

**HO  
KARAN**  
FRENCH CANNABIS EXPERT

# L'anti-cahier de vacances

Été 2021

#nostressforall







## Édito

Cet été, et comme toute l'année, HO KARAN célèbre le "no stress".

Nous ne croyons ni au "summer body" ni à l'affairisme et aux programmes estivaux surchargés.

Place à la farniente, à l'acceptation de soi et à l'hédonisme.

Vous l'aurez compris, HO KARAN n'est pas la marque des devoirs de vacances ! Bien au contraire, nous vous avons concocté ce cahier inédit de jeux, trucs et astuces, pour un été cool et sans stress.

N'oubliez pas de bien vous reposer, de vous connecter au moment présent et de respirer profondément. Ce n'est pas le moment de penser à la rentrée !

Sea, sex and fun !

*Laure Bouguen*

# Découvrez la playlist No stress de l'été

La musique apaise et c'est parfois même une thérapie : le musicothérapie, un terrain d'expression privilégié via lequel faire sortir ses émotions.

Si vous préférez l'écouter, on vous a concocté une petite playlist #NoStress spécialement pour cet été. À lancer quand tout semble s'affoler autour de vous. À l'heure de l'apéro (en sirotant un cocktail au CBD dont on vous livre la recette page 15), ou tout simplement en remplissant les pages de ce cahier !

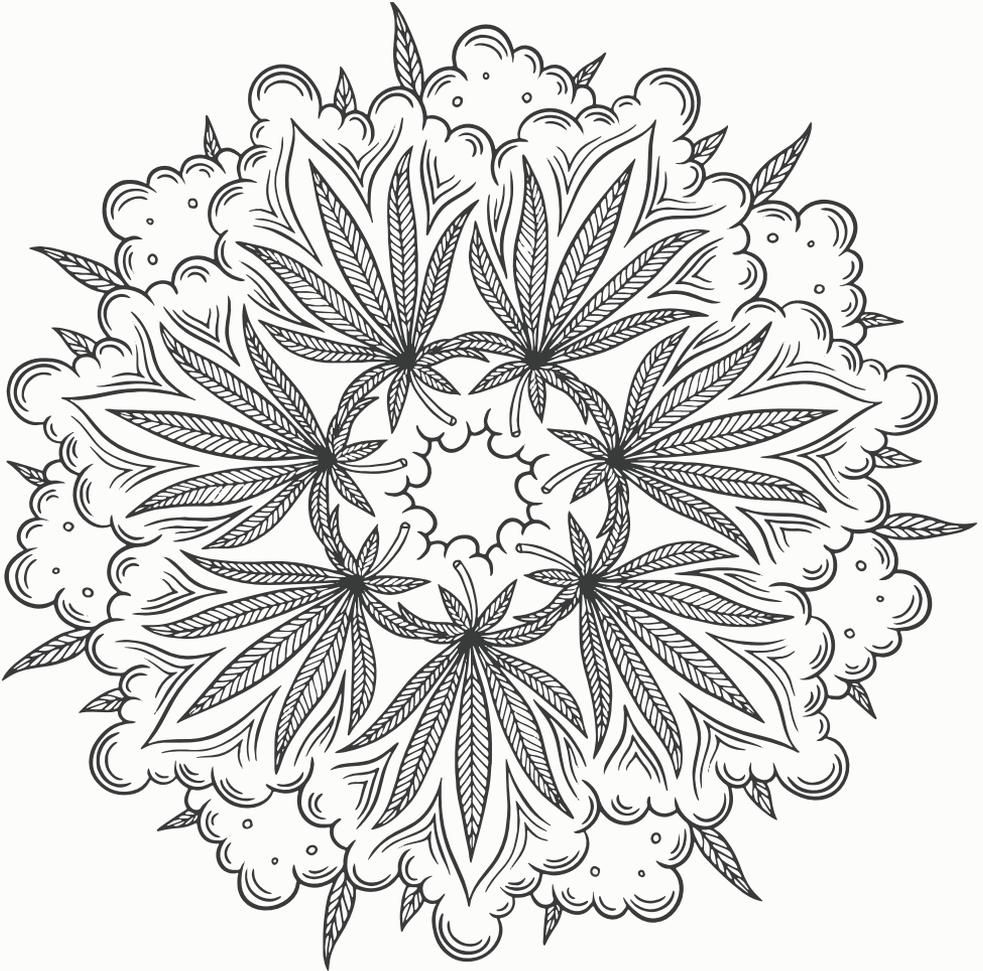


# Sommaire

Coloriage anti-stress	04
Mots-fléchés	05
Vrai ou faux ?	06
Calcul mental	07
Les 7 différences	08-09
Test : Êtes-vous stressé ? (même en vacances)	10-11
Résultats du test	12
Labyrinthe	13
Recette : CBD summer cocktail	14-15
HO KALM, le premier podcast pour déconstruire le stress	16
Qui a dit quoi ?	17
Mots-mêlés	18
Qui suis-je ?	19-20
Solution mots-fléchés	22
Solution : vrai ou faux ?	23
Solution : calcul mental	24
Solution : les 7 différences	25
Solution : labyrinthe	26
Solution : qui a dit quoi ?	27
Solution : mots-mêlés	28

# Coloriage anti-stress

Dégainez vos nuances de vert et coloriez nos fleurs de chanvre bretonnes. Une activité anti-stress inspirée des mandalas pour booster sa concentration et oublier les tracas.



# Mots-fléchés

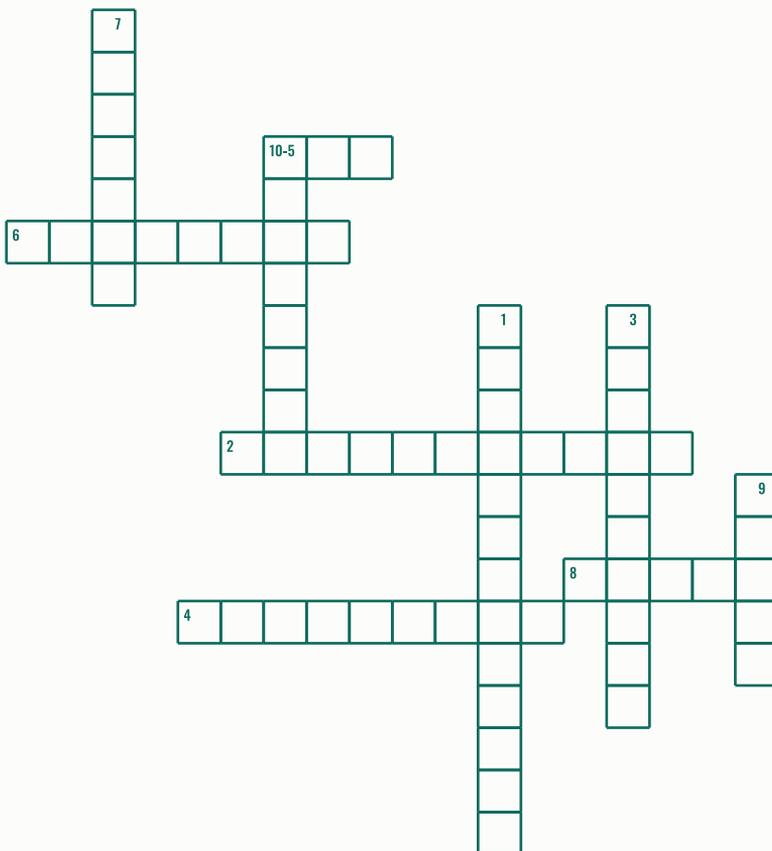
Spoiler : chez HO KARAN, on utilise ces mots tous les jours dans la team !

## VERTICAL

1. Type d'extraction de CBD qui permet l'effet d'entourage
3. La beauté in & out
5. L'autre nom du chanvre
7. Partie comestible du chanvre
9. Où on trouve le CBD

## HORIZONTAL

2. Influe sur l'activité mentale sans être psychotrope
4. Il cultive le chanvre
6. Notre région d'origine
8. 1er livre en papier de chanvre
10. Cannabidiol en abrégé



# Vrai ou faux ?

06

Testez vos connaissances sur le chanvre et le CBD !

1. Le chanvre est aussi appelé Cannabis :

VRAI

FAUX

2. Le CBD est illégal en France :

VRAI

FAUX

3. Le CBD fait "planer" :

VRAI

FAUX

4. Le CBD rend dépendant :

VRAI

FAUX

5. La France est le premier producteur européen de chanvre :

VRAI

FAUX

6. On peut fabriquer des vêtements grâce au chanvre :

VRAI

FAUX

7. Le CBD est anti-inflammatoire :

VRAI

FAUX

8. Consommer du CBD provoque des effets secondaires :

VRAI

FAUX

9. Le CBD broad spectrum est plus efficace :

VRAI

FAUX

10. On peut donner du CBD aux animaux :

VRAI

FAUX

# Calcul mental

Vous êtes si nombreux à poser des questions sur la posologie du CBD qu'on a imaginé ce petit jeu de calcul mental :



L'antidote broad spectrum fait 30 ml.

Il contient 1500 mg de CBD au total.

Une pipette fait environ 62 mg de CBD (soit 25 gouttes).

On recommande 30 mg de CBD par personne par jour.

Quel est le nombre de gouttes de CBD recommandé en ingestion par jour pour une personne ?

**Votre réponse :**

# Les 7 différences

Sur l'image de droite 7 erreurs se sont glissées sur l'Antidote, notre huile au CBD broad spectrum. Où sont-elles à votre avis ?

Originale



Solution page 23

Copie



# Êtes-vous stressé ? (même en vacances)

Même en vacances, difficile parfois de lâcher prise. Alors stressé un peu, beaucoup, pas du tout ? Et surtout, comment y remédier.



## 1. J-1 les vacances, vous êtes plutôt team :

- A. Une serviette de plage, un maillot, 2 shorts et de la crème solaire. Il y a besoin d'autre chose, vraiment ?
- B. L'horreur : plus qu'une journée pour boucler ma to do, faire ma valise, cleaner mon appart et trouver un nouveau maillot de bain !
- C. On éteint l'ordi à 17h, on file à la manucure et fignole sa valise le soir.

## 2. Votre message d'absence au bureau :

- A. "Buongiorno, merci pour votre email, j'en prendrai connaissance à mon retour de vacances, dans 4 semaines. A tutti !"
- B. "Bonjour à tous, en congé quelques jours, j'aurai un accès limité à mes mails mais reste joignable si besoin sur mon téléphone personnel en signature. Merci de contacter Marion pour la com, Agnès pour la prod, Sarah pour le SAV, Phoebé pour le graphisme."  
Le tout traduit en 3 langues et programmé depuis que vous avez posé vos congés, en mars.
- C. "Hello, actuellement en congé, je reviendrai vers vous à mon retour. En cas d'urgence, contactez mon assistant(e). Bel été !"

## 3. Votre type de vacances :

- A. Peu importe, tant qu'au moins, la première nuit est bookée. Le reste ? On verra sur place.
- B. Une road map bien ficelée, des resto déjà réservés et un programme chargé pour rentabiliser chaque minute.
- C. Le bon mix entre farniente, imprévus (et rosé).

## 4. Au bord de la piscine, vous commandez :

- A. Caipirinha, frites-mayo et crème glacée. Un mot d'ordre : pro-fi-ter.
- B. Un citron pressé et une salade César : votre définition du bonheur, toute l'année.
- C. Des huîtres, du vin blanc et des fruits frais du marché local.

## 5. À cette période de l'année, votre peau est :

- A. Level filtre Instagram : hâlée, lisse et glowy.
- B. Un champ de bataille dont on s'occupera à la rentrée...
- C. Si on oublie le coup de soleil sur le nez, pas trop mal !

## 6. L'été, la nuit vous dormez :

A. 8 à 10 heures, et comme un bébé.  
Réveil à midi, parfait pour l'apéro.

B. Vous avez sombré après avoir lu 3 pages de votre roman. Le réveil à 6h30 pour aller chercher le petit-dej pour tout le monde, ça pique !

C. Bien, mais peu. Impossible de choisir entre la soirée blanche et la rando matinale.

## 7. Et un 3ème jour de pluie ce matin !

### Votre réaction :

A. Au soleil, sous la pluie ou la grêle... Peu importe, vous êtes off et bien entouré(e).  
C'est surtout ça les vacances !

B. Vous passez votre temps à pester. Un an que vous attendiez ces vacances, c'est vraiment pas de chance !

C. Vous redoublez d'inventivité pour vous occuper, en priant que le soleil soit au rendez-vous demain !

## 8. Sur le chemin du retour, vous vous dites souvent:

A. "Je dépose ma valise et je rejoins les copains en terrasse !" Vous profitez de vos congés jusqu'à la dernière minute. Lundi matin, c'est encore un tout petit peu loin!

B. "J'espère que je ne me suis pas fait cambriolé(e). Il faut lancer les lessives ce soir. Le train est en retard, super, les commerces seront fermés et le frigo est vide..."

C. "C'était trop court, mais j'ai réussi à couper !".

Vous regardez vos photos avec nostalgie, vous réfléchissez à la prochaine destination, et vous avez hâte de retrouver votre lit !



## Notez vos scores

A :

B :

C :

Résultats page suivante →

# Résultats du test

12



## Vous avez un maximum de réponses A

Le stress vous ? Connaît pas. Si vous faites partie des gens sereins en toutes situations, en vacances, vous vous lâchez carrément. Pas question de se tracasser pour un jour de pluie, un retard de train ou une annulation Airbnb. Attention toutefois, à ne pas trop se laisser surprendre par les événements, ou à tomber dans l'ennui. Cultivez le "bon" stress, ces petits pics d'adrénaline qui vous aideront à sortir de la routine. Même si c'est juste pour tester une plage inconnue ou goûter des huîtres pour la première fois !



## Vous avez un maximum de réponses B

Votre niveau de stress est élevé. Vous aimez garder le contrôle, vous êtes passé maître en l'art de planifier, au risque d'oublier l'instant présent. S'il y a bien une période dans l'année où vous pouvez lâcher, c'est maintenant. Profitez des vacances pour couper avec votre quotidien et peut-être vous instaurer de nouveaux rituels : digital detox, 10 minutes de méditation le matin, quelques gouttes de CBD... Vous reviendrez apaisé, et prêt pour la rentrée !

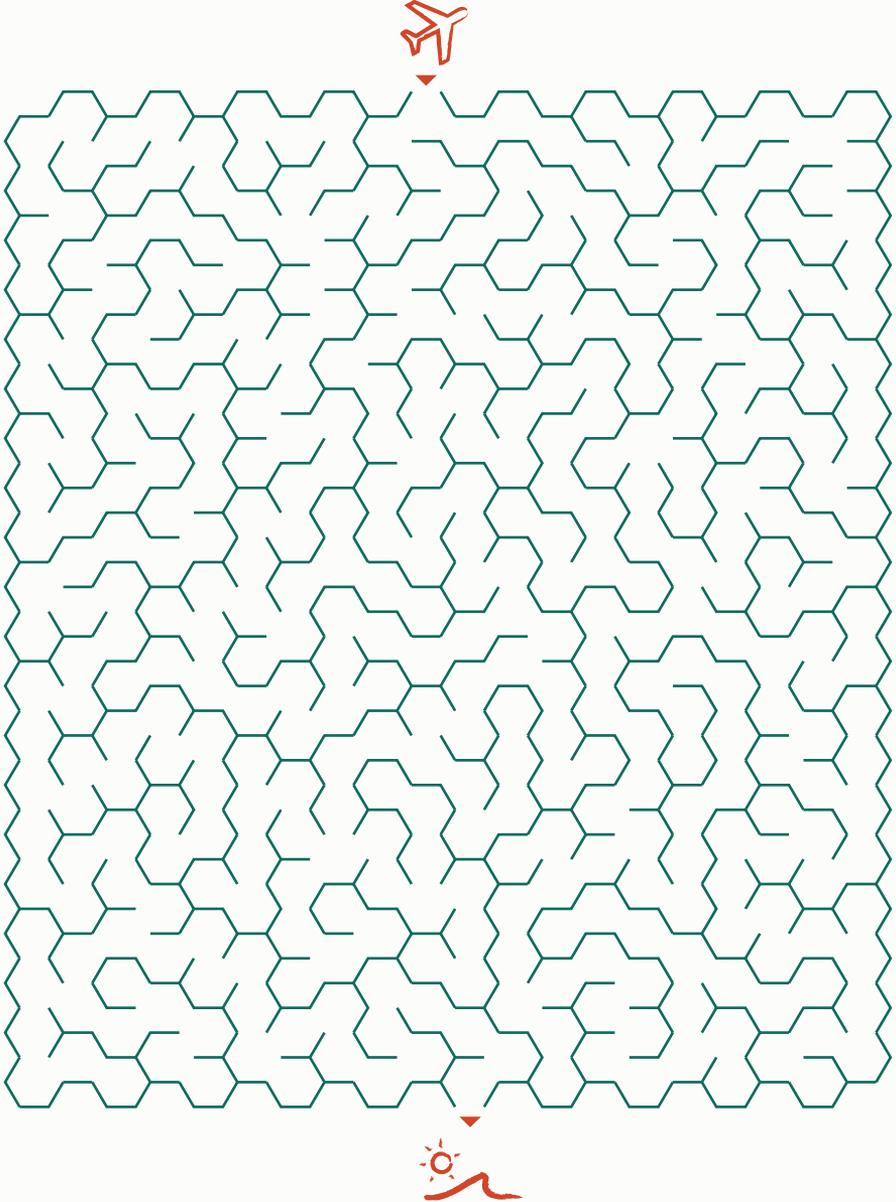


## Vous avez un maximum de réponses C

Ni trop, ni pas assez. Oui, il vous arrive d'être stressé. Parfois ça vous booste, parfois, ça vous mine. L'été, vous savez lâcher prise pour mieux recharger vos batteries. Rester positif, s'aérer, ne pas dramatiser. Accepter les imprévus, savoir composer avec et surtout : profiter. Et si vous faisiez ça toute l'année ?

# Labyrinthe

Ce labyrinthe prouve à quel point vous méritez vos vacances cette année.  
Trouvez le bon chemin pour accéder à la farniente, et surtout, reposez-vous bien !





# CBD summer cocktail

Pas d'été sans cocktail ! Oubliez les Spritz et les mojitos, Fanny, la cheffe de Persil & Mimosa, vous partage sa recette de cocktail au CBD. Les avantages ? Pas d'alcool, peu de sucre, mais des fruits frais, des fleurs comestibles, et une pointe de CBD pour un effet zen ! À siroter à l'heure de l'apéro, ou dans sa gourde à la plage.

## Ingrédients, pour une carafe d'un litre :

- 1 litre d'eau
- 1 cuillère à soupe de l'infusion OKLM HO KARAN
- 3 feuilles de shiso
- 1 pêche
- 1 citron vert
- 1 cuillère à soupe de sucre de coco en poudre (ou de sirop de coco)
- Quelques fleurs comestibles



## Recette :

### La veille

- Préparer l'infusion OKLM dans une marmite.
- Laisser infuser 4 minutes à 85°C, puis filtrer.
- Laisser refroidir, puis ajouter tous les autres ingrédients (sauf les fleurs). Laisser infuser toute la nuit (ou au moins quelques heures au réfrigérateur).

**Le lendemain** (ou quelques heures après), si les ingrédients font un peu la tête, filtrer de nouveau et ajouter des ingrédients frais.

- Ajouter les fleurs fraîches comestibles pour la déco, puis quelques glaçons.
- La bonne idée : préparer les glaçons avec les fleurs restantes pour épater vos convives !



### À savoir

Vous pouvez remplacer la pêche par du fruit de la passion ou de la fraise, le shizo par de la menthe, du basilic ou du gingembre.



# HO KALM, le premier podcast pour déconstruire le stress

Chez HO KARAN, nous sommes convaincus que la peau, le corps et l'esprit ne font qu'un et qu'il faut en prendre soin simultanément. C'est pourquoi, dans le prolongement de nos soins naturels au chanvre, nous avons lancé notre propre podcast dédié au stress, HO KALM.

## Le concept

Chaque semaine, Laure Bouguen, fondatrice de la marque, rencontre des personnalités inspirantes (entrepreneurs, artistes, militants, athlètes) qui ont su affronter des situations de stress plus ou moins intenses, chroniques ou ponctuelles.

Une conversation sans filtre, et une mission grâce à ces partages d'expérience concrètes : offrir à toutes et à tous les clés pour comprendre son stress, mieux gérer ses symptômes et profiter d'un quotidien plus apaisé. À travers ces histoires de vie, nous abordons des sujets de société d'actualité : le cyber-harcèlement, la santé mentale, le féminisme, le burn out, l'entrepreneuriat, le succès...

Une fois par mois, dans des épisodes hors-séries, nous donnons la parole à des experts médicaux et holistiques : psychologues, coachs en méditation, cardiologues, sophrologues, professeurs de yoga, gastro-entérologue...

L'idée : en parallèle des histoires vécues par nos invités, offrir aux auditeurs une expertise professionnelle. Quels sont les mécanismes du stress côté corps et esprit ? Comment en prévenir les symptômes et mieux les apprivoiser ?



Écoutez le podcast sur Spotify !

HO KALM, le podcast pour déconstruire le stress est disponible sur toutes les plateformes :

APPLE PODCAST – SPOTIFY – DEEZER  
PODCAST ADDICT – ACAST

# Qui a dit quoi ?

17

Chaque semaine, des personnalités inspirantes racontent les moments les plus stressant de leur vie dans notre podcast HO KALM. Retrouvez qui a dit quoi dans la saison 1.

## QUI ?

1. Antonin Cohen, Harmony (marque de soins au CBD) ●
2. Eugénie Lambert Buckstein, fondatrice du studio de méditation Bloom ●
3. Camille Azoulai, co-fondatrice de Funky Veggie ●
4. Valérie Tribes, journaliste et fondatrice de Chiffon/Fashion Gasoil ●
3. Irène Olczak, fondatrice de Paulette Magazine ●
5. Marion Seclin, artiste ●
4. Clément Dumais, Hit The Road (parkour) ●

## QUOI ?

- A. "J'ai testé l'irrigation du colon. C'était merveilleux."
- B. "J'ai mal placé mes pieds, je suis tombé de 5 mètres de haut et pendant une semaine, j'ai perdu l'usage de mes jambes."
- C. "Je viens d'une famille aisée, sans stress financier, j'ai une chance folle. Si même moi je ne prenais pas le risque de monter un business éthique, qui le ferait ?"
- D. "Je n'arrive pas à savoir ce que j'insufflé à l'amour pour que ça me réussisse aussi peu."
- E. "Je me retrouve en cellule pendant 1h30 sans montre ni téléphone. Comme un criminel."
- F. "J'ai commencé ma carrière comme journaliste pour une grande chaîne de télévision américaine. J'ai couvert tous les attentats en France ces dernières années, et j'ai développé des symptômes de stress post-traumatique."
- G. "Le yoga, ça ne me calme pas, au contraire ça me stresse ! Alors que quand je cours, même 30 minutes, je suis zen."

# Mots-mêlés

Le CBD agit sur le corps et l'esprit, et possède de nombreux bienfaits. Retrouvez-les par ici !

K K A N X I E T E T R G R N F O L C C C  
N W U K D P I H Z U O U J Y S J B F S F  
L I E M M O S Q R N E W L A L J S N D U  
E Y V N D K E O F M D Y Z S H E O O U D  
H F B I L N T L U Q O A N V I I U W S E  
Y B V H P V E H F A F O A N T L W K N S  
S B J K D M M C N M S U M A E S R I O R  
E O T Q E M H G U I H O U U E Q O G I U  
S G L N I I O M A I S R R E O K B C T E  
S J T X C I M E E N T S S E T C O D C G  
E S W L S Z G C I S H U L C E V G E I U  
R L I S S N R T N C A B X N M S I P D O  
E K E S A X L E U N X T C A B Y V R D R  
H S E M P R M X T X N A F Z N G U E A P  
C W E Z S P U V P I M I X N W N F S Z L  
E D M U S C L E S W R R I K R H Z S V V  
S E W S C Q A Q O A M H K M W S J I U B  
Y M X A Q U Y Y Z K G Z T Q Z F M O X U  
M I G R A I N E S L L F C R K J W N Q U  
E F U Y L Y G M I A N Y L J A T P D O P

ACNE

ADDICTION

ANGOISSES

ANXIETE

ROUGEURS

ARTHRITE

DEMANGEAISONS

DEPRESSION

DOULEURS

SECHERESSES

GONFLEMENTS

HUMEUR

INSOMNIES

MENSTRUATIONS

SOMMEIL

MIGRAINES

MUSCLES

NAUSÉES

PEAU

# Qui suis-je ?

Le chanvre apaise le corps et l'esprit, protège les cheveux, répare la peau...  
Saurez-vous retrouver les bienfaits de nos soins incontournables pour l'été ?

Le Morning Miracle

Le déodorant détox



Le Baume  
Miracle

L'huile stupéfiante

L'huile libertine

**A.** Je suis une huile multi-usages à base de 3 huiles végétales (Cannabis, Inca Inchi et Tsubaki), pour apaiser une peau exposée au soleil ou réparer des cheveux agressés par le sel.

Je suis...

**B.** À la texture fondante, je suis doté d'un complexe anti-oxydant unique de CBD et de pro-collagène vegan (grâce à l'extrait de micro algue marine). On m'utilise pour hydrater en profondeur et préserver l'élasticité de la peau.

Je suis...

Résultats page suivante →

# Qui suis-je ?

**C.** A base de terpènes de cannabis et de zinc purifiant, je suis naturel, non irritant, légèrement parfumé et garanti sans traces !

Je suis...

**D.** Enrichi en cannaflavines, je suis l'un des soins qu'on oublie souvent dans son vanity ! Pourtant, j'agis sur une partie de la peau très fine, plus rapidement fragilisée l'été.

Je suis...

**E.** 100% naturelle, enrichie au CBD Broad Spectrum et comestible, je suis le petit coup de pouce pour vos massages intimes, solitaires ou partagés.

Je suis...

## Réponses

**A :** L'huile Stupéfiante / **B :** Le Baume Miracle / **C :** Le Déodorant Détox  
**D :** Le Morning Miracle / **E :** L'huile Libertine



**Solutions et  
résultats des  
jeux**

# Mots-fléchés

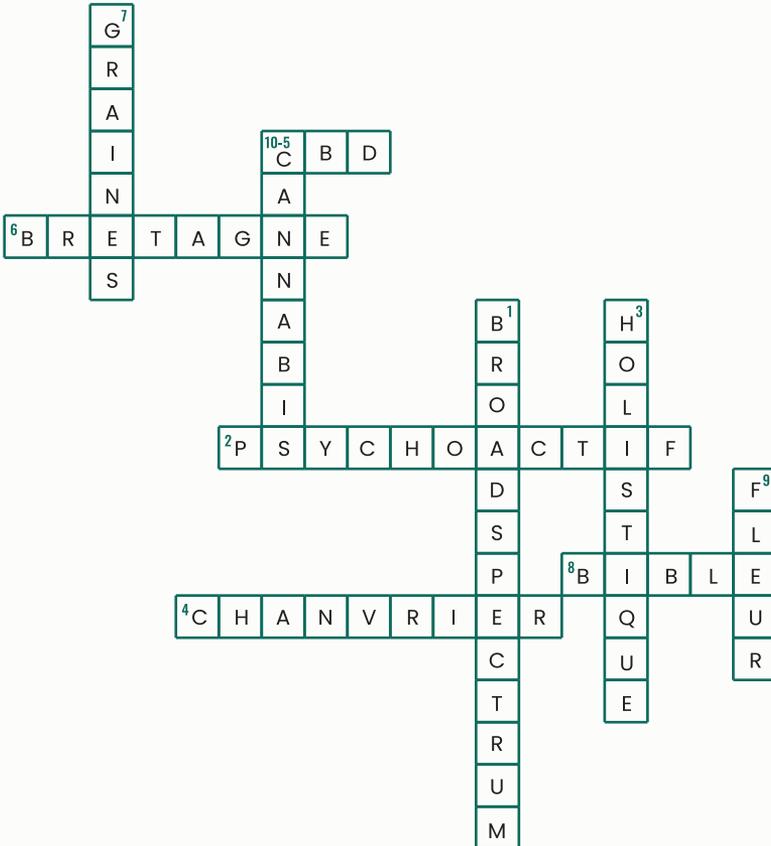
## Solution

### VERTICAL

- 1. Type d'extraction de CBD qui permet l'effet d'entourage
- 3. La beauté in & out
- 5. L'autre nom du chanvre
- 7. Partie comestible du chanvre
- 9. Où on trouve le CBD

### HORIZONTAL

- 2. Influe sur l'activité mentale sans être psychotrope
- 4. Il cultive le chanvre
- 6. Notre région d'origine
- 8. 1er livre en papier de chanvre
- 10. Cannabidiol en abrégé



# Vrai ou faux ?

## Résultats

### 1. VRAI

Le cannabis, communément appelé chanvre, regroupe 3 espèces : le cannabis sativa, le cannabis indica et le cannabis ruderalis. En France nous pouvons cultiver une vingtaine de variétés de cannabis sativa, à condition qu'elles contiennent moins de 0,2% de THC (le cannabinoïde psychotrope).

Ces variétés possèdent des noms comme finola, carmagiola, uso 31 etc...

### 2. FAUX

Non psychotrope, la molécule du CBD (cannabidiol) est légale en France. Contrairement à sa cousine, la molécule THC.

Le THC possède une dérogation pour certains médicaments comme le Sativex, un spray buccal, réservé aux malades atteints de sclérose en plaques et autorisé depuis 2014. Ce médicament n'est malheureusement toujours pas sur le marché faute d'accord entre les laboratoires et l'assurance maladie.

### 3. FAUX

Encore une fois, non psychotrope (l'effet planant) dû à l'absence de THC, si le CBD a le pouvoir de relaxer le corps et l'esprit, il n'entrave en rien le psychisme. Vous gardez toute votre tête !

### 4. FAUX

Aucun risque de dépendance.

N'exerçant aucun effet sur les concentrations en dopamine, le CBD est même conseillé pour lutter contre certaines addictions : alcool, tabac...

### 5. VRAI

Avec plus de 17.000 hectares, la France est le premier producteur européen de chanvre, soit 75% de la production européenne. En plus du CBD (et donc des huiles relaxantes et soins pour la peau), on produit du chanvre dans le secteur alimentaire (l'huile étant riche en acides gras polyinsaturés, omégas

3 et 6, les graines étant source de protéines), dans le textile (grâce aux fibres dans la tige), dans la papeterie (comme les packagings HO KARAN), la construction (béton de chanvre ou isolant) et même dans les carburants !

### 6. VRAI

Le chanvre est une fibre locale, écologique, naturelle, respirante, thermorégulatrice et très résistante ! On produit aujourd'hui des t-shirts, jeans, masques...

### 7. VRAI

Le CBD est anti-inflammatoire et joue le rôle de catalyseur dans l'organisme. Il agit sur le système nerveux pour réduire l'impact de la douleur en activant les récepteurs présents dans notre corps. Et peut ainsi apaiser les douleurs menstruelles ou musculaires, mais aussi les petits bobos comme les rougeurs ou brûlures superficielles.

### 8. FAUX

Si le CBD est consommé raisonnablement (30mg par jour, soit 0,5 pipettes), le CBD ne possède pas d'effets secondaires et peut ainsi être consommé sans risque sur une longue période.

### 9. VRAI

En "large spectre" ou "Broad Spectrum", la molécule de CBD est extraite avec d'autres molécules présentes dans la plante : les cannabinoïdes, les terpènes et les flavonoïdes notamment. Et ces dernières, grâce à ce qu'on appelle "l'effet d'entourage", agissent en synergie pour rendre le CBD encore plus efficace et biodisponible, de façon naturelle.

### 10. VRAI

Cependant, si les tests cosmétiques que nous réalisons nous permettent de valider un usage sur l'homme, nous n'avons pas entrepris de démarches auprès des vétérinaires, donc nous ne pouvons pas nous engager complètement là-dessus, même si l'utilisation du cbd outre-atlantique est en effet de plus en plus orientée vers les animaux.

# Calcul mental

## Solution



Le nombre de gouttes de CBD recommandé en ingestion par jour pour une personne est de 30 mg, donc environ **12 gouttes**, à répartir en 2 ou 3 prises.

**NB :** Au-delà de 300mg par jour, de légers effets secondaires sont relevés comme la somnolence et des diarrhées légères.

# Les 7 différences

Solution

Copie





# Qui a dit quoi ?

## Solution

### QUI ?

1. Antonin Cohen, Harmony (marque de soins au CBD)
2. Eugénie Lambert Buckstein, fondatrice du studio de méditation Bloom
3. Camille Azoulai, co-fondatrice de Funky Veggie
4. Valérie Tribes, journaliste et fondatrice de Chiffon/Fashion Gasoil
3. Irène Olczak, fondatrice de Paulette Magazine
5. Marion Seclin, artiste
4. Clément Dumais, Hit The Road (parkour)

### QUOI ?

- A. "J'ai testé l'irrigation du colon. C'était merveilleux."
- B. "J'ai mal placé mes pieds, je suis tombé de 5 mètres de haut et pendant une semaine, j'ai perdu l'usage de mes jambes."
- C. "Je viens d'une famille aisée, sans stress financier, j'ai une chance folle. Si même moi je ne prenais pas le risque de monter un business éthique, qui le ferait ?"
- D. "Je n'arrive pas à savoir ce que j'insuffle à l'amour pour que ça me réussisse aussi peu."
- E. "Je me retrouve en cellule pendant 1h30 sans montre ni téléphone. Comme un criminel."
- F. "J'ai commencé ma carrière comme journaliste pour une grande chaîne de télévision américaine. J'ai couvert tous les attentats en France ces dernières années, et j'ai développé des symptômes de stress post-traumatique."
- G. "Le yoga, ça ne me calme pas, au contraire ça me stresse ! Alors que quand je cours, même 30 minutes, je suis zen."

# Mots-mêlés

## Solution

K K A N X I E T E T R G R N F O L C C C  
N W U K D P I H Z U O U J Y S J B F S F  
L I E M M O S Q R N E W L A L J S N D U  
E Y V N D K E O F M D Y Z S H E O O U D  
H F B I L N T L U Q O A N V I I U W S E  
Y B V H P V E H F A F O A N T L W K N S  
S B J K D M M C N M S U M A E S R I O R  
E O T Q E M H G U I H O U U E Q O G I U  
S G L N I I O M A I S R R E O K B C T E  
S J T X C I M E E N T S S E T C O D C G  
E S W L S Z G C I S H U L C E V G E I U  
R L I S S N R T N C A B X N M S I P D O  
E K E S A X L E U N X T C A B Y V R D R  
H S E M P R M X T X N A F Z N G U E A P  
C W E Z S P U V P I M I X N W N F S Z L  
E D M U S C L E S W R R I K R H Z S V V  
S E W S C Q A Q O A M H K M W S J I U B  
Y M X A Q U Y Y Z K G Z T Q Z F M O X U  
M I G R A I N E S L L F C R K J W N Q U  
E F U Y L Y G M I A N Y L J A T P D O P

ACNE

ADDICTION

ANGOISSES

ANXIETE

ROUGEURS

ARTHRITE

DEMANGEAISONS

DEPRESSION

DOULEURS

SECHERESSES

GONFLEMENTS

HUMEUR

INSOMNIES

MENSTRUATIONS

SOMMEIL

MIGRAINES

MUSCLES

NAUSÉES

PEAU



**Alors, apaisé ?  
Rendez-vous sur [hokaran.com](https://www.hokaran.com) et sur  
instagram [@hokaran](https://www.instagram.com/hokaran) pour un été no stress !**

