

positif * inspirant

happinez

LE PREMIER MINDSTYLE MAGAZINE

"Au fond de nous,
nous sommes
tous reliés
par l'amour."
Haemin Sunim

Sophie Tal Men

Safia Ayad

Thierry Janssen



Se retrouver

Le "vrai" pouvoir féminin

Respirer la vie

Nourrissez-vous d'énergie

Apprendre avec les animaux

Ce que nous donne la mer

L 14655 - 68 H - F - 6,45 € - RD



juillet
août - 2021

EBLUX: 1330-F-102MG-T1306-D-1330-F-AJULUS-13800FF-PRIS-11650JUL
CH: 810-SAN-1823CA-1941-1330-F-ESTR0000010245-D14-1823010

Nous faisons tous de notre mieux. Et c'est suffisant



happinez

**le
coeur**

tendances

films

ÉVÉNEMENTS

livres

environnement

INITIATIVES

TEXTES PAR AUBRY FRANÇOIS

D'être quoi ?
ment. »

n

e

poings industriels
s-entendue d'effets
ables. Si les shampoings
des cheveux une caution
ontinuent pourtant
est venu de choisir par
heveux. Imaginé par
qué, le concept Homaë
vers un test en ligne, les
t parmi dix boosters :
brocoli, de noisettes ou
le karité ou de mangue ;
orce d'orange ou
ile verte et du rhassoul.
evrez votre shampoing
et made in France.

L'aquarelle des rêves

Nous connaissons tous ces expressions décourageantes : "C'est trop beau pour être vrai", ou "Arrête de rêver !". Des réflexions qui, pour Anaïs, finissent par nous enliser dans des existences à moitié épanouissantes. Persuadée que nous sommes tous assis sur des trésors intérieurs, étoffes de rêves comme le disait Shakespeare, qui n'attendent qu'un « oui » de notre part pour prendre vie, elle a malheureusement croisé, dans son métier d'orthophoniste, beaucoup d'enfants qui n'avaient pas accès à l'imaginaire et qui avaient oublié leur créativité. C'est une philosophie tout autre, celle qui invite les plus jeunes à rêver de façon démesurée, qu'Anaïs voudrait transmettre à travers ses aquarelles Indigo, illustrations de petits animaux derrière lesquelles il est possible d'improviser des histoires et d'accueillir une émotion. « *J'ai commencé à les peindre comme ça parce que je n'avais aucune maîtrise de l'aquarelle, et en indigo parce que c'était la seule couleur que j'avais !* » Une démarche humble qui n'enlève rien à la poésie de ces œuvres idéales pour les chambres de bébé.

Découvrez-les sur www.theindigoboutique.com

« Heureux d'être. D'être quoi ?
D'être simplement. »

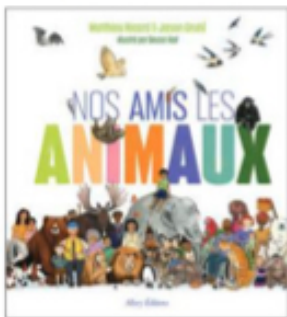
Julien Green

Mon shampoing solide

Les composants obscurs des shampoings industriels ont longtemps été la promesse sous-entendue d'effets secondaires pour le moins désagréables. Si les shampoings solides semblent apporter au soin des cheveux une caution plus naturelle, leurs tensioactifs continuent pourtant souvent de les irriter. Le moment est venu de choisir par vous-même le meilleur pour vos cheveux. Imaginé par l'ingénieure chimiste Camille Bocqué, le concept Homaë vous permet de sélectionner, à travers un test en ligne, les ingrédients qui leur correspondent parmi dix boosters : des huiles bio d'amande douce, de brocoli, de noixettes ou d'olive ; des beurres bio de cacao, de karité ou de mangue ; des poudres bio de guimauve, d'écorce d'orange ou d'ortie piquante ; ainsi que de l'argile verte et du rhassoul. Quelques jours plus tard, vous recevrez votre shampoing solide 100 % naturel, zéro déchet et made in France.

Pour en savoir plus : www.homaë.bio

Livre



TOUS FRÈRES

Y a-t-il plus merveilleux spectacle que l'apparition d'un cerf royal dans les hautes herbes nimbées de rosée au lever du jour ou que le saut vertigineux d'une baleine à bosse ? De toutes les tailles et de toutes les formes, les créatures vivantes qui partagent ce monde avec nous méritent notre plus profond respect. Dans leur album *Nos amis les animaux*, le moine bouddhiste Matthieu Ricard et le psychothérapeute Jason

Gruhl sensibilisent les enfants à la protection de la Terre, attirent leur attention sur la question du bien-être animal et ouvrent leurs yeux sur la sauvegarde nécessaire de toutes les espèces. Leur but est de consolider chez eux cet amour de la vie qui les caractérise naturellement et cette précieuse sensibilité qui peut, si elle n'est pas entretenue, s'éclipser au fil des années. Les grandes illustrations colorées de Becca Hall aideront les plus jeunes à saisir les liens qui unissent tous les êtres, alors que la double page de fin, présentant des faits et des chiffres sur l'écologie, le végétarisme et le bien-être animal, permettra aux plus grands d'échanger avec leurs parents sur ces sujets essentiels. ***Nos amis les animaux*, Matthieu Ricard et Jason Gruhl, Allary Éditions, 12,90 €.**

L'aquarelle des rêves

Nous connaissons tous ces expressions décourageantes : "C'est trop beau pour être vrai", ou "Arrête de rêver !". Des réflexions qui, pour Anaïs, finissent par nous enliser dans des existences à moitié épanouissantes. Persuadée que nous sommes tous assis sur des trésors intérieurs, étoffés de rêves comme le disait Shakespeare, qui n'attendent qu'un « oui » de notre part pour prendre vie, elle a malheureusement croisé, dans son métier d'orthophoniste, beaucoup d'enfants qui n'avaient pas accès à l'imaginaire et qui avaient oublié leur créativité. C'est une philosophie tout autre, celle qui invite les plus jeunes à rêver de façon démesurée, qu'Anaïs voudrait transmettre à travers ses aquarelles Indigo, illustrations de petits animaux derrière lesquelles il est possible d'improviser des histoires et d'accueillir une émotion. « *J'ai commencé à les peindre comme ça parce que je n'avais aucune maîtrise de l'aquarelle, et en indigo parce que c'était la seule couleur que j'avais !* » Une démarche humble qui n'enlève rien à la poésie de ces œuvres idéales pour les chambres de bébé.

Découvrez-les sur www.theindigoboutique.com

