

Se (re)connecter, se relier, s'écouter

# Open mind

NOUVEAU !  
N°13  
OCT/NOV 2019



Rituel

Ce soir, je me  
couche tôt !

Ouvrez-vous à la vie !

CONVERSATION

J'arrête  
d'interpréter !

Il n'est jamais  
trop tard pour  
ÉCLORE !

Les bienfaits  
DU RANGEMENT

LAGOM  
Trouver la juste  
mesure

Éloge de  
L'OISIVETÉ

Consommer  
moins pour  
VIVRE MIEUX

J'aide mon enfant  
à être ATTENTIF

LES VÊTEMENTS  
parlent de nous

Mettre de l'or sur  
SES BLESSURES

ÉNERGIES  
La mémoire des murs

DOSSIER

## Simplifier sa vie

Ralentir, tendre vers l'essentiel et libérer du temps pour ce qui compte vraiment.

Se  
(re)connecter  
à son corps



### DU YOGA À BORDEAUX !

Rendez-vous du 8 au 10 novembre pour la sixième édition de Bliss qui se tiendra au Darwin (rive droite), ancienne caserne militaire reconvertie en espace culturel et écolo. Organisé par l'association solidaire Bellibulle, le festival rassemblera cette année un grand nombre de professionnels du yoga et bien-être. Au programme : ateliers, cours, cercles de parole, marché, espaces détente, bien-être et même des chants et bains sonores. Quant au tarif, il est tout doux : espace bien-être, marché, espace enfant et conférences en accès libre, cours à partir de 15 € et Pass découverte de 55 € (comprenant 3 cours, 1 atelier et des surprises).  
Plus d'informations sur [Blissbordeaux.fr](http://Blissbordeaux.fr)

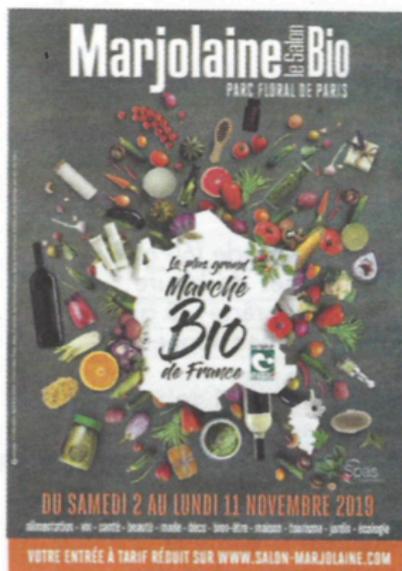


### Éveil corporel

Le matin, vous avez besoin de temps pour vous réveiller ? Avancez l'heure de votre alarme de 20 minutes et étirez tout votre corps pendant quelques instants. Si les premiers jours seront ardues, vous savourerez, avec le temps, ce moment d'éveil nécessaire pour bien démarrer votre journée.

### NOUVELLES HABITUDES

L'été est une période bénéfique au corps : nous bougeons davantage, mangeons plus léger, nous régaloons de fruits et légumes, écoutons nos ressentis... parfois les quatre à la fois ! Et si vous jouiez les prolongations en pérennisant ces bienfaits ? Pour cela, notez les actions qui vous ont fait du bien et affichez-les sur un support que vous pourrez lire chaque jour afin de mieux les honorer au quotidien.



### Rendez-vous au Salon Marjolaine !

Comme chaque année, le plus grand marché bio de France ouvre ses portes à Paris, au Parc Floral, du 2 au 11 novembre. Au programme, plus de 560 exposants mais également bon nombre d'ateliers et de conférences autour de l'alimentation et de la slow life.  
Plus d'informations sur [salon-marjolaine.com](http://salon-marjolaine.com)