

Plus serein au quotidien

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



Rituel holistique

La tea addict, sorcière moderne et naturopathe Alison s'est formée à Hong Kong dans la fameuse école Ming Cha et a créé ensuite son propre thé noir dédié à l'ancrage, conçu spécialement pour entrer en relation avec les chakras racine et sacré. Accompagné d'une pierre (ici, le jaspe rouge) et d'un mantra, il est vendu dans un sachet recyclable qui propose un QR code pour accéder à une séance de yoga en vidéo.

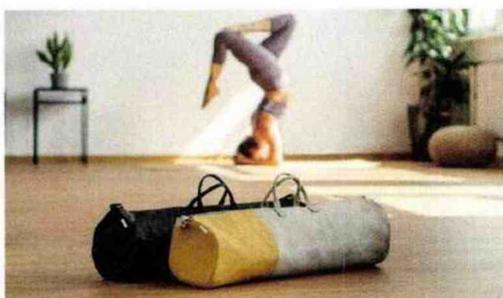
Ancrage et création, Holistea, 17,90 € les 100 g



Upcycling

On adore les huiles essentielles, mais encore plus lorsqu'elles sont naturelles, bio, 100 % françaises et surtout, lorsqu'elles participent à la revalorisation des déchets ! Celles d'Enea Sens sont faites à partir d'aiguilles et de branches abandonnées (déchets végétaux issus de l'exploitation forestière alpine) qui sont transformées en huiles essentielles après avoir été distillées dans la Drôme. Les matières non exploitables sont quant à elles utilisées pour la production d'énergie. Une seconde vie qui leur permet d'accompagner nos séances de méditation !

Huile essentielle bio, 10 ml, sapin, épicéa, mélèze, pin ou douglas, à partir de 10,90 €



Un transport agréable

Que l'on ait besoin d'emporter son tapis pour faire son yoga à l'extérieur ou que l'on ait envie de le ranger dans un sac pour ne pas l'abîmer, le yoga bag de la marque berlinoise Fitz & Huxley présente des avantages non négligeables : disposant d'assez de place pour un tapis, une bouteille d'eau et une serviette, il est en plus 100 % végane, fabriqué avec du tissu PETA-Approved ! Il est également imperméable et peut se porter soit sur l'épaule, soit en bandoulière.

Yoga bag, Mandala concrete ou Mandala charcoal, Fitz & Huxley, 69 €



Orner les murs

Et s'il suffisait d'un joli mur pour que notre espace soit plus propice à la méditation ? Sur La Redoute, des artistes proposent leurs créations en version papier peint pour égayer les murs de la maison. Avec des motifs évoquant la nature aux couleurs douces, ils sont une véritable invitation au voyage et viennent parfaire un coin méditation. Coup de cœur pour les créations de l'illustratrice Peggy Nille, « Acte Déco » sur le site !
Papiers peints à retrouver sur laredoute.fr



Son ancestral

Depuis la nuit des temps chez les méditants, le gong retentit au début et à la fin d'une séance de méditation. Pourquoi ne pas s'en procurer un ? S'il existe beaucoup de sons de gong pré-enregistrés dont on peut se servir, rien ne vaut celui d'un vrai gong. Celui-ci est en bronze, façonné à la main. Vibrant longuement, il offre un véritable bain sonore qui invite tout de suite à l'introspection.

Gong de méditation, Nature & Découvertes, 199,95 €



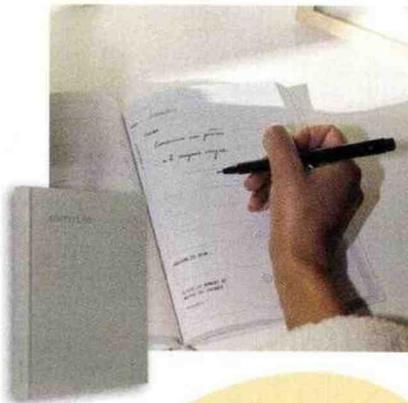
Atmosphère méditative

L'encens accompagne parfois nos séances de méditation, mais il est à choisir avec attention. En effet, malheureusement, beaucoup d'encens sont chimiques ou comportent des ingrédients nocifs pour notre santé. Les poudres à fumer Douces Angevines, elles, sont naturelles, exclusivement composées de plantes séchées et de résines brutes réduites en poudre manuellement à la meule de pierre de lave. À faire brûler lorsqu'on le souhaite pour une atmosphère paisible... mais sans oublier d'aérer la pièce ensuite.

Nour ou Hozo, Douces Angevines, 10,90 € la boîte de 25 g

Se mettre au premier plan

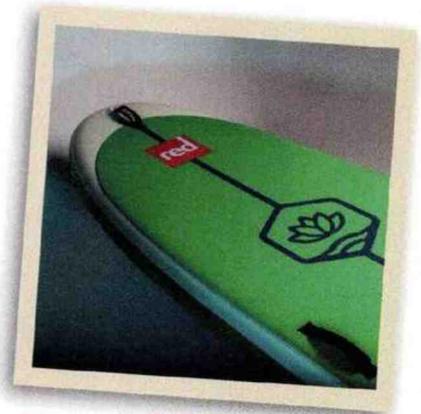
To-do lists, bucket lists, mood tracker... Le carnet Untitled, c'est 6 méthodes, 6 mois d'utilisation pour atteindre ses objectifs personnels comme professionnels. Avec un calendrier qui peut démarrer à n'importe quel moment de l'année, c'est un outil indispensable pour prendre le temps de s'épanouir. En plus, il est made in France, 100 % écoresponsable, avec un packaging recyclé et recyclable. Carnet Untitled, untitledparis.fr, 39,90 €



Saupoudrer du positif

Découvrir un message positif chaque jour, ou à chaque fois que l'on en ressent le besoin : voici ce que propose la Good Karma Box avec ses trois types de cartes, reconnexion, inspiration et alignement à soi. Il suffit d'en tirer une et de laisser son message nous inspirer. Que ce soit pour accompagner une séance de méditation ou pour éclairer un moment de la journée un peu plus sombre, cette petite box est à emporter avec soi pour l'avoir à portée de main.

Good Karma Box, Stéphanie Abellan, Editions Contre-Dires, 18 €



Un air d'été

Les beaux jours arrivent, l'appel de l'eau est presque irrésistible. Et si l'on pratiquait le yoga sur un paddle ? C'est en tout cas l'idée de Red Paddle Co qui a conçu cette planche de SUP gonflable un peu plus épaisse pour éviter les éclaboussures et rester bien stable. On peut même transporter quelqu'un avec soi. Si elle reste un investissement, elle promet de beaux jours à se la couler douce au soleil... en pratiquant !

10'8" Activ, redpaddleco.com/fr, 1 099 €

Dose de bien-être

My Healthy Partner lance une box innovante, destinée à ceux qui souhaitent adopter un mode de vie sain, écoresponsable et bien-être. Elle lie la conso (tendre vers un mode de vie plus écoresponsable), la food (manger des choses bonnes pour la santé), le sport (pratiquer une activité qui nous fasse du bien) et le mindset (prendre du temps pour soi) pour nous accompagner vers le bien-être physique et mental. 16 surprises en tout à découvrir chaque mois, sans engagement.

My Healthy Partner Box, 29,99 € le pack mensuel

