

# NUOO

DOSSIER BEAUTÉ NUOO

## BODY & MIND

« Sain de corps et d'esprit », c'est un petit peu ce dont tout le monde rêve n'est-ce pas ? Parce que cette quête de bien-être, de sérénité et de tonicité nous concerne tous, nous dédions ce dossier beauté au corps et à l'esprit, au « Body and mind ». Dans ce dossier, nous avons convié plusieurs expertes de leur domaine, en yoga et sport, afin d'offrir une véritable initiation pour celles qui découvrent ou un retour sur des bases solides pour les adeptes du sport et du bien-être. Laissez-vous guider par ces inspirations, ces méthodes et astuces pour vous faire du bien, sans oublier nos conseils beauté !

## AU SOMMAIRE

*Pour prendre soin de soi*

1. Routine beauté après le sport
2. Tonifier, raffermir, sculpter
3. Le yoga matinal
4. La respiration yogi
5. Découvrez Holissance
6. Les eaux fraîches





# NUOO

DOSSIER BEAUTÉ NUOO

BODY & MIND

## ROUTINE BEAUTÉ

*Après le sport*

Doit-on rester maquillée lorsque l'on fait du sport ? Quels soins faire avant et après la séance ? Comment maximiser les bienfaits du sport sur notre peau ? Autant de questions que l'on se pose lorsque l'on est adepte des activités sportives telles que le running, le cardio ou la fitness. Découvrez la routine beauté naturelle à adopter au quotidien lorsque l'on adore le sport, même à petite dose !

### **Les effets de l'activité physique sur notre peau**

La pratique régulière d'un sport comme le cardio ou le fitness permet de nombreux avantages pour conserver ou retrouver une belle peau ! En effet, en stimulant la circulation sanguine, le sport permet à notre épiderme d'être mieux irrigué. Au fil des jours, notre peau devient plus élastique, plus souple et le teint devient moins terne. Le sport aide également à limiter le vieillissement cutané et permet à notre peau d'éliminer les toxines par la transpiration. Une bonne raison de se motiver à bouger notre corps !

### **Avant le sport, on protège et on hydrate sa peau !**

Avant de partir pour notre séance de sport, on débarrasse la peau des impuretés de la journée (si on pratique le soir) et on élimine toute trace de maquillage pour ne pas obstruer les pores de la peau et libérer plus facilement les toxines accumulées.

Si l'on fait du sport le matin, que l'on fait partie des inconditionnelles du maquillage et qu'on ne peut pas sortir sans, on opte pour une base de teint légère et fluide à appliquer seule pour laisser respirer notre peau.

On n'oublie pas également de s'hydrater en buvant de l'eau pendant la séance, mais aussi avant.

Retrouvez tous nos dossiers beauté et les produits conseillés sur [www.nuobox.com](http://www.nuobox.com)



# NUOO

DOSSIER BEAUTÉ NUOO

BODY & MIND

## LA ROUTINE NATURELLE IDÉALE

### GESTE N°1

#### *Le nettoyage*

Après la séance, on file dans la salle de bain pour commencer par l'étape nettoyage de la peau et éliminer les impuretés, l'excès de sébum et les traces de transpiration.

On choisit bien-sûr un nettoyant naturel, comme celui de La Canopée au charbon noir ou une mousse délicate comme celle de Patyka, adapté à son type de peau pour maximiser les bienfaits et éviter la peau trop sèche ou au contraire trop grasse.

Pour optimiser le nettoyage, on peut également utiliser une éponge konjac qui va purifier la peau ou au contraire l'hydrater selon nos besoins. On choisit donc entre une éponge Konjac à l'argile rose pour les peaux sensibles, une à l'argile verte pour les peaux mixtes ou une au charbon actif pour les peaux grasses.

### GESTE N°2

#### *L'hydratation*

Une fois l'étape nettoyage effectuée et la peau débarrassée de ses impuretés, on passe à l'hydratation !

Lorsque l'on fait du sport régulièrement, notre peau transpire et laisse échapper de grandes quantités d'eau (surtout si on est adepte des sports cardio).

Pour aider à régénérer la peau, il faut boire beaucoup d'eau avant, pendant et après la séance et utiliser des soins hydratants pour éviter la déshydratation de la peau.

On opte donc pour des lotions florales ou toniques rafraîchissantes, associées à un gel d'Aloe vera qui va maintenir l'hydratation. Le bonus ? On les conserve au frigo pour un effet fraîcheur des plus agréables sur la peau.

Retrouvez tous nos dossiers beauté et les produits conseillés sur [www.nuobox.com](http://www.nuobox.com)



BODY & MIND

*It-list nettoyage & hydratation*



PATYKA

Mousse nettoyante  
detox



LA CANOPÉE

Brume hydratante aux  
fleurs méditerranéennes



THE KONJAC SPONGE

Éponge konjac argile rose



PRIM  
ALOE

Gelée d'Aloe vera



MAKE IT  
BEAUTY

Hydrolat aromatique  
de menthe poivrée

D-LAB

Absolu hyaluronique -  
réhydratation profonde





# NUOO

DOSSIER BEAUTÉ NUOO

BODY & MIND

## LA ROUTINE NATURELLE IDÉALE

### GESTE N°3

*Le soin ciblé*

Pour maximiser les bienfaits de la séance de sport sur notre peau et de la stimulation de la circulation sanguine, on peut enrichir notre routine beauté après le sport avec des soins plus ciblés pour répondre aux besoins de notre peau : sérum anti-âge pour lutter contre le vieillissement cutané ou l'apparition des rides, masque purifiant à réaliser une fois par semaine ou encore masque éclat.

Le mieux est de toujours conserver son rituel lotion tonique ou florale + sérum ou huile de beauté + soin hydratant. A cela, on ajoute une à deux fois par semaine une exfoliation douce suivie d'un masque éclat ou hydratant ou même anti-pollution pour préserver votre peau des agressions extérieures comme celui de Mádara. Votre peau rayonnera !

### GESTE N°4

*Le soin corporel*

Une bonne routine beauté après le sport passe aussi par prendre soin de son corps !

Pour poursuivre les bienfaits de l'activité physique sur la peau, on opte pour un gommage exfoliant doux à faire une ou à deux fois par semaine pour stimuler la circulation sanguine et limiter l'apparition de la cellulite ou des vergetures.

On peut également opter pour l'huile de massage à l'arnica de la marque Weleda après notre séance fitness pour détendre les muscles et éviter les courbatures post-entraînement ! Le bonus ? Un savon liquide vivifiant à la menthe poivrée associé à la Poudre de graines de pin maritime d'Océopin, effet kiss cool garanti avec celui de Dr Bronners. Testé et surtout approuvé !

Retrouvez tous nos dossiers beauté et les produits conseillés sur [www.nuobox.com](http://www.nuobox.com)

# NUOO

DOSSIER BEAUTÉ NUOO

BODY & MIND

ZOOM SUR...



## L'huile du tigre massage pour sportifs

Après le sport, vous avez bien mérité un massage relaxant et décontractant ! Cette huile, formulée pour décontracter et détendre les muscles après une bonne séance, va aider votre corps à récupérer après le sport.

### Actifs tonifiants :

**Camphre** : il contribue à la détente des muscles grâce à la sensation de chaud qu'il procure.

**Eucalyptus** : il a des vertus apaisantes, anti-bactériennes, anti-inflammatoires et soulage ainsi les muscles, les tendons et les articulations.

**Menthol** : sa fragrance puissante procure un effet frais sur la peau.

Rendez-vous [ici](#) pour en savoir plus !



BODY & MIND

*It-list soins ciblés & corporels*



PAI SKINCARE

Sérum hydratation  
back to life



WELEDA

Huile de massage à l'arnica



MADARA

Masque anti-pollution au  
charbon



DR  
BRONNERS

Savon au sucre  
menthe poivrée



OCÉOPIN

Poudre de graines  
de pin maritime

KIVVI

Marmelade pour le corps  
bergamote et verveine





# NUOO

DOSSIER BEAUTÉ NUOO

BODY & MIND

## LA ROUTINE NATURELLE IDÉALE

### LES CHEVEUX

*À ne pas oublier*

Les cheveux peuvent être les premiers à subir les effets d'une activité sportive (coiffure, transpiration, soleil, vent...). On pense donc à les protéger pendant l'activité.

Rien de tel qu'une tresse pas trop serrée pour les préserver durant la séance, avec l'application d'un sérum protecteur en amont sur les longueurs : le soin agit pendant le sport, routine express ! Si l'on pratique du sport en extérieur, on vaporise une brume protectrice anti UV et anti dessèchement, comme celle d'Acorelle, qui en plus sent divinement bon.

Si l'on a tendance à avoir le cuir chevelu qui étouffe en raison de la chaleur ou de la transpiration, on applique un sérum purifiant pour le cuir chevelu comme celui de John Masters Organics plusieurs fois dans la semaine, associé à un masque détox pour le purifier une fois par semaine (Masque détox argile rose de Cattier). Cheveux de sirène garantis même avec plusieurs heures de sport !

Retrouvez tous nos dossiers beauté et les produits conseillés sur [www.nuobox.com](http://www.nuobox.com)

# NUOO

DOSSIER BEAUTÉ NUOO

BODY & MIND

ZOOM SUR...



### Le masque detox cheveux argile rose

Ce masque detox avant-shampooing, à la texture fraîche et crémeuse, purifie, apaise et redonne vie à tous les cuirs chevelus, même les plus sensibles. Enrichi en argile rose et extrait de citron bio, il stimule le renouvellement cellulaire, normalise et revitalise. Le miel de thym bio quant à lui purifie et apaise !

#### Actifs détoxifiants :

**Argile rose** : riche en oligo-éléments, apporte les minéraux essentiels à la bonne santé du cuir chevelu, reminéralise et rééquilibre

**Extrait de citron bio** : possède une bio affinité avec la peau, riche en sels minéraux et magnésium, astringent et dynamisant

Rendez-vous [ici](#) pour en savoir plus !



BODY & MIND

*It-list cheveux*



ACORELLE

Brume protectrice  
pour cheveux



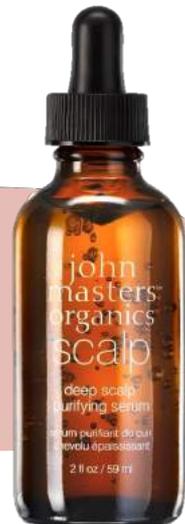
UNIQUE

Sérum nourrissant  
cheveux vitamine F



PACHAMAMAI

Shampooing solide pure



JOHN MASTERS  
ORGANICS

Sérum purifiant cuir  
chevelu



NUOO

DOSSIER BEAUTÉ NUOO

BODY & MIND

## LA ROUTINE NATURELLE IDÉALE

### LA PROTECTION SOLAIRE

*En extérieur*

Qui dit sport dit souvent extérieur, et avec les beaux jours, le soleil peut être très présent.

Avant tout, on évite de s'exposer aux heures où les rayons solaires sont les plus intenses et donc les plus dangereux, soit entre 12h et 16h.

Il est évidemment recommandé de porter une casquette et des lunettes de soleil avec un filtre anti-UV pendant l'effort physique (vélo, running, sport en extérieur...). Renouveler fréquemment l'application de crème solaire anti-UVA et anti-UVB toutes les deux heures est indispensable. Le choix de l'indice de protection dépend de chacun et il est important de bien protéger son visage.

Quel que soit son type de peau, on commence avec un indice supérieur à 15, et l'on s'expose progressivement au soleil ! Sous forme de spray, de crème ou d'huile, on choisit sa protection solaire en fonction de son indice. On peut aussi privilégier une crème de jour avec un indice SPF.

Et après la séance, on pense à bien nourrir et hydrater la peau, essentiel !

Retrouvez tous nos dossiers beauté et les produits conseillés sur [www.nuobox.com](http://www.nuobox.com)



# NUOO

DOSSIER BEAUTÉ NUOO

BODY & MIND

TONIFIER, RAFFERMIR, SCULPTER

## OBJECTIF FERMETÉ

*Raffermer et sublimer*

Pour un corps tonique et ferme, la case activité physique est un incontournable, parce que sortir se défouler fait du bien au moral, à notre peau et à notre corps ! Si vous avez envie, c'est le moment de se mettre au pilate, à l'aquabike, à la course à pieds ou encore au yoga.

### Optimiser sa routine corps

Pour récompenser le corps de ses efforts et prendre un moment pour s'occuper de soi, on complète sa routine beauté avec des soins tonifiants et raffermissants.

Afin d'optimiser l'efficacité de ces soins, on opte pour la technique du palper-rouler afin d'améliorer la circulation lymphatique et réduire l'aspect peau d'orange. Pour cela, appliquez le produit puis pincez la peau entre le pouce et l'index avant de déplacer ce pli de peau en le faisant rouler sur toute la zone à traiter.

### Drainer et hydrater, indispensable

Pour avoir un corps sain, tonique et ferme, quelques bonnes habitudes suffisent. D'abord, boire beaucoup d'eau. Pourquoi ? Parce que l'eau assure l'hydratation de la peau et permet d'éliminer les déchets de la digestion. Ensuite, drainer. Le drainage contribue au confort physique, à la bonne santé et à l'élimination naturelle. Le thé vert, drainant par excellence, va contribuer à l'élimination de la rétention d'eau, freiner l'assimilation des sucres et stimuler la brûlure des graisses.

Retrouvez tous nos dossiers beauté et les produits conseillés sur [www.nuobox.com](http://www.nuobox.com)



BODY & MIND

*It-list soins ciblés & corporels*



LES HUILETTES

Mon huilelette body

WELEDA

Huile de massage minceur



PRIM ALOE

Pur gel à boire Aloe vera

INDEMNE

Lotion Libérez l'orange



KIKI HEALTH

Gélules de spiruline

D-LAB

Détox drainant





DOSSIER BEAUTÉ NUOO

BODY & MIND

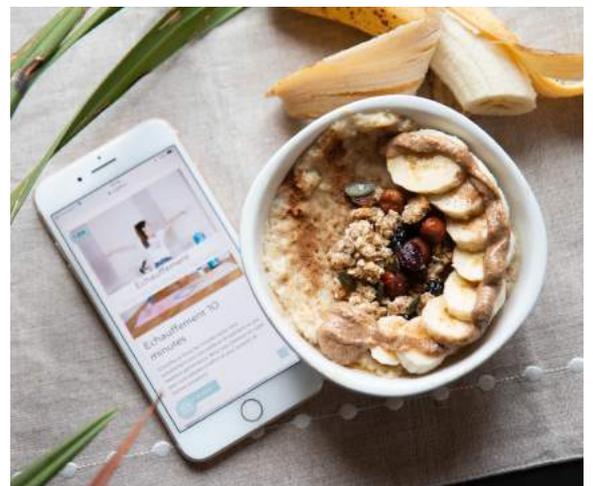
## LE YOGA

### UNE ROUTINE YOGI MATINALE

*Pour un démarrage en douceur*

Découvrez comment inclure le yoga dans votre routine matinale avec Tiphaine professeure et fondatrice de Yogilab, les cours de yoga et de méditation en ligne sur [www.yogilab.fr](http://www.yogilab.fr) !

Vous êtes vous déjà demandée si le yoga pouvait faire partie de votre routine du matin ? Si vous hésitez encore, on a quelques petites idées qui pourraient vous aider à vous lancer ;)



Crédit photo ©Ludovic Lama



## YOGA MATINAL

# UNE ROUTINE YOGI MATINALE

*Pour un démarrage en douceur*

### Comment s'y mettre ?

Le matin, c'est la course, n'est-ce pas ? Si vous n'êtes pas matinale, alors pas besoin de mettre votre réveil plus tôt. Il vous suffit tout simplement de moduler votre matinée. Un cours de 10 minutes, 15 minutes, 30 minutes, c'est mieux que rien !

Si vous aimez un bon petit déjeuner copieux, pourquoi ne pas enfourner un bon porridge et vous lancer dans une pratique de 15/20 minutes le temps de la cuisson ? Ainsi, vous ne perdez pas de temps, et vous avez un petit déjeuner de reine en bonus. C'est sans compter la sensation de bien-être que vous ressentirez, mais ça, on y reviendra après.

Si vous êtes vraiment motivée, et que vous aimez vous lever tôt (wahou, bravo !) alors vous pouvez même vous aventurer dans une séance un peu plus longue : 30 à 45 minutes par exemple. Un cours de yoga énergisant par exemple pourra vous faire beaucoup de bien.

"Et je mange avant ou après ?" C'est une question qui revient souvent. Si vous vous inquiétez de ne pas tenir la séance sans avoir mangé, vous pouvez prendre un petit fruit ou ½ fruit pour vous donner un coup de boost. Vous pourriez bien-être très surprises cependant, par les capacités du corps ! Une séance à jeun aura un effet boostant pour votre métabolisme, et enseignera à votre corps comment puiser dans les réserves de graisses pour se nourrir. Dans la tradition, le ou la yogi mange après sa pratique. C'est aussi une façon de purifier le corps.

### Pourquoi s'y mettre ?

Nous avons vu comment faire, maintenant, vous vous demandez peut-être pourquoi ! Même si les bienfaits du yoga sont de plus en plus connus, reconnus et mis en avant, voici une petite sélection des raisons qui nous aident à garder la motivation chaque matin.

#### 1 - Quand c'est fait, c'est fait

Le matin, il y a 2 forces opposées : celle qui nous dit "j'ai la flemme", l'autre qui nous dit " allez c'est bon pour moi"... En pesant les deux arguments, on remarque souvent que les bienfaits ressentis après la pratique sont beaucoup plus forts que le sentiment qui vient avant : le manque occasionnel (ou pas !!) de motivation. Mais voilà, ce sentiment de bien-être arrive apres...

Donc on garde cette idée à l'esprit quand la motivation n'est pas là, et c'est comme un effet magique !



## YOGA MATINAL

# UNE ROUTINE YOGI MATINALE

*Pour un démarrage en douceur*

### 2 - La journée débute sur une note positive

Une pratique de yoga vous aide à cultiver la bienveillance, l'acceptation, la "zen attitude" comme on dit. Imaginez, vous arrivez au bureau, deux de vos collègues sont en train de se disputer... la yogi que vous êtes sera sur son petit nuage au dessus de tout ça...

A force de pratiquer, ce ne sont pas que des abdos en béton que l'on cultive, c'est aussi la capacité de trier les choses positives et les choses négatives pour se concentrer sur le positif. Cela demande du temps, et de la pratique, mais c'est possible !

### 3 - L'activité physique, c'est important !

En parlant d'important... l'activité physique, c'est important. Vous le savez, on vous le dit tout le temps mais, soit vous n'aimez pas l'ambiance des salles de sport, soit vous n'osez pas ? Il y a des solutions en ligne, et des entraînements que vous pouvez faire chez vous, et ce sera tout aussi efficace, parfois plus selon votre pratique.

La pratique du yoga est complète : force, souplesse, équilibre, respiration concentration... on oublie certainement beaucoup d'aspects positifs, mais vous aurez compris l'idée !

### 4 - Les idées claires

On fait le grand ménage dans une pratique. On se concentre sur la respiration, sur le ressenti, les pensées sont différentes, parfois même inexistantes. Une fois votre session terminée, vous serez surprise de constater le calme que vous ressentez. C'est en partie grâce aux pensées, grâce au calme durant toute la pratique.

### 5 - Au revoir les petites tensions du quotidien

Et on continue sur le thème du calme, le corps aussi vous dit merci. Si vous portez des charges lourdes au travail, le dos vous remerciera. Si vous êtes souvent assise à un ordinateur, le dos, les épaules, la nuque et les hanches vous remercieront.

Souvent, lorsque l'on ressent une petite douleur physique, on arrête tout mouvement. Or, dans bien des cas (votre médecin saura vous dire), le mouvement aide à la récupération. Le corps est fait pour bouger, pour transpirer, pour s'étirer.

Chaque mouvement est comme une lubrification de vos articulations. Et les articulations, elles adorent ça !



## YOGA MATINAL

# UNE ROUTINE YOGI MATINALE

*Pour un démarrage en douceur*

Alors ? Vous avez envie de tester ?

Sur [www.yogilab.fr](http://www.yogilab.fr), vous trouverez des tas de cours de yoga du matin, pour cibler votre recherche vous pourrez taper "matin" dans la barre de recherche de l'onglet "tous les cours" pour trouver LE cours qu'il vous faut de bon matin ;)

A très vite chères Yoginis ! Tiphaine

**Le bonus : Profitez de -20% sur les abonnements annuels ou mensuels de Yogilab pour pratiquer le yoga chez vous avec le code YOGINUOO20 ! Rendez-vous sur [www.yogilab.fr](http://www.yogilab.fr)**



Crédit photo ©Ludovic Lama



ॐ नमो भगवते वासुदेवाय  
"YOGANUSHASANAM"  
SARAJI GURUJI



DOSSIER BEAUTÉ NUOO

BODY & MIND

FUN&YOGA

## LE YOGA & LE BIEN-ÊTRE

### LA RESPIRATION YOGI

*Pour un démarrage en douceur*

Le yoga, cette source de bien-être au quotidien... Apprenez les contours d'exercices de respiration et de méditation avec Héroïse, professeure et fondatrice de Fun & Yoga sur [www.funetyoga.com](http://www.funetyoga.com) !

Fun & Yoga ce sont 3 centres de yoga et de méditation à Orléans, Saint-Cyr en Val et Meung sur Loire. Retrouvez toutes les informations, les stages et les retraites sur [www.funetyoga.com](http://www.funetyoga.com)





## LE YOGA & LE BIEN-ÊTRE

# LA RESPIRATION YOGI

*Pour un démarrage en douceur*

Le bien-être se révèle être une thématique assez abstraite dans notre société actuelle, beaucoup utilisée et souvent à tort et à travers... Alors que veut dire bien-être exactement ?

Le bien-être, selon moi, c'est la voie de la modération par un retour à soi et l'ancrage, entre yin et yang, entre vitesse et lenteur, dynamisme et immobilité...

Dans mon quotidien et dans ma pratique du Yoga, il m'est essentiel de trouver cette balance, « la force de la douceur; la douceur de la force ». Selon la philosophie du Yoga, nous appelons cette qualité présente partout dans la nature et qui sommeille en chaque être, « Sattva » : la pureté, la vérité, l'équilibre.

Voici trois petits exercices simples de ma routine matinale pour apporter à son quotidien, harmonie :

- **Commençons par une respiration qui nettoie afin de créer de l'espace physique, énergétique et mental :**

**Nadi Shodana Krya** : la respiration alternée nettoie les sinus et vient équilibrer les différents canaux énergétiques du corps et leur polarité yin et yang, tout en activant notre système nerveux parasympathique (celui qui nous permet de diminuer le stress) .

Pour cette respiration, prenez le temps tranquillement d'utiliser toute votre capacité pulmonaire, votre ventre, vos cotés au niveau latéral et votre poitrine en comptant au minimum 5 temps à chaque inspiration et chaque expiration.

- Asseyez vous soit sur un coussin au sol en tailleur, soit sur une chaise, le dos bien droit
- Placez votre main gauche sur votre genou gauche en Chin Mudra : le pouce par dessus l'index (geste qui permet d'activer la concentration et l'énergie)
- Utilisez votre pouce et l'annulaire de votre main droite et placez les de chaque côté de vos narines
- Bouchez votre narine droite, inspirez par la gauche, bouchez votre narine gauche, expirez droite, inspirez droite, bouchez droite, expirez gauche, inspirez gauche ... et continuez ainsi pendant environ 2 minutes minimum les yeux fermés
- Une fois que vous avez terminé, gardez vos yeux fermés et observez la différence dans votre corps, vos sinus et peut-être même au niveau mental. La qualité de l'air peut vous sembler différente, plus fraîche à l'inspiration et plus chaude à l'expiration.

*Contre-indication : aucune*

*Après ce petit exercice, j'opte pour des petits étirements simples, les bras vers le ciel, les jambes vers l'avant, et je vais bouger comme mon corps me demande.*



## LE YOGA & LE BIEN-ÊTRE

# LA RESPIRATION YOGI

*Pour un démarrage en douceur*

**Adho Mukha Svanasana** : la posture du chien tête en bas est un asana \* (posture\*) complet à mon sens pour étirer toute la chaîne postérieure du corps.

- placez vous à quatre pattes, mains sous les épaules, genoux sous hanches, les mains bien accrochées à votre tapis afin d'activer les muscles moteurs de votre poigne
- gardez vos genoux plés, en même temps que vous poussez les fessiers vers l'arrière et vers le ciel, en tendant les bras
- sentez l'allongement dans votre dos, l'ouverture dans vos épaules et très légèrement dans la poitrine
- restez genoux pliés le plus longtemps possible pour apprécier l'étirement
- réveillez tout doucement l'arrière de vos jambes, vos ischio-jambiers en dépliant une jambe après l'autre
- poussez le bas des fessiers vers le ciel pour sentir s'intensifier l'étirement dans l'arrière des jambes
- aspirez votre nombril à votre colonne afin d'engager votre centre. Si vous observez votre dos s'arrondir les jambes tendues, repliez les pour profiter pleinement de la posture. Evitez de chercher à tout prix à avoir les pieds au sol et la forme du V inversé, privilégiez l'étirement !

*Contre-indications* : à éviter si poignets fragiles: syndrome du canal carpien, problèmes d'hypertension, ou blessure récente...

Je continue ma pratique avec des salutations au soleil, ainsi qu'un flow dynamique : des enchaînements de postures au rythme du souffle, et des postures d'équilibres et d'inversions. Après avoir réveillé mon corps de manière très yang, j'apporte un peu de yin pour l'équilibre et surtout la concentration pour ma journée.

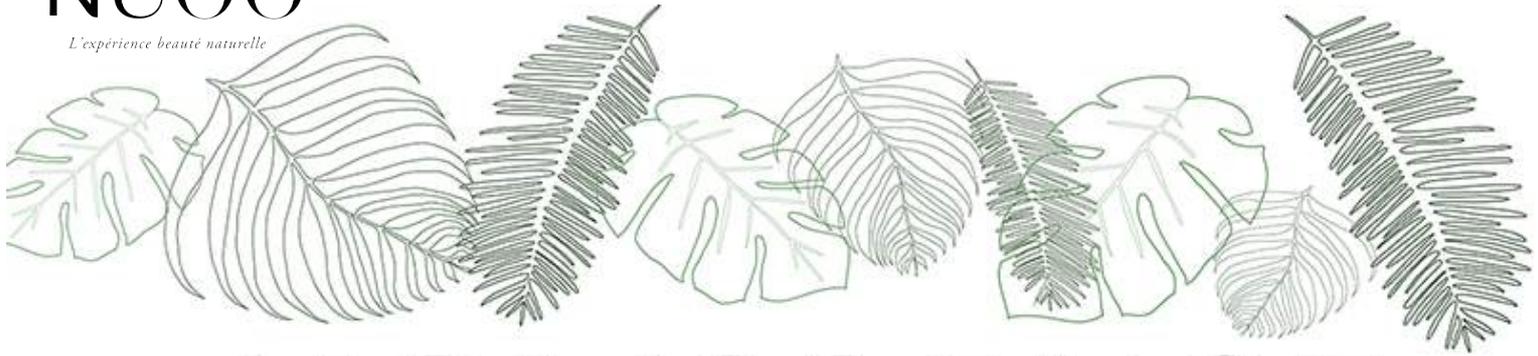
**Anapanasati** : l'attention portée sur le souffle permet une méditation simple et à portée de tous.

- retrouvez une posture assise en tailleur sur un coussin au besoin
- fermez les yeux et observez votre souffle
- concentrez votre attention entre votre lèvre supérieure et votre nez, là où votre souffle vient caresser votre peau

Prendre conscience de là où naît le souffle et de là où il s'éteint permet de comprendre l'éternel et perpétuel mouvement de la vie, et que même dans l'immobilité, tout est mouvement. Grâce à cette technique de méditation, vous gagnerez en compréhension des mécanismes de votre corps et de votre mental.

Vous pouvez pratiquer cette méditation aussi longtemps que vous le souhaitez, également à tout moment de votre journée afin de calmer l'esprit et retrouver la quiétude de votre jardin intérieur.

*Contre-indication* : aucune



# HOLISSENCE

*Holistique : le corps et l'esprit* *Essence : nature profonde d'un être*

DOSSIER BEAUTÉ NUOO

BODY & MIND

## DÉCOUVREZ HOLISSENCE

*La communauté happy & healthy lifestyle*

À l'heure où tout est sous contrôle et où tout va trop vite, il est parfois nécessaire de se recentrer sur les choses simples de la vie. S'ouvrir aux autres, faire le point sur soi et se rendre compte de sa force interne pour relever des défis. La femme Holissance s'arrête, respire et admire.

Elle prend soin d'elle, se fait plaisir, assume pleinement sa féminité et se construit dans l'air du temps. La femme Holissance est curieuse, elle s'interroge beaucoup sur son corps et son esprit. Elle recherche une certaine ataraxie en somme. Puiser dans la beauté, ses gestes et rituels ou encore dans la nature pour se sentir mieux, tel est le quotidien de la femme Holissance.

Retrouvez Holissance sur [holissance.com](https://www.holissance.com), et sur Facebook & Instagram, ainsi que le prochain newspaper dans la boutique NUOO à Orléans !

Découvrez la programmation des événements bien-être sur le site d'Holissance !



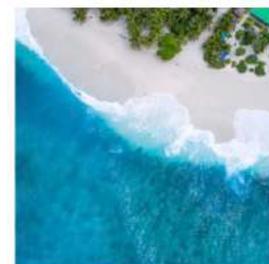
### Comment faire son lait végétal maison ?

Les boissons végétales constituent d'excellentes alternatives au lait animal : amande, noisette, avoine ou encore cajou, pistache ou macadamia, sachiez-vous ...



### La douche d'eucalyptus, le nouveau geste bien-être

Il ne s'agit pas seulement d'une tendance déco mais d'une véritable astuce bien-être grâce aux vertus de l'eucalyptus. Les huiles ...



### Planifier ses vacances pour commencer à s'évader

Valider un billet d'avion ou réserver une chambre d'hôte, c'est, déjà, mettre un pied dans le voyage. Une excellente raison ...



### Voyager seul, le summum de l'évasion ?

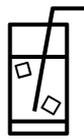
C'est un cap à passer. Prendre un seul billet d'avion peut donner le vertige... Et pourtant, une fois que l'on ...



RECETTES

## LES EAUX FRAÎCHES

*Nos recettes favorites*



### L'EAU DETOX « VENTRE PLAT »

- Eau fraîche
- Tranches de concombre
- Gingembre frais
- Tranches de citron
- 10 à 12 brins de menthe

### L'EAU DETOX « BONNE MINE »

- Eau fraîche
- Tranches de pêche
- Feuilles de menthe

### L'EAU DETOX « VITAMINÉE »

- Eau fraîche
- Fraises
- Litchi
- Basilic

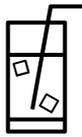




RECETTES

LES EAUX FRAÎCHES

*Nos recettes favorites*



L'EAU DETOX « PÊCHÉ MIGNON »

- Eau fraîche
- Gousses de vanille
- Tranches d'orange

L'EAU DETOX « ANTIOXYDANTE »

- Eau fraîche
- Mûres
- Myrtilles
- Gousses de vanille
- Brins de lavande

L'EAU DETOX « ANTI-INFLAMMATOIRE »

- Eau fraîche
- Grenade
- Branches de romarin



# NUOO

DOSSIER BEAUTÉ NUOO

**BODY & MIND**

## UN DOUTE ? UNE QUESTION ?

*Écrivez-nous*

Si vous avez un doute ou envie d'une routine beauté plus personnalisée encore, écrivez-nous à [hello@nuoo.fr](mailto:hello@nuoo.fr) !

Pour en savoir plus sur votre type de peau, réalisez dès à présent votre diagnostic beauté sur notre site, rubrique « Diagnostic beauté » : cliquez [ici](#) ;)



Retrouvez tous nos dossiers beauté et les produits conseillés sur [www.nuobox.com](http://www.nuobox.com)