



SUR MESURE

Le blues de l'automne? JE GÈRE!

Jours plus courts, premiers frimas, changement d'heure... Suivez le guide pour traverser cette saison avec jubilation !

QUEL EST MON BESOIN N°1?

BOOSTER MON MORAL	ME RÉCHAUFFER	TROUVER MON RYTHME
C'est bien de...	J'aimerais...	J'en profite pour...
<div style="text-align: center;"> m'asperger de notes estivales Avec cette senteur de bois vanillé et de jasmin, direction les plages de Rio... À pschitter sur les cheveux ou sur le corps. La bonne idée : parfumez aussi l'intérieur de votre parapluie pour un effet revitalisant à l'ouverture. Brume Parfumée Cheirosa 48, 90 ml, 26 €, <i>Sol de Janeiro</i>. </div>	<div style="text-align: center;"> me délasser dans un bain aux épices Cannelle, gingembre, clou de girofle... Ce bain moussant bio réchauffe les sens! Mode d'emploi : passez deux à trois bouchons sous le jet d'eau pour intensifier la mousse. Bain Moussant Sensual, 250 ml, 19,90 €, <i>Druide</i>. </div>	<div style="text-align: center;"> me recentrer À appliquer lors d'une méditation active, qui permet d'être pleinement dans le moment sans se faire parasiter par les pensées. L'astuce : concentrez-vous sur un massage doigt après doigt, paume contre paume. Crème Parfumée Mains 101, 30 ml, 14 €, <i>Bon Parfumeur</i>. </div>
<div style="text-align: center;"> sortir mon spray S.O.S. Sur les points stratégiques (poignets, tempes, cou...), ce roll-on aux extraits de lavande procure une sensation de détente immédiate. Notre conseil : appliquez-en dès que la tension monte un peu. Roll-On Acupression, Lavande, 10 ml, 15 €, <i>Korres</i>. </div>	<div style="text-align: center;"> me préparer une boisson de saison Dès les premiers refroidissements, ce breuvage chaud au miel de forêt, à la propolis noire et au cajepout booste l'immunité. Le réflexe : consommez-le de préférence en fin de journée, afin de bénéficier de son effet relaxant. Grog Brrr ! 125 g, 10,98 €, <i>Ballot-Flurin</i>. </div>	<div style="text-align: center;"> réguler mon sommeil Sa fragrance concentrée en huiles essentielles de lavande, d'orange douce et de géranium crée une atmosphère cocooning. Bon à savoir : à pulvériser 15 minutes avant l'heure du coucher. Brume d'Oreiller Relaxante, Cocon de Sérénité, 100 ml, 20 €, <i>L'Occitane</i>. </div>
<div style="text-align: center;"> cajoler mon corps Rien de mieux que des extraits de cassis, de sésame et de tournesol dans une huile bienveillante pour revitaliser sa peau. Le saviez-vous ? Les auto-massages ont le pouvoir de libérer les hormones du bien-être (ocytocine, sérotonine). Huile Corps Jardin Pallanca, 50 ml, 17,90 €, <i>Baija</i>. </div>	<div style="text-align: center;"> découvrir un rituel Ce soin solide à l'huile essentielle de romarin bio est en réalité un accessoire de massage qui change tout ! La technique : appliquez-le directement sur peau sèche avec des mouvements circulaires appuyés. Barre de Massage Nourrissante, Visage et Corps, 50 g, 25 €, <i>Payot</i>. </div>	<div style="text-align: center;"> retrouver de l'énergie Parce que la vitalité décline aussi rapidement que la luminosité, ce cocktail de magnésium marin, de vitamines B6 et B9 et de fer est un allié de choc. Le bon plan : la cure agit aussi bien sur la fatigue mentale que physique. Compléments Alimentaires Force Mentale, 60 gélules, 24,90 €, <i>Ajyodée</i>. </div>

Réalisation : Alexandra Raillan