

# Holidermie

HOLISTIC BEAUTY



NOS MEILLEURES ROUTINES HOLISTIQUES

*Edition Automne 2022*



Edito

# Cultivez votre beauté au rythme des saisons, Inside&Out\*

Holidermie est née de l'envie de sa fondatrice de partager ses expériences et rituels beauté acquis au cours de sa vie professionnelle, mais aussi inspirés de ses origines et de ses nombreux voyages.

Comme une évidence pour celle qui a passé de nombreuses années au sein des rédactions des plus grands magazines, Mélanie Huynh a souhaité, au travers de cet ouvrage, réunir ses meilleures routines de soins, adresses wellness et coups de cœur beauté, afin de pouvoir initier chacun aux vertus de la beauté holistique.

Une beauté Inside&Out\*, qui se cultive jour après jour, et que nous vous proposons d'accompagner au fil des saisons, toute en sérénité et toujours avec une pointe de spiritualité !

\*Intérieure & Extérieure

## LES ESSENTIELS BEAUTE D'AUTOMNE

- 12 La routine soin du visage idéale  
*En 3 étapes et plus si affinité*
- 16 Coup d'éclat  
*Les gestes à réaliser avec son Gua Sha*
- 18 Les bienfaits du Gua Sha
- 20 Purifier, ressourcer, détoxifier le corps  
*3 rituels de beauté à adopter cet Automne*

- 22 Nos indispensables cet automne  
*Notre sélection shopping de saison*

## SE FAIRE DU BIEN DE L'INTÉRIEUR : LA NUTRITION BEAUTÉ

- 28 Notre panier holistique de saison  
*Du côté des fruits  
Du côté des légumes  
Le petit + : les oléagineux  
Une cure de compléments alimentaires  
Des épices aux mille et une vertus*

- 32 La recette automnale de Alice Pagès
- 34 La saison des infusions
- 36 Notre shopping saveurs d'Automne

## RITUELS HOLISTIQUES ET RENDEZ-VOUS BIEN-ÊTRE

- 44 Se reconnecter à soi  
*Le Palo Santo : votre arme bien-être  
L'art de méditer en pleine conscience  
Les bienfaits du Yoga  
S'entourer de pierres bienfaisantes*

- 48 S'évader... en pleine conscience  
*S'initier à la marche Afghane  
S'offrir un bain de forêt  
Faire une cure de bien-être à l'esprit  
« slow tourisme »*

- 50 Nos adresses coup de cœur de la saison  
*HOY  
Le LOFT Holidermie  
La Château de Malromé  
Les fermes de Marie*

## QUELQUES CONSEILS POUR DÉBUTER DANS LA SLOW LIFE





# L'automne, le temps du bonheur tranquille

Le 21 septembre, nuit et jour sont à égalité. A l'image d'une nature teintée de nostalgie, l'équinoxe d'automne ouvre la saison des rêves intérieurs, des pensées profondes mais aussi du bilan. Les feuilles tombent, les soirées rafraîchissent et l'humidité sollicite déjà nos défenses immunitaires. Une invitation au ralentissement et à prendre soin de soi, à réchauffer son « home sweet home » et se reconnecter aux choses qui nous entourent. Le temps enfin d'apprécier et de profiter de ces nouvelles énergies et parfums qui s'offrent à nous.



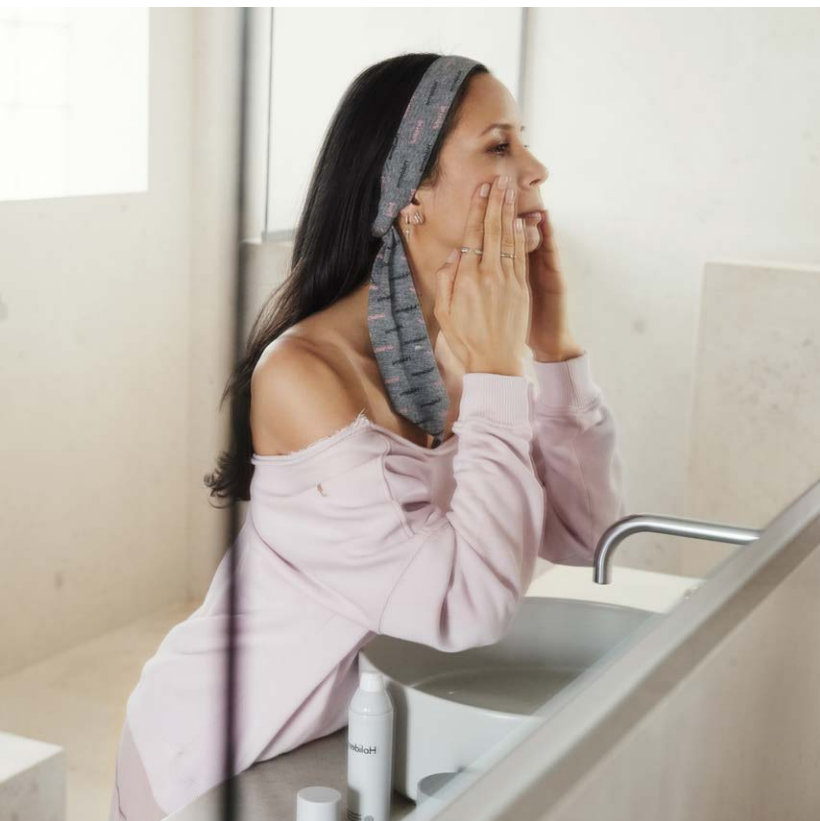
## LES ESSENTIELS BEAUTÉ D'AUTOMNE



**Entre baisse des températures et perte de luminosité, l'arrivée de l'automne est parfois synonyme de teint terne et de réapparition d'imperfections camouflées en été. La période est aux soins détoxifiants, ce qui va préparer l'organisme et notre peau à recevoir des soins plus riches**

# La routine soin du visage idéale

*En 3 étapes et plus si affinités*



## NETTOYER pour clarifier

1.

Le secret d'une peau fraîche et lumineuse ? Le nettoyage. Une étape essentielle, le matin, pour éliminer les cellules mortes et résidus de sébum accumulés la nuit; tout comme le soir, maquillée ou non, pour se débarrasser des impuretés de la journée. Avec un démaquillant doux que l'on passe deux fois pour une peau parfaitement nettoyée.



## EXFOLIER pour purifier

L'exfoliation est une étape essentielle pour avoir une peau plus saine. En complément d'un bon nettoyage, elle élimine les cellules mortes, permettant à la peau de mieux respirer et se régénérer. Purifiée, les soins pénètrent mieux, elle devient plus lisse et le teint s'illumine. Il existe plusieurs types d'exfoliation.

### Notre préférée chez Holidermie ?

L'exfoliation enzymatique : un soin sans grains à base d'acides de fruits qui agissent sur les cellules mortes de la peau de manière chimique et non mécanique. Cela apporte à la peau de la douceur contrairement aux gommages à grains plus agressifs.



## HYDRATER pour reconforter

Une fois nettoyée et purifiée, la peau doit être nourrie en profondeur pour garder toute sa vitalité. Les textures aériennes laissent place à des soins plus nourrissants avec un duo sérum + crème aux textures plus reconfortantes.

3.

## LES PETITS + QUI FONT LA DIFFÉRENCE

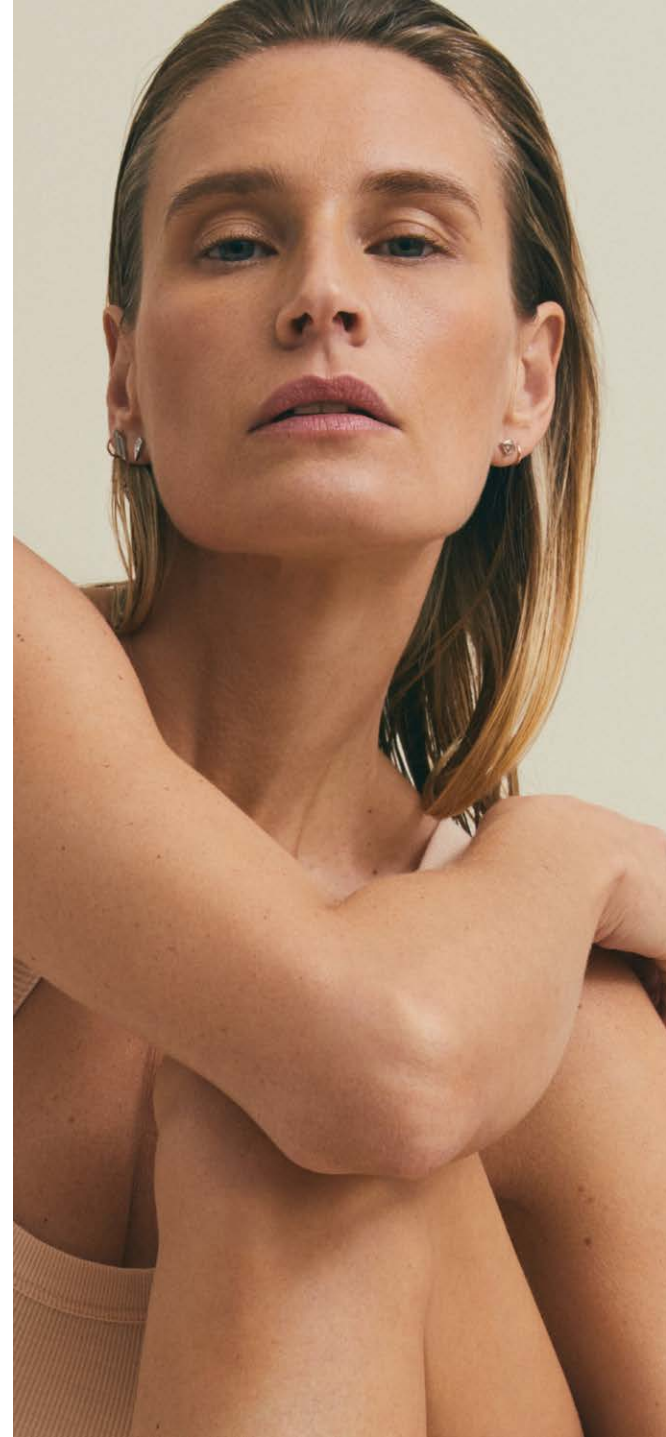
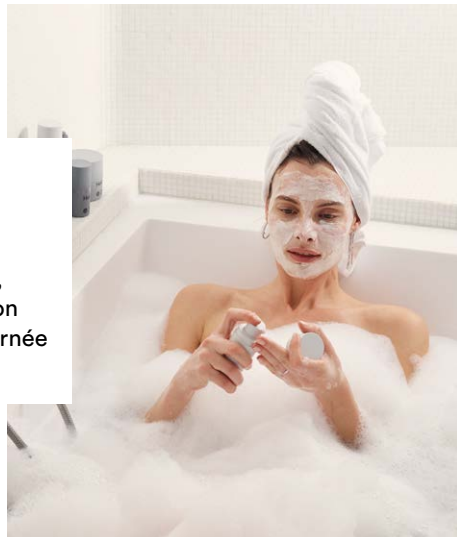


### Les huiles végétales

Coco, lin ou encore abricot... Autant d'ingrédients du quotidien dont l'huile devient un véritable atout dès qu'ils sont mélangés dans une crème ou en base d'automassage pour optimiser l'hydratation.

### La saison des masques

Profitez de vos moments de calme pour appliquer un masque hydratant. Le soir, au coucher, pour une meilleure absorption des actifs durant la nuit, ou en pleine journée de télétravail ou pause bien-être.



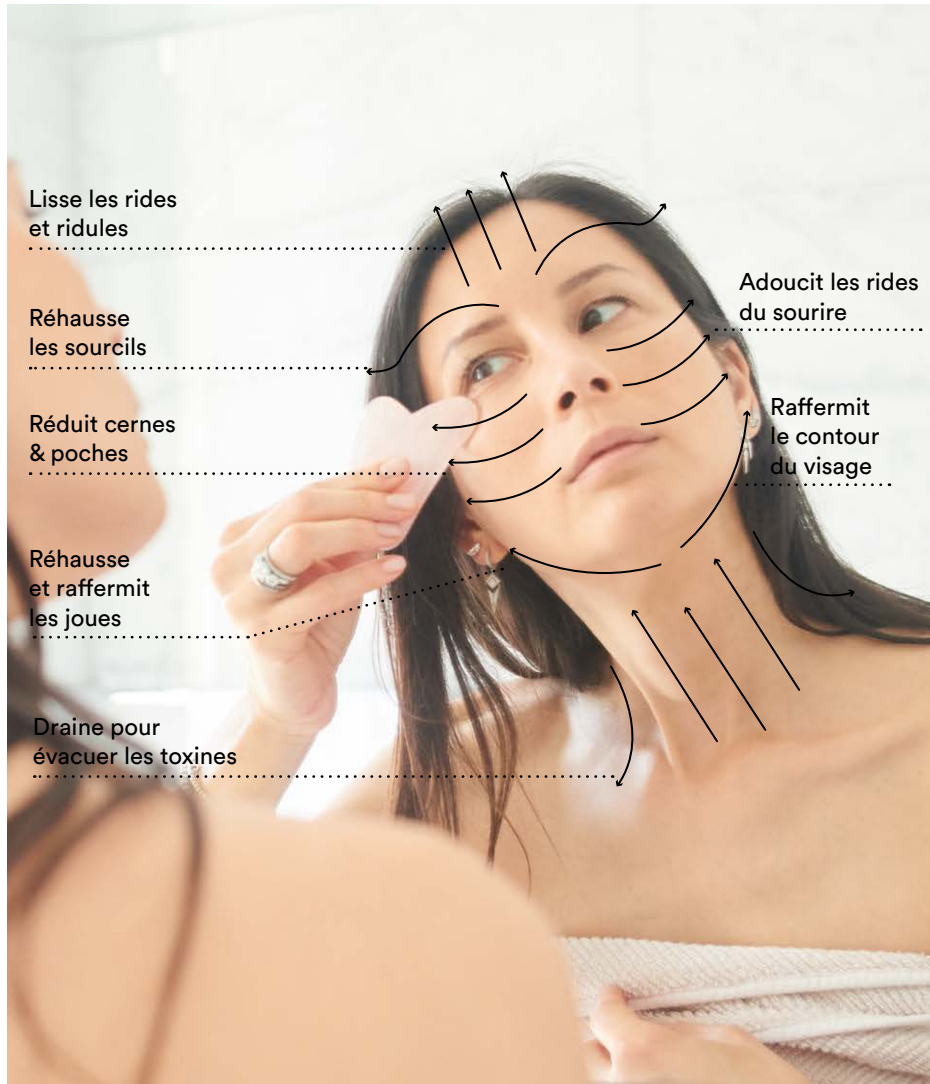
## OUI AUX ANTIOXYDANTS

Que l'on ait la peau sèche, normale ou mixte, on opte toujours pour un soin protecteur des radicaux libres (stress, pollution, fumée de cigarette...) et pour cela, rien de tel que la vitamine C, puissant antioxydant.



# Coup d'éclat

*Les gestes à adopter avec son Gua sha*



## Les bienfaits du Gua Sha

« En favorisant le drainage lymphatique, le Gua Sha évacue les toxines et stimule la circulation du sang, ce qui rend le visage plus ferme et plus tonique. La promesse d'un teint rosé et *glowy* en un instant ! Quelques minutes par jour quelques minutes suffisent. »

Fabienne Agnès, notre experte facialiste



### LE PETIT +

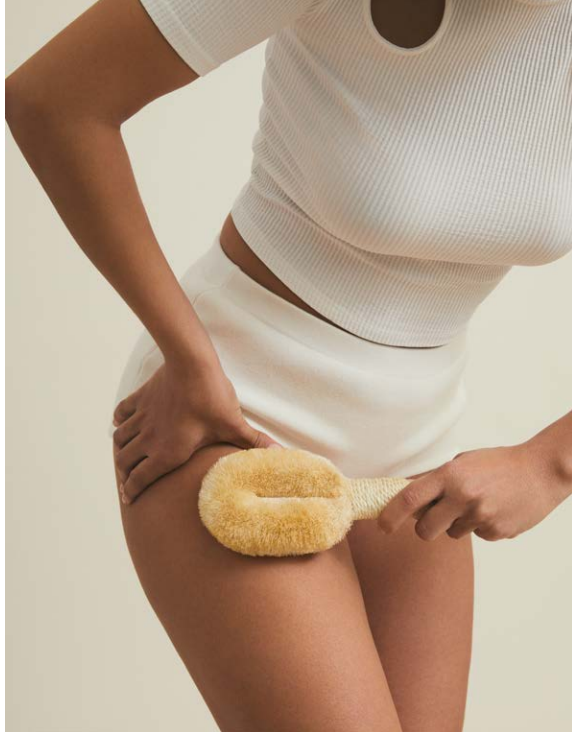
Pour un effet fraîcheur et tonifiant : placer son Gua sha quelques minutes au congélateur

Pour un effet relaxant : le préférer à température ambiante

Profiter des soirées de pleine lune pour recharger son Gua Sha de nouvelles énergies en le plaçant près de la fenêtre.

# Purifier, ressourcer, détoxifier le corps

*3 rituels de beauté à adopter cet Automne*



# 1.

## AFLEUR DE PEAU : le Brossage à sec

Le brossage à sec ou lymphatique est une méthode qui a fait ses preuves dans la stimulation du système immunitaire. Élimination des toxines, raffermissement des tissus, légère exfoliation, ou même diminution de la cellulite... Il se pratique avec une brosse, sur peau sèche sur l'ensemble du corps, en faisant de grands mouvements du bas vers le haut en direction du cœur. Un effet énergisant le matin et des vertus relaxantes le soir. **LE geste de beauté à adopter cet automne pour drainer en douceur et détoxifier son organisme.**

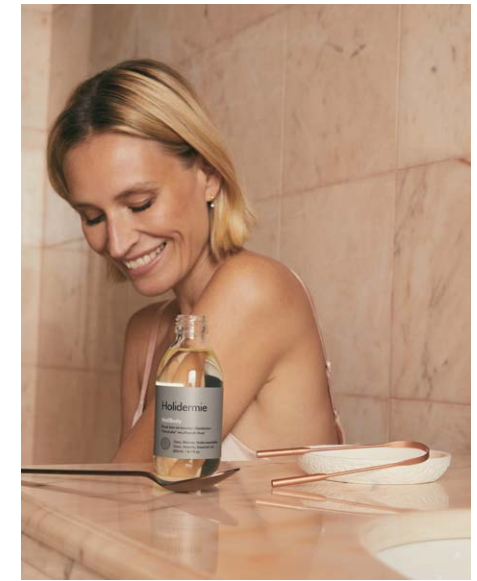


## Un bain de sel RESSOURÇANT

On le sait, l'arrivée de l'automne est également synonyme de période chargée, d'un rythme soutenu et d'un besoin de respirer.

Une fois par semaine, arrêtez tout et glissez-vous dans un bain à base de sels marins. Délassants, énergisants, purifiants, régénérants...le sel purifie et recharge la peau en minéraux, active la circulation sanguine et élimine les toxines, tout en purifiant la peau.

# 2.



## Le pouvoir du rituel « GANDUSHA »

# 3.

Le « oil pulling \*» vous connaissez ? Inspirée des pratiques ayurvédiques, cette méthode qui s'apparente à un bain de bouche à base d'huile végétale, permet de retirer toutes les bactéries et résidus présents dans la bouche en un seul geste. Un rituel détoxifiant et naturel, idéal pour conserver une bouche saine tout en tonifiant et assainissant l'organisme avant l'arrivée des premières épidémies. C'est rapide, facile à mettre en place et on sent immédiatement une réelle sensation de fraîcheur.

\* bain de bouche

# Nos indispensables cet automne



**SOINS DU VISAGE :** ① CRÈME ANTIOXYDANTE PROTECTION URBAINE ② EMULSION DÉMAQUILLANTE PURIFICATION INSTANTANÉE ③ EXFOLIANT PURIFICATION DÉTOXYFIANTE ④ MASQUE VISAGE ÉCLAT ⑤ NUTRITION SUBLIME



**SOINS CORPS :** ① CRÈME MAINS ANTIOXYDANTE ② GEL LAVANT ET EXFOLIANT MAINS ③ LAIT CORPS SCULPTANT



**ALLIÉS BEAUTÉ :** ① GUA SHA CORPS ② BROSSA ③ BAIN DE BOUCHE GANDUSHA ④ SELS DE BAINS IRIDESCENTS



**LA NUTRITION:  
UN INDISPENSABLE BEAUTÉ**



## La beauté commence à l'intérieur

La qualité de notre peau est le reflet de notre équilibre intérieur où l'alimentation joue un rôle essentiel. Les médecins, nutritionnistes ou naturopathes qui accompagnent Holidermie sont unanimes : pour être belle à l'extérieur, il faut prendre soin de soi de l'intérieur.

C'est toute la philosophie de Holidermie qui propose de compléter vos soins par une alimentation riche et variée, justement dosée. Beauty Food ou compléments alimentaires ciblés, variez les plaisirs et profitez des bienfaits des superaliments pour rayonner, Inside&Out !

# Notre panier holistique de saison

## Du côté des fruits



### Le raisin

Il contient des polyphénols, de puissants antioxydants, qui se nichent dans ses pépins. Il contient aussi du resvératrol qui a la propriété de stimuler la production des fibres de collagène et d'élastine, indispensables au maintien du derme.

### La pomme

Riche en oligoéléments, vitamine E et polyphénols, la pomme contient de nombreux antioxydants. Elle réduit ainsi l'apparition des rides et ridules et nous protège contre les agressions extérieures comme la pollution. Elle facilite le renouvellement cellulaire à l'origine d'une peau lumineuse et plus rosée.



### La myrtille

Ingrédient végétal au pouvoir antioxydant et riche en acides de fruits, la myrtille est l'allié des peaux en manque d'éclat. Elle aide à protéger des effets de la pollution et illumine le teint.

### La poire

La poire regorge de vitamines et de minéraux qui préservent la santé et la beauté. Naturellement riche en acides de fruits et antioxydants, la poire ralentit le vieillissement cutané. Ses propriétés antibactériennes en font aussi un véritable allié pour les peaux à problèmes.

## Du côté des légumes

### Le cresson

Riche en vitamines A et C, le cresson permet de garder le teint frais et la peau souple et lisse. Il est particulièrement recommandé pour les peaux mixtes et grasses pour son rôle régulateur.

### La betterave

Très peu calorique, la betterave est très bonne pour notre peau. Elle contient un pigment, l'anthocyanine, qui augmente la production de collagène et retarde donc le vieillissement de la peau. Elle lutte aussi contre les rides et ridules.

### La citrouille et la patate douce

Ces deux aliments sont riches en bêta-carotène qui, une fois synthétisé dans notre corps, devient de la vitamine A qui maintient une peau douce et lisse. La citrouille est aussi riche en caroténoïdes qui aide à lutter contre les rides.

### Les champignons

Riches en Vitamine D, ils contribuent à la santé des os tout comme au renouvellement cellulaire. Ils contiennent aussi du zinc qui permet de lutter contre la production de sébum et ainsi de limiter l'apparition d'imperfections.

## LE PETIT +



### les oléagineux (les noix)

Anti-âge naturel par excellence, la noix est riche en vitamine E, en acides gras essentiels ainsi qu'en antioxydants. Riches en bons acides gras, elles préservent la peau et lui apportent souplesse et douceur.

## Une cure de compléments alimentaires



Saison de transition, L'AUTOMNE EST LE MOMENT IDÉAL pour entamer une cure de compléments alimentaires

Privilégiez la vitamine C, l'allié vitalité, le magnésium pour le stress et la fatigue ou encore les produits de la ruche pour leurs bienfaits sur le système immunitaire: miel, gelée royale, propolis...

## Des épices aux mille et unes vertus



### Le Curcuma

Cette épice indienne appelée « safran des indes » a de puissantes vertus antioxydantes mais renferme aussi des propriétés anti-inflammatoires et antiseptiques.

### La Cannelle

Utilisée depuis des millénaires dans la médecine ayurvédique, elle présente des propriétés anti-infectieuses, antivirales, antiseptiques et antispasmodiques.

Elle aide à soulager les troubles digestifs en se débarrassant des toxines et des parasites présents dans l'intestin.

### Le Gingembre

Reconnu pour ses vertus anti-inflammatoires et aphrodisiaques, le Gingembre, véritable remède naturel, est également un excellent tonique pour l'organisme. Il réchauffe l'organisme et permet une meilleure digestion.



# La Beauty Salade d'automne de Alice Pagès

La Cheffe healthy & vegan Alice Pagès a accepté de sublimer notre gamme HoliBeauty Food autour d'une recette originale de saison, pour colorer votre automne avec douceur et saveur tout en prenant soin de soi et de sa peau.

**POUR 1 SALADE**  
(Pour 1 à 2 personnes)

## Pour la patate douce rôtie

1/2 patate douce  
2 cuillères à soupe d'huile d'olive  
1 cuillère à soupe de sauce soja salée  
1 cuillère à café de sirop d'érable  
1/2 cuillère à café de cumin en poudre  
1 pincée de sel

## Pour la vinaigrette

1 cuillère à soupe d'huile de noix  
(ou d'olive)  
1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre  
1 cuillère à café de jus de citron  
1 cuillère à café de moutarde  
1 cuillère à café de sirop d'érable  
2 doses de poudre de Beauté Holidermie  
Sel, poivre

## Pour la salade

6 belles feuilles de salade  
1/2 pomme  
1/4 d'oignon rouge  
1 poignée de noix de pécan  
1 poignée de graines de courge  
1 poignée de Pop-Corn Beauté Holidermie

- ① Préchauffer le four à 200°C et chemiser une plaque de papier cuisson.
- ② Laver et couper la patate douce en petits cubes (garder la peau si elle est non-traitée).
- ③ Mélanger l'huile de noix, la sauce soja, le sirop d'érable, le cumin et le sel dans un saladier. Ajouter les cubes de patate douce et mélanger pour bien les enrober.
- ④ Étaler les cubes de patate douce sur la plaque de cuisson chemisée. Enfourner pendant 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que la patate douce soit bien tendre. Vérifier la cuisson avec la pointe d'un couteau. Réserver.
- ⑤ Préparer la vinaigrette. Mélanger tous les ingrédients dans un petit bol.
- ⑥ Laver la salade et hacher les feuilles. Couper la pomme en fines tranches. Eplucher et émincer l'oignon rouge.
- ⑦ Déposer la salade dans un bol, puis ajouter les tranches de pomme, l'oignon et les cubes de patate douce rôtie. Arroser de vinaigrette et garnir de noix de pécan, de graines de courge et de Pop-Corn Beauté Holidermie.

**BON APPÉTIT!**



## La saison des infusions

L'Infusion Détox & Immunité Holidermie est un assemblage vertueux de plantes traditionnelles issues de l'agriculture biologique et d'adaptogènes. Elle est formulée pour aider votre organisme à se détoxifier en douceur tout en boostant votre système immunitaire.

La puissance des plantes qui la composent contribue :

Au drainage naturel et à l'élimination des toxines grâce au duo BOULEAU + EPINARD

Au confort digestif grâce à l'action combinée GINGEMBRE + THYM + CURCUMA

À la stimulation du système immunitaire grâce au trio ORTIE + SUREAU + GINSENG



### CONSEILS D'UTILISATION

Laisser infuser 2 cuillères à café d'infusion entre 7 et 10 minutes, dans de l'eau minérale ou de l'eau filtrée, idéalement après un repas.

Il est recommandé de faire une cure détox pendant au moins 2 semaines idéalement lors des périodes de transition saisonnière comme à l'arrivée de l'Automne.



**ORTIE**  
Dépurative et Revitalisante  
Renforce le système immunitaire



**GINSENG**  
Stimule le système immunitaire  
Aide à fortifier l'organisme



**GINGEMBRE**  
Tonifie  
Améliore la digestion  
Combat les infections



**FEUILLE DE BOULEAU**  
Élimine les toxines

## Holidermie

Infusion Détox & Immunité  
HoliBeauty Food™

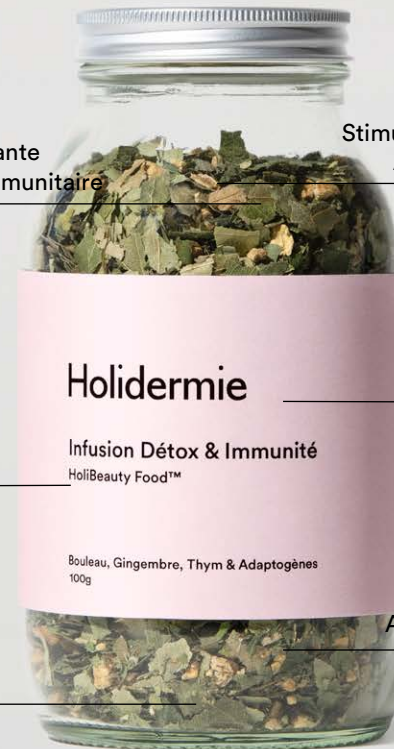
Bouleau, Gingembre, Thym & Adaptogènes  
100g



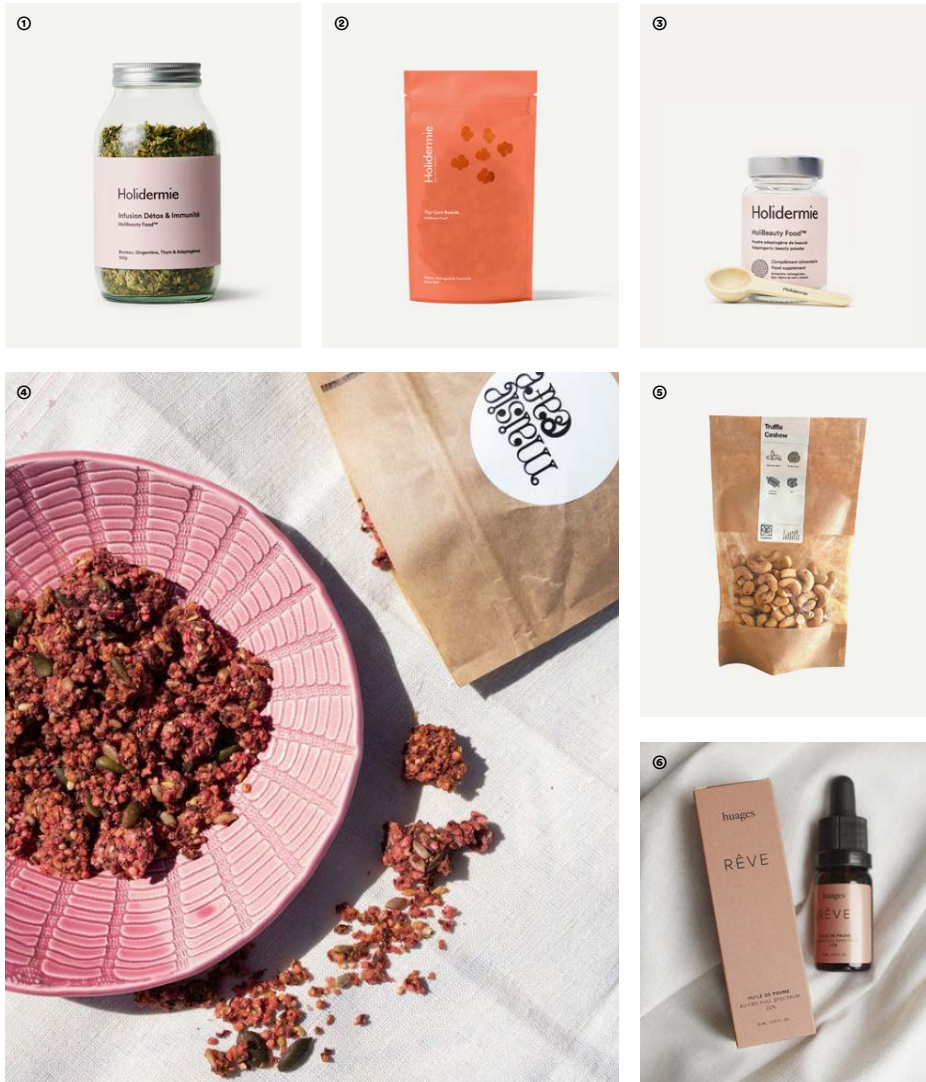
**ÉPINARD**  
Détoxifie  
Favorise le transit



**BAIE DE SUREAU**  
Aide à lutte contre les virus



## Notre shopping saveurs d'Automne



① INFUSION DETOX ET IMMUNITÉ ② POP-CORN BEAUTÉ ③ POUDRE ADAPTOGÈNE DE BEAUTÉ HOLIDERMIE ④ MAÏSE CAFÉ : JUICE SHINE, GRANOLA ROSE ⑤ WILD & THE MOON : NOIX DE CAJOU À LA TRUFFE BLANCHE D'ÉTÉ ⑥ GOUTTES RÊVE HUAGES ⑦ CAFÉ BEAUTÉ AU COLLAGÈNE



**RITUELS HOLISTIQUES  
ET RENDEZ-VOUS BIEN-ÊTRE**



**L'Automne, une période de reconnexion à soi, à la nature, aux éléments qui nous entourent. Le moment idéal pour (ré)apprendre à prendre soin de soi, à ralentir, à s'évader. Rituels holistiques, ateliers ou moments de bien-être insolites ... Reconnectez-vous aux éléments de l'univers et surtout avec vous-même !**

**« Délicate et poétique, l'automne est la saison de l'énergie yin. A l'instar des feuilles qui tombent des arbres, l'énergie diminue autour de nous et nous demande de ralentir. Les nuits prennent le dessus sur la lumière du jour pour nous inviter à tourner notre regard vers notre monde intérieur. Douceur et ralentissement sont les maîtres mots pour se mettre au diapason des merveilleuses vibrations de cette saison. »**

L'Equinoxe d'Automne, selon Alexandra Fryda de Moon Sisters



## Se reconnecter à soi

### *Le Palo Santo : votre arme purifiante*

Le Palo santo, « bois sacré » est utilisé pour chasser les énergies négatives, réduire le stress, développer la créativité, favoriser l'apaisement pendant une séance de méditation...

Ouvrez vos fenêtres, faites brûler votre Palo Santo puis dispersez la fumée dans la ou les pièces de votre choix. Posez-le dans un récipient résistant à la chaleur.

### *L'art de méditer en pleine conscience*

La méditation en pleine conscience consiste à porter son attention sur ce qui se passe, nous entoure, à l'instant où cela se passe et rien d'autre. Pratiquée quotidiennement (seules 5, 10, 15 minutes par jour suffisent) et accompagnée de respirations longues et profondes, elle permet de s'ancrer pleinement dans le présent. La qualité prévaut sur la quantité et la durée.

**Ses promesses ?** Elle libère des pensées négatives, favorise le sommeil et réduit le stress. A long terme, elle renforce aussi le système immunitaire et aide à gagner en sérénité, jour après jour.



### *NOS ASTUCES POUR S'INITIER SIMPLEMENT :*

Adoptez une posture confortable (position en tailleur ou en lotus par exemple)

Concentrez-vous sur votre respiration. Si des pensées viennent, observez-les passer comme des nuages, sans jugement puis revenez à votre souffle.

Une fois centré sur votre respiration, prenez conscience de votre corps (comme un scanner) mais aussi de l'environnement qui vous entoure (le bois qui craque, les oiseaux qui chantent).

Détendez-vous, vous êtes en sécurité.

## Les bienfaits du Yoga

Pratique à la fois physique et méditative, le yoga apporte de multiples bienfaits tant sur le corps que sur l'esprit. Le sport doux idéal pour ralentir cette saison.

**4 bienfaits :**



Il aide à s'ancrer  
dans le PRÉSENT

**3.**

**1.**

Il réduit le STRESS

**2.**

Il tonifie le corps  
et renforce les  
MUSCLES PROFONDS



**4.**

Il renforce le  
SYSTÈME IMMUNITAIRE

## S'entourer de pierres apaisantes



### La cornaline

La cornaline, avec sa couleur chaleureuse représente extrêmement bien l'automne. Alors que la nature ralentit peu à peu en préparant l'hiver, la cornaline permet de conserver sa vitalité et joie de vivre. Elle a le pouvoir de réguler les humeurs mises à mal par le dérèglement saisonnier et réveille l'esprit créatif !

### Le quartz fumé

En lithothérapie, le quartz fumé est une pierre naturelle favorisant l'ouverture, l'élargissement de la conscience. Le quartz fumé nous reconnecte à la nature et au monde qui nous entoure.



## S'évader ... en pleine conscience



### *S'offrir un bain de forêt*

Se balader en forêt est l'une des meilleures ordonnances naturelles pour lutter contre le stress et booster son énergie ! Le tree hugging (câlin aux arbres), autrement dit l'art de faire un câlin et de communiquer avec les arbres... Il paraîtrait que les propriétés vibratoires des arbres et des plantes ont un effet calmant, améliorent le niveau de concentration et peuvent même soulager des maux de tête.

### *Faire une cure de bien-être à l'esprit « slow tourisme »*

Profitez de la saison et de ses beaux paysages automnaux pour partir en escapade bien-être dans l'un des lieux insolites et tous écoresponsables proposés par la plateforme We Go GreenR. Retraite cosy dans les arbres en Dordogne, pause bien-être dans une villa avec bain nordique en Occitanie, ... il y en a pour tous les goûts.

### *S'initier à la marche afghane*

À la fois énergisante et relaxante, la marche afghane permet de parcourir de longues distances sans se fatiguer. Véritable yoga de la marche, elle harmonise le corps, le cœur et l'esprit, assure une meilleure conscience et présence à soi par la concentration sur le souffle.



## Nos adresses coup de cœur de la saison



### *Loft Holidermie (Paris)*

Au cœur du marais, un espace wellness imaginé pour prendre soin de soi et vivre une parenthèse de relaxation grâce à une équipe d'expertes formées aux techniques les plus pointues de soins holistiques (Kobido, Renata França, ...).

Chaque soin débute par le rituel des crystal bowls\* créant ainsi une atmosphère propice à la détente. Il se termine par une dégustation de Beauty Food\*\* afin de découvrir les plaisirs et bienfaits de notre gamme.

[holidermie.com](http://holidermie.com)

### *Hôtel HOY (Paris)*

Un hôtel parisien en plein cœur du 9ème arrondissement qui se définit comme « urbain et humain ». Une maison bienveillante qui prône une approche holistique à travers des cours de yoga, des ateliers et événements bien-être et une boutique réunissant une sélection d'objets artisanaux, locaux dans une dynamique écoresponsables.

[hoyparis.com](http://hoyparis.com)



\*Bol de cristal \*\*Nutrition beauté



### *Le Château Malromé (30min de Bordeaux)*

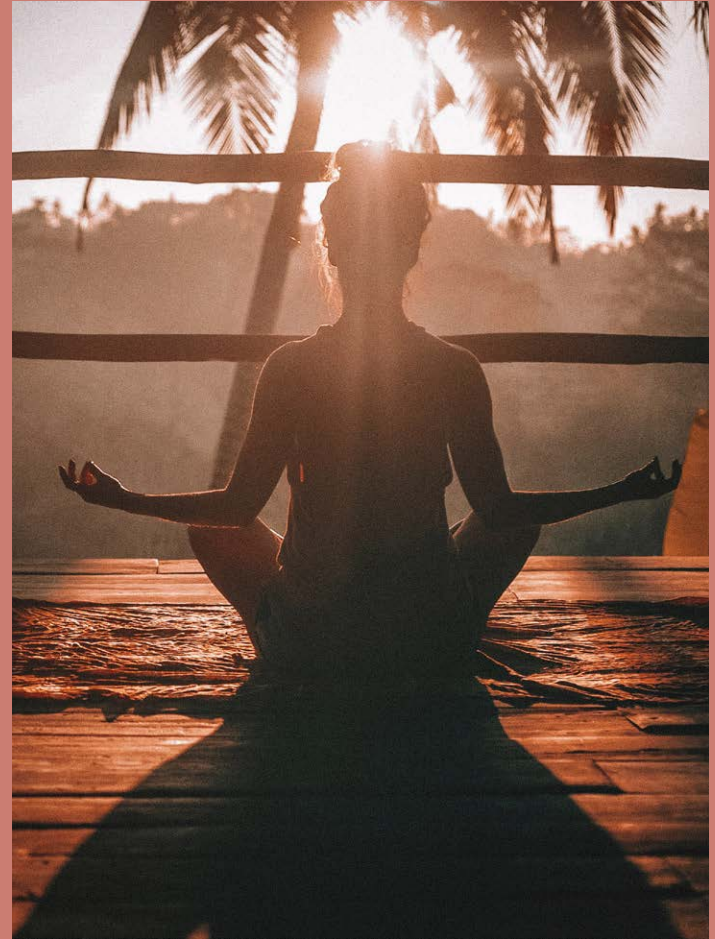
Un lieu d'histoire, d'art et de gastronomie au cœur du Bordelais et ancien refuge du peintre Henri de Toulouse-Lautrec. Le Château accueille des séjours et retraites bien-être organisés par divers experts et proposant des activités comme le yoga, la méditation ou encore la sylvothérapie...

[malrome.com](http://malrome.com)



**Vous l'aurez compris, vivre en harmonie avec la saison, accepter ses changements climatiques, c'est tout simplement vivre avec plus de sérénité. Quelques rituels simples Inside& Out\*, suffisent à en récolter les fruits au quotidien. Cela passe aussi bien par nos soins de beauté, par notre alimentation que par nos pratiques physiques et bien-être.**

**En automne, prenez le temps de ralentir. Le corps au repos, c'est toute votre énergie intérieure qui se déploiera au grand jour, avec un teint plus lumineux et une meilleure santé à la clé.**



**QUELQUES CONSEILS POUR  
DÉBUTER DANS LA SLOW LIFE**



**Nous sommes ravis de vous proposer de prolonger votre expérience holistique à travers une découverte de la Slow Life, issue du ebook de Gwénaëlle Guy-Fradj, naturopathe et Slow Life Entrepreneur**

# EN QUOI CONSISTE LA SLOW LIFE ?

Il s'agit d'un art de vivre qui privilégie la qualité à la quantité, qui permet de trouver la bonne vitesse, de donner plus de valeur au long terme plutôt que de vouer un culte à l'immédiat, de penser avant tout au bien-être du plus grand nombre plutôt qu'à celui de quelques uns seulement.



C'est aussi prendre le temps, s'écouter, ralentir la cadence, se recentrer sur l'essentiel et les plaisirs simples, être et vivre le moment présent, être conscient de l'impact de nos actes sur l'environnement (et agir en conséquence), adopter une consommation intelligente et réfléchie. C'est rencontrer le rythme de vie qui vous convient.

# S'ACCORDER DU TEMPS POUR SOI

Du point de vue de la recherche, de la technologie, du marketing, des inventions, des modes économiques et sociaux, tout a été fait et pensé pour nous faire gagner du temps. Et pourtant, quand on y regarde bien, du temps, on en manque terriblement ! Mais à quoi réellement consacre-t-on nos 24h00 quotidiennes ? Il nous manque du temps pour faire quoi exactement ?



Dressez la liste de tout ce que vous faites dans une journée et relevez le nombre de minutes (ou d'heures) qui sont orientées vers du temps pour soi, une activité personnelle, relaxante, reposante, un moment de détente, Alors ? Que ressentez-vous ?

Et oui, chacun de nous manque de temps accordé à soi-même, à son propre bien-être et à son équilibre.

## La minute Slow

S'accorder une à plusieurs plages quotidiennes de temps pour soi-même.

Cela peut être une activité sportive (encore mieux si elle est douce telle que Tai Chi, Qi Gong, Pilates, Yoga), un massage, une relaxation, une méditation, un bain, un sauna, un hammam. Ou encore une pause lecture, et pourquoi ne pas oser un temps de rien. Etre juste là et contempler ce qui est dans l'instant présent.



## LA RÈGLE DES 3 R : REDUIRE



Réduire notre consommation est devenue le leitmotiv des adeptes de la décroissance. Elle est la meilleure chose que nous puissions faire pour notre planète et notre bien-être. En effet, notre société de consommation est à la source de la crise de l'environnement.

### *La minute Slow :*

Voici quelques questions à se poser avant de faire un achat : Est-ce que moi-même ou la personne pour qui j'achète avons vraiment besoin de cet article ? Existe-t-il un autre produit tout aussi efficace qui serait plus respectueux de l'environnement ? Cet article sera-t-il durable ? Est-ce que je sais comment cet article est fabriqué, comment l'utiliser et comment il sera éliminé ? Où cet article a-t-il été fabriqué et dans quelles conditions ? Les matériaux ayant servi à fabriquer cet article sont-ils renouvelables et sont-ils exploités de manière à ne pas épuiser la ressource ?

# LA RÈGLE DES 3 R : REUTILISER

Réparer un article endommagé n'est pas une pratique encouragée à l'ère du « jetable », car il y a toujours un nouveau produit « amélioré » offert sur le marché. À l'achat d'un article, nous devrions toujours en choisir un qui sera durable, le garder en bon état et le faire réparer au besoin. Cette pratique permet non seulement de conserver bien des objets toute la vie durant, mais aussi de les transmettre de génération en génération. Soyons imaginatifs et donnons une deuxième vie aux articles devenus inutilisables pour leurs fins premières. Lorsqu'ils ne nous servent plus à rien, nos articles pourraient être utiles à quelqu'un d'autre.

## *La minute Slow*

Ainsi le Slow Design est une réponse éthique et durable face à la standardisation des objets de décoration, des meubles et du design en général. Il applique les valeurs d'une élaboration simple, de matériaux qui encouragent le développement durable, l'utilisation de techniques traditionnelles, le recyclage des matériaux.

# LA RÈGLE DES 3 R : RECYCLER



Recycler un article au lieu de le jeter quand plus personne n'en a besoin est une solution. Malgré les imperfections du recyclage - dépense énergétique et sous-produits bien souvent issus de la transformation - cela vaut mieux que d'alimenter les décharges ou les incinérateurs. S'informer au sujet de la collecte sélective dans son secteur et penser au compost.

## *La minute Slow*

Il vaut mieux nettoyer et trier les matières à recycler, sinon elles pourraient être rejetées à l'usine de tri..



# APPRENDRE À PRENDRE LE TEMPS

Pour commencer à décélérer, il existe plusieurs outils à adopter au quotidien. Ainsi nous irons plus aisément vers notre « tempo giusto » et reprendrons possession de notre emploi du temps.

Donc après avoir pris conscience de notre rythme effréné et de l'impact de celui-ci sur notre vie sociale, l'économie, la planète et sur notre santé, commençons par nous poser. Redéfinissons nos priorités et expérimentons au lieu de consommer.

## *La minute Slow*

Changer de mode de transport  
Descendre une station de métro avant afin de marcher un peu (en plus cela nous fait faire un peu d'exercice)  
Marcher au même rythme que ses enfants  
Faire une seule chose à la fois  
Eviter de changer d'activité toutes les 10 minutes  
Donner un ordre de priorité à ses charges quotidiennes



# LES MANDALAS

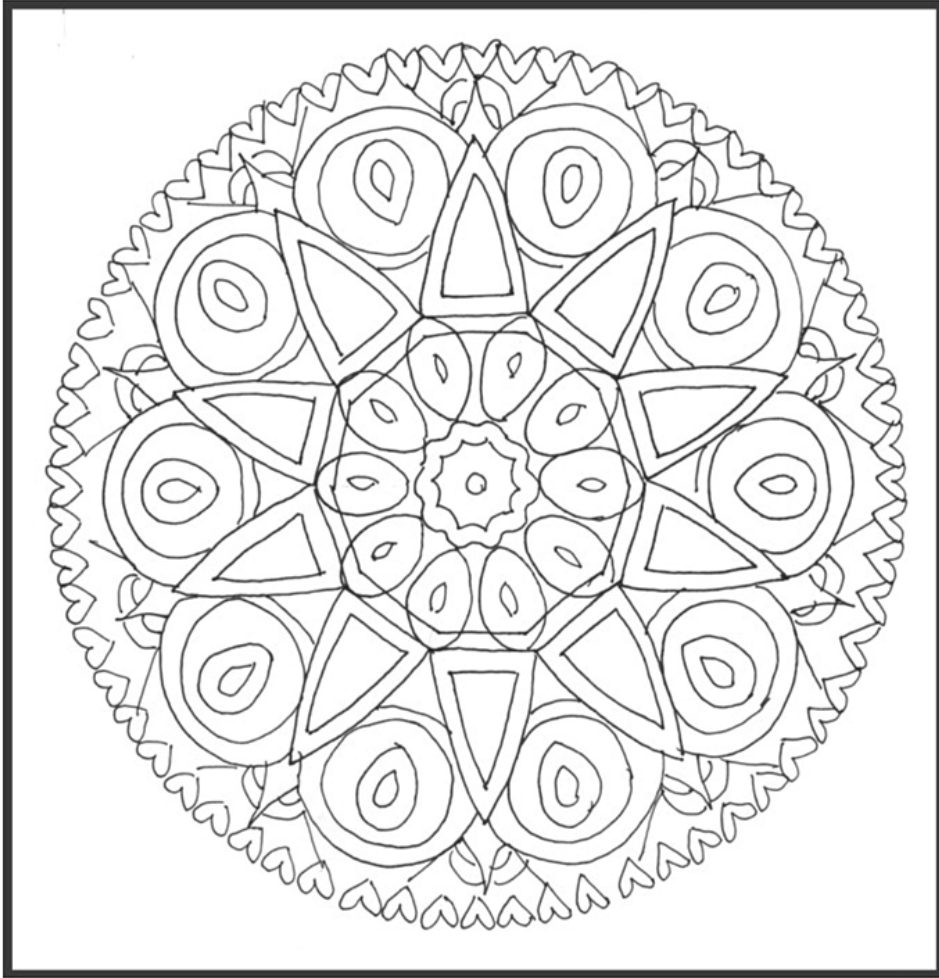
Un mandala sert à se reposer, à se relaxer, à souffler... Notre esprit n'a que trop peu d'occasion de se relâcher. Aucune compétence technique n'est nécessaire pour mettre en couleurs ces mandalas, juste l'envie de créer et de prendre du temps pour soi. Faire des mandalas permet de vivre mieux le moment présent car il force à ralentir le rythme, à diminuer cet incessant caquetage du mental. Quand on colorie un mandala notre esprit est concentré et notre énergie est canalisée



## *La minute Slow*

Petit cadeau : profitez du mandala ci-après. Rien que pour vous. Enjoy !

# LES MANDALAS



# Holidermie

HOLISTIC BEAUTY

[holidermie.com](http://holidermie.com)  
[@holidermie](https://www.instagram.com/holidermie)  
[@holidermie.wellness](https://www.instagram.com/holidermie.wellness)

21 rue de Marignan  
75008 Paris

Crédits photos :