



### Confort

Pour s'évader depuis son coussin de méditation, la marque Baya présente sa nouvelle collection Aqua, inspirée des mers exotiques. Avec le nouvel imprimé Fidji, on plonge dans les profondeurs ou on profite du calme de l'océan pour s'offrir une séance de méditation tout confort. En plus, le zafu est garni de fibres végétales.

Coussin de méditation Fidji, Baya, 60 €

## NOS INDISPENSABLES POUR MÉDITER en toute sérénité

Pour réenchanter votre quotidien, on vous présente une sélection de produits à shopper qui sauront accompagner votre pratique. Bio, éthiques, naturels, spirituels... C'est parti pour un voyage autour du monde de la méditation !

Texte : Aurore Esclauze



### Melodieux

Un alliage de sept métaux constitue ce bol directement inspiré des traditions bouddhistes. Vibrant intensément grâce au maillet, cet objet martelé à la main peut accompagner toute séance de méditation, être un allié relaxation et recentrage, ou encore nettoyer les pièces de votre maison de leur énergie négative. Il est aussi beau qu'agréable à utiliser, avec son petit coussin recouvert de soie. Laissez-vous enchanter...

Bol chantant tibétain avec coussin et maillet, Bhakti Meditation Shop, 29,90 €



### Hydratation

Le kombucha, c'est le soda 2.0, qui n'est pourtant pas si nouveau ! Il y a 2 000 ans, on buvait déjà cette boisson fermentée, naturellement pétillante, originaire du Caucase. Sa double fermentation (née de levure et de bactéries) en fait une boisson riche en enzymes, en acides organiques et en probiotiques. Rassurez-vous, cela n'a pas le goût de champignon ! Au contraire, vous pouvez tester framboise, grenade, thé vert, citron ou encore menthe poivrée.

Kombucha, Karma, 3,30 € les 500 ml

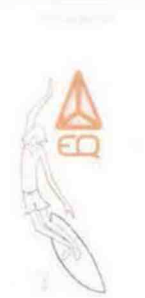


### Éthique

São-Tomé-et-Príncipe, ce sont ces îles au croisement de l'Équateur et du méridien de Greenwich, qui sont si petites qu'elles n'apparaissent parfois pas sur les cartes du monde. C'est là-bas que Valúdo réhabilite les cocoteraies abandonnées et œuvre pour que les communautés alentour puissent valoriser leurs noix de coco. À la clé : de l'huile extra vierge, de la farine, de la coco râpée et de l'huile de coco pour le corps, le tout bio et issu du commerce équitable.

Pack découverte Valúdo, édition limitée, 24,90 €

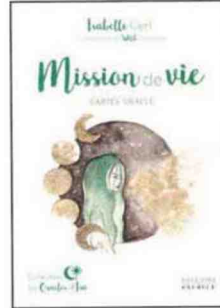




### Apaisement

Avec ses notes rafraîchissantes, cet encens est fabriqué 100 % naturellement en France avec du liant végétal et de la tige de bambou traitée à la vapeur d'eau. Non testé sur les animaux, certifié sans pesticide, sans colorant ni colle chimique, il nous embarque directement dans la forêt vierge pour un moment de bien-être.

Encens naturel Malpais Costa Rica, EQ, 29,95 €



### Oracle

Ces 42 cartes illustrées par Amanda Wild et écrites par la médium Isabelle Cerf ont un seul but : vous guider dans la découverte de votre mission de vie. En les tirant, vous aurez accès à des informations précieuses pour mener à bien vos projets personnels et professionnels et vous connaître profondément pour mieux vous épanouir.

Coffret Mission de vie cartes oracle, collection « Les Oracles d'Isa », Editions Exergue, 24,90 €

### Maintien

En yoga, en Pilates ou durant une séance de méditation, la poitrine doit être soutenue pour qu'on puisse faire toutes les postures sans encombre. C'est ce que propose la nouvelle brassière de Lululemon grâce à ses bonnets intégrés légers qui laissent circuler l'air et minimisent les rebonds. Ses fermetures à agrafes sans couture permettent également de limiter le frottement et les irritations, pour des mouvements fluides et aériens.

Elite Bra Weave, Lululemon, 98 €



### Écolo

OUI aux gestes d'amour pour la planète. C'est ce que prône la marque Love Beauty and Planet qui débarque en France. Avec sa brosse à dents au manche en bambou et à la tête aux poils souples ou medium infusés au charbon, on élimine la plaque dentaire, on respecte ses gencives et on évite de polluer : pour rappel, chaque année, c'est plus de 4,7 milliards de brosses à dents qui sont jetées et finissent dans nos océans !

Brosse à dents, Love Beauty and Planet, 4,99 €



### Douceur

Des notes d'huile essentielle d'ylang-ylang, de fleur d'oranger, de citron vert, d'orange douce et de mandarine verte... Le nouveau savon 100 % d'origine naturelle d'O'olution permet à notre douche de prendre des allures de bain relaxant. Nettoyant, nourrissant, adoucissant, il est également écologique puisqu'il est vendu soit avec, soit sans petit pochon dans lequel on peut le laisser sécher. Il est également certifié végane et cruelty-free : un sans faute.

Savon Soap Rise, o'olution, 8 € les 100 g sans pochon, 10 € avec



### Détente

Vata, pitta, kapha. L'air, le feu, l'eau et la terre. La Route des Comptoirs s'est inspirée de ces trois doshas pour créer cinq nouvelles infusions ayurvédiques. Riches en plantes et en épices, elles sont des alliées pour se ressourcer. Cannelle, clou de girofle, hibiscus, menthe, orange, réglisse... Autant de saveurs qui se mêlent pour un instant de bien-être.

Infusions ayurvédiques, La Route des Comptoirs, sachet vrac 100 g, 5,80 € ; boîte de 20 infusettes fraîcheur, 4,60 €