

Cultiver LE TEMPS LONG

La méditation, c'est l'art de faire le vide en soi pour gagner en détente, en concentration, en créativité (liste non exhaustive). Mais la méditation est un apprentissage de longue haleine. Comme le yoga, la méditation invite les occidentaux que nous sommes à retrouver le temps long. Et ce n'est sans doute pas un hasard si notre époque fait la part belle à ces deux disciplines.



BOUGIES DE MASSAGE

{ Exclusivité N&D ! }

Allumée quelques minutes avant le massage, cette bougie se transforme en une huile tiède et douce, au parfum de framboise, violette ou vanille. Poids : 150 g.

Escapade à Lampang

Réf. 15184840 / **19,95 €**

Évasion à Shangyu

Réf. 15184850 / **19,95 €**

Escale à Mahajanga

Réf. 15184860 / **19,95 €**

LUNETTES PSIO

Ces lunettes nomades rassemblent un équipement de stimulation par la lumière et un lecteur MP3. Elles permettent de lancer 8 programmes de relaxation différents, à choisir selon son emploi du temps et les besoins du moment. 8 programmes définis entre 30 et 45 mn : Lâcher prise / Joie de vivre / S'endormir... Contient 1 paire de lunettes, 2 écouteurs mono type "oreillette" (prise stéréo sur la branche droite pour casque audio) et 1 manuel d'utilisation. 454 lux. Batterie 700 mAh, 8 heures d'autonomie (4 heures pour recharger la batterie par port USB ou sur secteur). Réglage du volume sonore et de l'intensité lumineuse. Réf. 15185330 / **349 €**

MON COURS DE RELAXATION

Déjouez les pièges du stress grâce à ce livre et au CD qui l'accompagne. Les bienfaits de la sophrologie vous aideront à chasser les tensions et à reprendre conscience en l'avenir. Éditions Marabout.

Réf. 10192950 / **15,90 €**

