten ? Pas question de renoncer à un petit-déjeuner gourmand ! Voici une délicieuse recette healthy et savoureuse à tester.

Pour 7/8 pancakes

**Ingrédients : 1 œuf entier • 1 blanc d'œuf • 2 cs de maïzena • 1 compote ou 1 yaourt**

**Réalisation**

Mélangez l'œuf et le blanc d'œuf. Ajoutez la compote ou le fromage blanc, yaourt vanille, ou autre produit laitier. Incorporez la maïzena et mélangez jusqu'à obtenir une pâte bien lisse. Faites dorer les pancakes dans une poêle chaude et huilée. À déguster nature ou accompagné de fruits frais, miel, sucre de coco... Bon appétit !

## HÂLÉE AU NATUREL

Les beaux jours arrivent et vous désirez préparer votre peau au soleil ? Prendre des couleurs plus aisément ? Et si vous faisiez une cure de carottes ? Non ce n'est pas un mythe : certains aliments, consommés crus et régulièrement, favorisent l'effet bonne mine.

## Un coup de pompe ?

Debout, yeux fermés, pieds parallèles écartés de la largeur du bassin, prenez une profonde inspiration par le nez en gonflant votre ventre sur cinq secondes. Bloquez votre respiration quelques instants puis expirez fortement par la bouche en trois temps. Répétez l'exercice trois fois : votre énergie sera entièrement renouvelée.



## Uniques

Mariage, anniversaire ou juste pour le plaisir : la savonnerie marseillaise Le Fer à Cheval vous propose de faire graver vos initiales, prénoms ou date d'événements sur vos cubes de savon. Un cadeau artisanal et original qui sent bon la Provence !  
**Le cube de savon de Marseille Fer à Cheval à l'huile d'olive personnalisable : à partir de 20 savons et dès 3,85 euros pour un cube 100g et 5,45 euros pour un cube 300g. Pour plus d'informations, rendez-vous sur le site internet [savon-de-marseille.com/fr/](http://savon-de-marseille.com/fr/)**

## LE SAVIEZ-VOUS ?

**Amélioration de la circulation sanguine, renouvellement cellulaire, stimulation de l'énergie, apaisement des maux de tête... le massage du cuir chevelu est un précieux allié de notre bien-être. Une excellente raison pour s'y adonner sans modération au quotidien ou pousser la porte d'un salon de coiffure pour bénéficier d'un soin dédié !**

## SLOW FOOD

Vous avez l'habitude de manger trop vite ? Outre les ballonnements inconfortables que cela génère, le plaisir des sens en est aussi diminué. Pour y remédier, posez votre fourchette après chaque bouchée et prenez le temps de déguster votre plat en allongeant le temps de mastication. Vous pouvez aussi vous challenger en tenant vos couverts de la main inverse ou en mangeant avec des baguettes. Efficacité garantie !

## 4 livres pour apaiser son mental



Qui n'a jamais ressenti une certaine impuissance face au flot de pensées ininterrompues ? Bonne nouvelle : il n'y a pas de fatalité. Dans cet ouvrage, les auteurs nous font découvrir la méthode ACT - thérapie de l'acceptation et de l'engagement - pour apprendre à sortir de la rumination et apaiser son esprit. En bonus, de nombreux exercices pratiques

nous guident pas à pas dans notre démarche. Un ouvrage de référence clair, efficace et concret.

**Débranchez votre mental ! De Jean-Christophe Seznec et Sophie Le Guen, Éditions Leduc, 18 €**



Au-delà d'un livre, Hélène Tall propose de réaliser une expérience de reconnexion à sa petite voix intérieure. Fermez les yeux, respirez profondément et ouvrez ce livre sans le feuilleter : votre intuition agira pour faire écho au besoin profond de votre être dans l'instant présent. Préparez-vous à découvrir des enseignements inspirants et lumineux mais plus encore à réaliser un voyage intérieur au cœur de vous-même. Une pépite à découvrir et à offrir.

**Osez la conscience augmentée d'Hélène Tall, Éditions Symbiose, 14 €**



Adapté de l'application à succès, cet ouvrage positif guide novices et experts sur le chemin de l'instant présent. Une excursion à la découverte de son paysage intérieur, loin du stress et de l'agitation mentale, pour mieux faire éclore des attitudes positives telles que la bienveillance, la compassion et la gratitude.

**Méditer avec Namatata du Docteur François Bourgognon et d'Antoine Gerlier, Éditions First, 14,95 €**



Vous aimeriez lâcher davantage le mental pour céder la place à l'intuition ? Ce manuel 100 % pratique fourmille de conseils ainsi que d'exercices ludiques et variés pour exploiter ce formidable outil qu'est l'intelligence intuitive. Grâce à eux, vous décrypterez avec plus de clarté les messages de votre âme. Un merveilleux guide pour se reconnecter à soi, ses facultés innées, souvent insoupçonnées.

**Entrez dans la magie de l'intuition de Sylviane Jung, Éditions Le courrier du livre, 19 €**