



des émotions en équilibre

Colère, abattement, rancœur, excitation... Votre palette émotionnelle est haute en couleurs ? Elles vous pompent votre énergie et vous laissent sur le fil du rasoir ? Piochez dans ce panier de bonnes ondes pour faire la paix avec vos émois.

PAR LUCILE DE LA REBERDIÈRE



LA PUISSANCE DU CONIFÈRE

Un coup de pompe ? Ce puissant tonique vous remet sur pied. L'huile essentielle d'épinette noire biologique est reconnue pour ses vertus tonifiantes et stimulantes. En cas de fatigue, d'apathie et même d'épuisement, son odeur fraîche de résineux des forêts du Grand Nord vous donne de l'énergie et aide à positiver. En massage, elle favorise la circulation des jambes lourdes. En magasins bio et parapharmacies.

Huile essentielle bio d'épinette noire, Ladrôme Laboratoire, 11,50 € (flacon de 10 ml), www.ladrome.bio



GÉRER LES CRISES À TOUT MOMENT

Les perles de sagesse se cachent partout, même au fond du sac à main. La marque du Dr Bach l'a bien compris et décline les bienfaits de ses 38 fleurs originales dans une gamme Rescue® à emporter partout. On aime ces pastilles, concentrés de sérénité. Et on adore déjà la nouveauté de la rentrée : des bonbons à faire fondre de la gamme Rescue® + enrichie en vitamines.

Rescue® Perles, 19,14 €, et Rescue® + Bonbons cœur fondant fruits rouges, 4,99 €, www.rescue-fleursdebach.fr



L'ODEUR DES ÉMOTIONS

Reflets de vos états d'âmes, vos émotions répondent aux effluves de ce puissant magicien qu'est le parfum. Saviez-vous que les odeurs modifient les fréquences du cerveau, favorisent l'harmonie intérieure et peuvent même rendre plus beau ?

Découvrez l'olfactothérapie ou l'art de laisser les odeurs guérir le corps et l'esprit. Avec les avis et conseils d'experts en parfumerie et en psychologie.

Guide d'olfactothérapie de Sophie Macheteau, Rustica éditions, 96 p., 12,95 €



PLAID CÂLIN

Après son burn out, un Français a l'idée de créer une couverture lestée pour réduire l'anxiété. Confectionné dans le Tarn, cet accessoire hors norme pèse 10 % du poids du corps. Il génère les mêmes effets qu'un gros câlin ou un massage, tout en augmentant le taux de sérotonine, l'hormone du bonheur. Inventée d'abord au Québec auprès d'enfants autistes, la couverture de 120 par 180 cm existe en 4 poids : 4, 6, 8 et 10 kilos. Tout le confort et la sécurité dont vous avez envie.

La couverture magique, 249 €, lacouverturemagique.fr