



BEAUTÉ RESPIRATIONS

# News forme

Des conseils pour retrouver tonus et moral ce printemps, une fragrance qui réjouit comme une tasse de thé: des informations qui font du bien.

Par Aurélie Lambillon



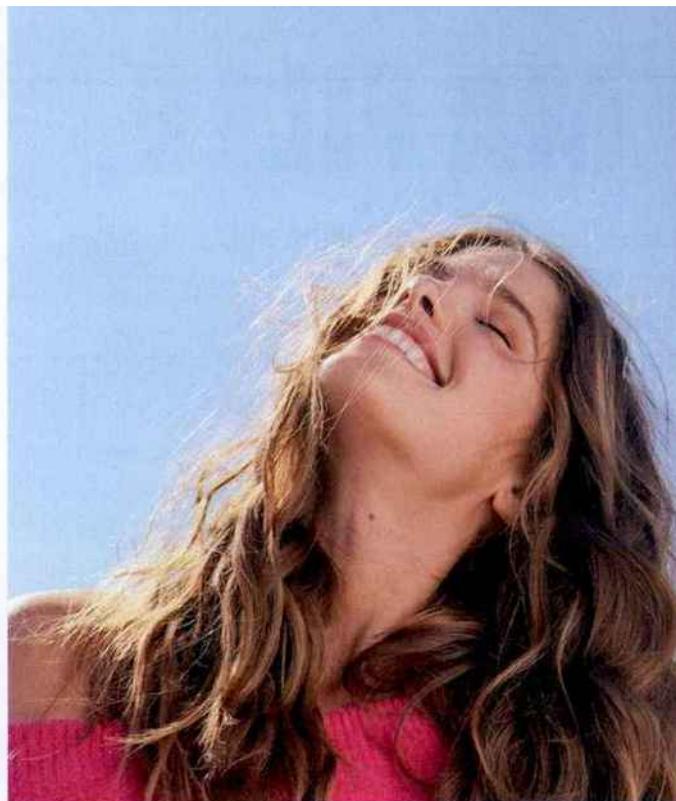
## Une senteur apaisante

« Notre objectif, avec Matcha Meditation, était de reproduire le sentiment de complicité entre le corps et l'esprit que l'on ressent après une séance de yoga », résume Alexandra Carlin, cocréatrice avec Maurice Roucel de ce jus floral aux notes de thé voluptueuses et réconfortantes. Le goût de la sérénité à déguster sans modération.

Eau de Toilette Replica Matcha Meditation de Maison Margiela, 55 € les 30 ml.

# 1,4

C'EST, EN MILLION, LE NOMBRE DE RECHERCHES DU MOT "YOGA" CHAQUE MOIS SUR INTERNET DANS LE MONDE. SELON UNE ÉTUDE REEBOK, CETTE PRATIQUE SERAIT L'EXERCICE LE PLUS POPULAIRE POUR AIDER LES EMPLOYÉ-ES EN TÉLÉTRAVAIL À ÉVITER UN BURN-OUT.



## 5 CLÉS POUR RÉACTIVER SA BONNE HUMEUR

SOPHIE TREM, CRÉATRICE DU BLOG "THE OTHER ART OF LIVING" ET AUTEURE DE LA GOOD MOOD CLASS, NOUS LIVRE SES ASTUCES POUR SORTIR DU BLUES SAISONNIER ET GAGNER EN VITALITÉ.

**FAIRE SON PROPRE CHECK-UP** C'est un principe de médecine chinoise traditionnelle utilisé dans un but préventif. Posez-vous ces questions simples et écrivez les réponses sur une feuille. La première : comment je me sens ? Puis : qu'est-ce que je mange ? Vais-je à la selle tous les jours ? Est-ce que je bois assez d'eau ? Je bouge de quelle façon ? Quid de mon sommeil ? Cet état des lieux global constitue une base essentielle pour déterminer ce que vous avez besoin de corriger. Il vous permet déjà d'aller dans la direction du mieux et de devenir acteur-riche de votre bien-être, en établissant un premier contrat avec vous-même.

**RÉACTIVER SA FLAMME INTÉRIEURE** Celle qui donne envie d'avancer avec plus d'entrain. Si la crise sanitaire vous a rendu-e un peu sédentaire, remettez-vous à bouger. Posez des intentions (et non pas des injonctions) en vous disant que, tous les jours, vous aller faire quelque chose qui met le corps et l'esprit en mouvement. Les deux fonctionnent ensemble. N'oubliez pas de vérifier aussi votre posture. Avez-vous mal quelque part à cause du télétravail ?

**OBSERVER SA RESPIRATION** Outil puissant, elle accompagne nos émotions. En la modifiant, on peut changer notre état d'esprit. Est-elle courte, haletante, signe d'une mauvaise oxygénation du corps et du cerveau ? Reprenez – littéralement – votre souffle en inspirant et en expirant plus longuement et plus doucement pour la calmer.

**RESTER DANS L'ICI ET LE MAINTENANT** Le cerveau est comme une corbeille qu'il faut maintenir la plus vide possible en vivant dans l'instant présent, la seule réalité. Pour alléger votre charge mentale, cessez de vous projeter. Relativisez et profitez-en pour faire le tri parmi vos « pollueurs » (réseaux sociaux chronophages, amis toxiques) pour éviter le trop-plein.

**POSITIF** De manière générale, on pense trop et trop souvent de façon négative, ce qui freine au lieu de faire avancer. Or, on attire l'énergie que l'on envoie. En pensant positif, on convoque le positif. Et inversement. La pensée étant rattachée à l'action, essayez de faire le plus souvent possible des activités que vous aimez pour entretenir ce positif. (\*) Éd. Albin Michel, 17,90 €.

COURTESY OF MAISON MARGIELA. KIMBERLY GENEVIEVE/GALLERY STOCK.