

YOGA esprit

ÉNERGIE ÉQUILIBRE BIEN-ÊTRE

www.esprityoga.fr

18 postures pour un plein d'énergie

NOUVEAU !
Reportage
Le yoga à Lyon

DOSSIER

DÉPRESSION, BURN-OUT
LE YOGA PEUT-IL AIDER ?

LA FORMULE
DU BONHEUR
DE DEEPAK CHOPRA

PARTAGER

La joie de donner
le plaisir de recevoir



NUMÉRO 23 | JANVIER/FÉVRIER 2015

M 04426 - 23 - F: 4,50 € - RD



Belgique : 5,90 € • Luxembourg : 5,00 € • Suisse : 8,10 FS
Canada : 7,99 CAD • Maroc : 45 MAD • la Réunion : 5,20 €



L'INCONTOURNABLE LEGGING NOIR

Dès l'enfilage, effet seconde peau garanti ! Très technique, la matière permet l'évacuation rapide de la transpiration. Plusieurs longueurs de jambe, coupe près du corps très seyante, facile à porter en ville tel quel ou recouvert d'une « jupe » de yoga (voir celle que nous présentons dans ces pages par exemple), sous un pull XXL ou une chemise oversize.

À partir de 75 €. www.clypeastudio.fr

Un top au top !

Avec sa poche kangourou, ses broderies inspirées du travail créatif des enfants de l'association Mundo de Niños au Pérou, le top « Cielo » de la marque Choclo Project a tout pour plaire. En coton bio, avec ses manches longues, il est confortable et parfait pour pratiquer en hiver. Son design et sa coupe font qu'on n'a aucune hésitation à le porter en dehors des cours !

À partir de 72 €. www.chocloproject.com
- 10 % avec le code « esprit yoga »



SE FAIRE
DU BIEN

Coffret Ayurvédique

Créez votre propre rituel fait maison !

Dans une boîte délicate, de nombreux ingrédients pour confectionner des soins inspirés de l'Ayurveda, médecine traditionnelle indienne. Le coffret s'accompagne d'un livret illustré pour réaliser facilement une quinzaine de recettes de beauté. À offrir ou à s'offrir pour prendre soin de soi pendant la saison froide.

Secrets d'Ayurveda, 35 €. www.aroma-zone.com

Retour aux sources

Yumi va vous donner la Fessée ! Fraichement créée, la marque a imaginé des jus aux noms rigolos et aux effets plus qu'intéressants. « Antidote » promet de vous remettre d'aplomb après une soirée festive (ou après les fêtes...), « Focus » a d'intéressantes propriétés neurostimulantes, quant à « La Fessée », c'est une pépite alcalinisante. Pressés à froid, les jus sont composés de 5 portions de légumes et seulement 2 de fruits, parce que les légumes consommés en jus sont plus intéressants d'un point de vue nutritif que les fruits (et que ces derniers apportent trop de sucres). On commande ces « bombes vertes » en pack semaine pour consommer un jus par jour : c'est bien pratique et cela permet d'améliorer sa santé sans bouleverser complètement son rythme de vie.

Packs de 7 bouteilles, à partir de 33 €. www.yumi.fr



Pas dupe en jupe !



La « multi talent belt » de Wellicious complète à merveille une tenue décontractée. Son imprimé se marie parfaitement avec un legging noir, rose poudré ou encore gris anthracite. Une matière toute douce avec 92 % de coton

organique et confortable avec 8 % d'élasthanne. Le détail féminin : son cordon latéral qui permet de changer la coupe de la jupe et de lui donner un aspect droit ou légèrement échancré.

Compter 39.95 €. wellicious.com
- 15 % avec le code « fifteen »

Cocoonée pour l'hiver



Voici une pièce incontournable de notre vestiaire d'hiver : le chandail polaire « supta », si pratique avec sa capuche géante et ses mitaines intégrées ! Il peut se porter de 3 façons : en cache-cœur avec sa ceinture tressée, droit, ou bien tombant sur les épaules. Un vêtement joli et tout doux, qui épouse notre silhouette aussi bien que la philosophie de la marque Yoga Searcher : « sur la route du bonheur, enveloppe ton corps et ton esprit du plus bel habit, transforme ta pratique au-delà du tapis, be a Yoga Searcher »

Compter 159 €. www.yogasearcher.com
-15 % grâce au code promo « EY-SUPTA2015 »



PARADIS
PLAGE
Surf Yoga & Spa Resort

Maroc

Pratiquez le YOGA sous le SOLEIL
toute l'année



COURS FACE A L'OCEAN

Vinyasa Flow, Hatha,
Yin, Iyengar Yoga,
Yoga Thérapeutique,
Yoga Aérien.

Programmes spéciaux :
Ateliers et retraites.

Hébergement de 2 à 6 personnes
Suite / Bungalow / Villa



yoga@paradisplage.com
www.paradisplage.com

Rejoignez nous sur :
f @paradisplage