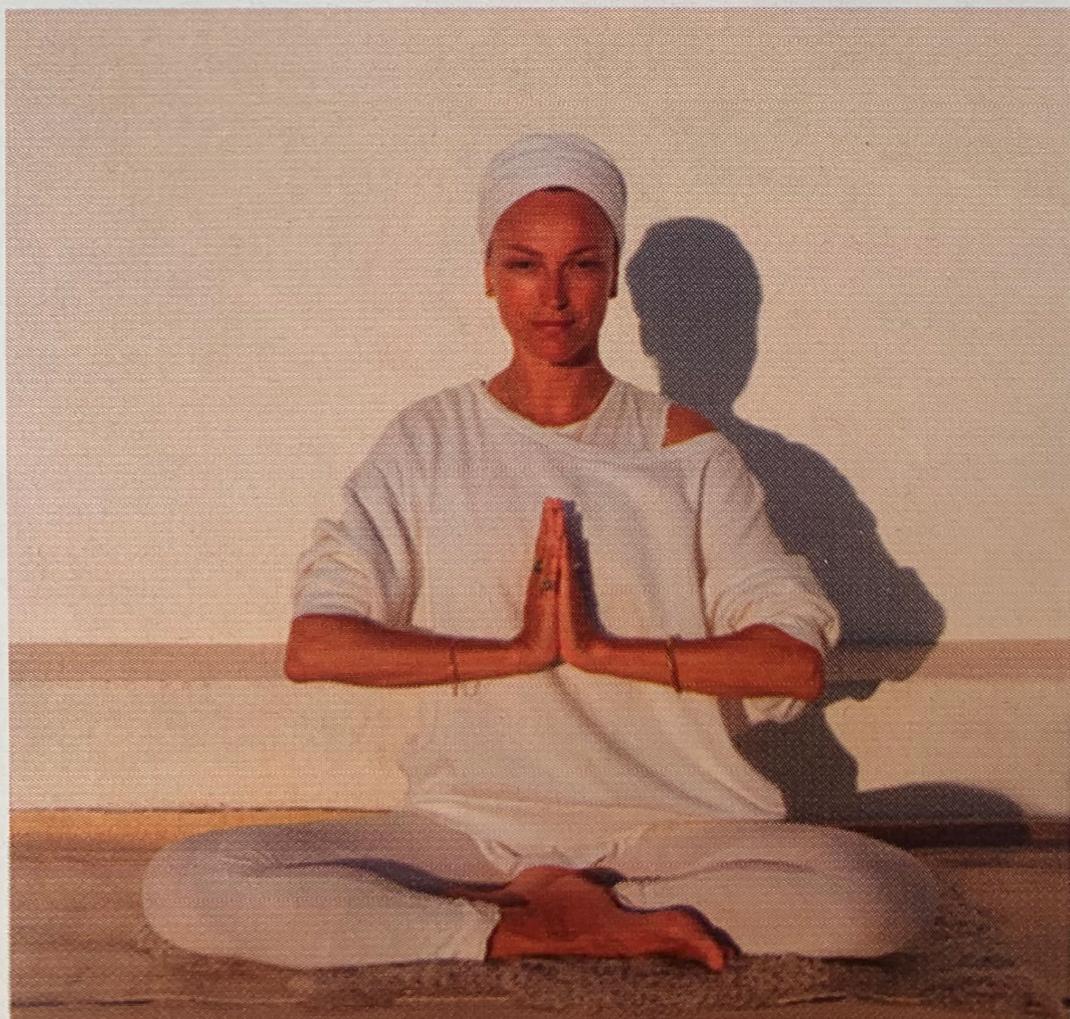


CAROLINE BÉNÉZET,
PROFESSEURE DE YOGA KUNDALINĪ

“Remuer le corps, danser, s’asseoir le dos droit”

« Une façon de traiter l’angoisse, c’est l’activation du corps, comme avec cette série de mouvements à effectuer en musique, 7 à 11 min chacun : remuer le corps debout, pieds collés au sol, pour nettoyer les émotions et éliminer les tensions ; libérer ses pieds et danser ; s’allonger sur le dos ; s’asseoir le dos droit, inspirer le son “sat”, expirer le son “nam”. Cela permet d’ouvrir son cœur afin de ne pas entrer dans la fuite ou le combat. Enjoy! »

Kundalinī & me – Sur le chemin de la transformation avec le yoga, éd. Marabout.



GHADA
LA MAI

“Arr
au l

« S’occ
pas qu
engage
glorieu
trajets
la cont
les soir
de fleur
rappel
droits.
crois q

SOIRES

e
nnée
it,

es
e
ges,
és
ns.
oire

marie claire



Spécial cadeaux
100 IDÉES
À TOUS LES
PRIX POUR (SE) FAIRE
PLAISIR

MODE

Une robe "Waouh"…
et ça change tout!
+ NOTRE SHOPPING GLAM

MAKE-UP

ET SI ON OSAIT LA FÉERIE ?

INTERVIEW EXCLUSIVE

Muse rock'n'roll
et femme engagée

POURQUOI **BIANCA
JAGGER** EST NOTRE
ICÔNE ABSOLUE

EN COUVERTURE

Constance Jablonski,
UNE OPTIMISTE AU TOP

RÊVER MALGRÉ TOUT

NOS CONSEILS
POUR S'ÉCHAPPER
ET CULTIVER DE
BONNES ONDES

Magique!

L'ÉCRIVAINNE
LÉONORA MIANO
NOUS OFFRE
UN CONTE DE NOËL

PHÉNOMÈNE
**La nouvelle pâtisserie
nous emballe**

REPORTAGE
**UNE RESCAPÉE DES CAMPS
CHINOIS DE "RÉÉDUCATION"**
RACONTE SON ENFER

