MODES & TRAVAUX
Pays : France
Périodicité : Mensuel
OJD : 359487

Date : Mars 2019
Page de l'article : p.104-105

BLOC-NOTES BIEN-ÊTRE

ON A TESTÉ

UN COUSSIN CHAUFFANT

Celui-ci recèle des graines de cassia, une herbe sauvage utilisée par la médecine chinoise pour soulager les troubles de la vision et rééquilibrer le foie. On passe le coussin au micro-ondes 2 min. Puis on s'installe dans un fauteuil, on cale bien son dos et on applique le coussin autour de la nuque. Au bout de 20 min, on ressent une sensation de détente, et les tensions au niveau de la nuque et du haut du dos s'évanouissent. Magique !

Coussin chauffant aux graines de cassia, 24,90 €, La Maison du Tui Na.

FOCUS

THALASSO EN MODE SLOW

Des cures qui rééquilibrent nos énergies, dans un environnement magnifique.

En Bretagne, cure Slow Time, Slow Life. 18 soins dont un bhakti et un reiki, des massages qui apaisent les douleurs et libèrent les énergies, un soin énergétique, un massage crânien et une séance d'hypnose.

Cure 6 jours/6 nuits, en chambre double et demi-pension, à partir de 1 602 €, Thalasso Concarneau.

En Normandie, cure Mon Lâcher-Prise. 14 soins de thalasso + 9 soins experts dont un modelage chinois chi nei tsang, 2 séances de lâcher-prise aquatique, une séance d'acupuncture, une de réflexologie plantaire et un yoga du ventre.

Cure 6 jours/6 nuits, en chambre double et demi-pension, à partir de 1 435 €, Thalazur Ouistreham.

ON SE BOUGE !

Avis aux amoureuses du fitness, le salon Body Fitness s'installe du 15 au 17 mars, Porte de Versailles, avec 3 studios tendance pour tester différentes activités sportives. De 9 h 30 à 19 h, 10 €, Paris (15e).

ZOOM SUR...

LES ROULEAUX D'AUTO-MASSAGE

En se massant chaque jour la voûte plantaire avec ces mini-rouleaux, on soulage les tensions musculaires, notamment au niveau du dos, et on draine l'organisme. Mode d'emploi : on se place debout, on prend appui sur le pied droit. On place le mini-rouleau sous le pied gauche, et on le fait rouler pendant 3 min avec une pression constante, des orteils au talon. Pour que cela soit efficace, on doit ressentir un certain inconfort, mais pas de douleur. On renouvelle ensuite le geste en changeant de pied. Pour profiter des bienfaits, à pratiquer au moins une fois par jour.

Mini-rouleaux, 100 % recyclables, 9,90 € l'un, Blackroll.

ON LE LIT !

HUMEURS ET COULEURS

On connaît les liens subtils entre émotions et couleurs. L'auteure nous rappelle celles qui stimulent (jaune, orange, rouge), celles qui apaisent (vert clair, bleu ciel), et nous explique comment les inviter dans notre quotidien : vêtements, visualisations, mandalas. Elle fait également le lien entre les chakras (centres énergétiques indiens) et les couleurs qui leur correspondent.

« Soigner ses émotions par les couleurs », de Frédérique Pétorin, 18 €, éd. Le Courrier du Livre.

Photos D.R

Tous droits réservés à l'éditeur

MODES & TRAVAUX
Pays : France
Périodicité : Mensuel
OJD : 359487

Date : Mars 2019
Page de l'article : p.104-105

Des rideaux dépolluants

On sait désormais que la pollution touche aussi nos habitations. Parmi les polluants de l'air intérieur, les aldéhydes sont reconnus pour leur impact sur le bien-être et la santé. Le formaldéhyde est habituellement l'aldéhyde le plus abondant dans l'air et le plus étudié en raison de son rôle potentiel dans les maladies allergiques (asthme, irritations du nez ou des yeux, rhinites...). On le retrouve dans certains revêtements de sols stratifiés, moquettes, produits nettoyants, colles, bougies... Pour lutter contre cet ennemi invisible, la société Linder a créé une ligne de rideaux dépolluants. Fabriqués et tissés en France, c'est à l'étape de la teinture qu'un procédé actif liquide est appliqué sur les rideaux, leur permettant de capter et de détruire les aldéhydes présents dans l'air. Une véritable innovation !

Tissu dépolluant en lin, polyester et viscose, existe en 9 nuances, disponible en rideau prêt-à-poser, 135 x 240 cm, 50 €, Linder.

Tous droits réservés à l'éditeur