

Pilates • Fitness  
Yoga • Alimentation

Déc. 2016  
Jan. Fév. 2017

# GOOD Health

NOUVEAU  
N°3

Santé • Yoga • Pilates • Beauté • Alimentation • Messages • Médecine alternative

## YOGA

### Les postures pour débuter

#### DÉCOUVERTE

Le cheval, reflet de nos émotions

#### Alimentation

Devenez un mangeur HEUREUX

#### Recettes d'hiver

Les idées des blogueurs pour les fêtes

#### DOSSIER

### LES CHAKRAS,

subtiles énergies

#### LA NATUROPATHIE

Une discipline holistique

#### BEAUTÉ

4 soins naturels contre le froid



# Un hiver serein

Initiatives solidaires, sorties, cadeaux... Faites le plein d'idées pour un hiver sous le signe du partage, de la nature et du cocooning !

Par Iris Cazaubon



## APPRIVOISER LA NATURE

Quoi de plus agréable que de flâner dans la forêt en écoutant le vent souffler dans les feuilles des arbres ? Et si, en plus de contempler les plantes, vous en récoltiez quelques-unes ? Le naturopathe herbaliste Christophe de Hody propose de donner une nouvelle dimension à vos excursions dans les bois. Cet amoureux des végétaux organise et anime des sorties, ateliers et stages dans Paris et ses alentours afin d'initier les intéressés à la botanique, la cuisine sauvage et la préparation de remèdes naturels. En feuilles, en fleurs et en fruits, apprenez à reconnaître les plantes de chaque saison à tous les stades de leur croissance et à vous en servir pour améliorer votre bien-être. Plus d'informations sur [www.lechemindelanature.com](http://www.lechemindelanature.com)

## SA MAJESTÉ LA PLANTE

Laura et Corinne, créatrices de Chic des Plantes !, ont « bu des litres de tisanes, imaginé mille recettes et arpenté les routes de France à la recherche des meilleurs fournisseurs ». Tout cela dans un seul but : créer des infusions qui préservent au maximum les bénéfices ancestraux des plantes. Leurs sachets sont de véritables petits concentrés de bonheur. Chaque infusion est élaborée avec soin par une équipe de professionnels composée d'un professeur en pharmacie, d'une chef renommée et d'une "Aromagicienne" formatrice dans une grande maison de thé. Pour les soirées au coin du feu, optez pour le coffret Chic Winter et ses infusions joliment nommées Récolte d'Hiver, Blanche, Fantasma et Péché Mignon... à vous de découvrir les parfums qu'elles recèlent. [www.chicdesplantes.fr](http://www.chicdesplantes.fr)



## ANGE GARDIEN

Le bien-être et l'apaisement intérieur ne peuvent pas uniquement passer par des préoccupations personnelles. Être à l'écoute de l'autre, bienveillant et solidaire sont autant de qualités qui participent au développement et à l'épanouissement de chacun. Le site et l'application mobile Benevole At Home vous proposent d'offrir un coup de main à hauteur de vos moyens aux personnes dans le besoin. Comment ? Grâce à un service de cartographie anonyme mettant en relation les citoyens bénévoles avec les personnes fragilisées. Que cela soit un simple café, une lessive, un paquet de pâtes ou de l'aide pour rédiger un CV... nombreuses sont les petites attentions qui peuvent illuminer une journée. « Devenez un ange gardien au cœur de votre quartier. » Plus d'informations sur [www.benevoleathome.org](http://www.benevoleathome.org)

## MA BELLE PLANÈTE

En France nous produisons plusieurs centaines de millions de tonnes de déchets par an... Mais est-ce possible de ne plus rien jeter ? Ce coffret en peuplier nous prouve que oui ! Il incite à prendre soin de soi tout en prenant soin de la planète. Ce qu'il contient ? Des produits *vegan* et naturels qui ne produisent aucun déchet : un déodorant solide à l'huile essentielle de palmarosa, un dentifrice solide à la menthe poivrée, un oriculi (cure-oreille écologique en bois de bambou) ainsi qu'une éponge de konjac et une bague en bois. Du coffret jusqu'à l'étiquette qui l'entoure en passant par le bâtonnet du dentifrice, tout est compostable. Un beau cadeau pour vous et pour l'environnement. [www.lamazuna.com](http://www.lamazuna.com)



## RATON CHAUFFEUR

Lorsque l'hiver est bien installé, garder les mains au chaud est essentiel pour ne pas laisser de désagréables frissons vous parcourir le corps. Cette chauffelette raton est à emporter partout et s'utilise autant de fois que vous le souhaitez. Pratique et mignon ! [www.natureetdecouvertes.com](http://www.natureetdecouvertes.com)

## MINI CARNET, MAXI INSPIRATION

La nouvelle année rime souvent avec nouveaux projets, nouvelles envies. Ce petit carnet fait main sera votre meilleur allié pour ne rien oublier de vos résolutions, mais aussi pour noter tout ce qui vous passe par la tête : recettes, humeurs, citations... Sur sa couverture est représentée Mini Rosa, une charmante petite égérie dont l'unique devise est de rendre les gens "accros aux sourires"... alors souriez et écrivez vos jolies pensées pour ne plus les laisser s'envoler ! [www.minirosa.net](http://www.minirosa.net)

