

8. GUÉRISSEURS D'ÂME

Une clinique pour la gratitude et les bonnes intentions? C'est l'idée avant-gardiste qui a poussé Elisa Shankle et Darian Hall à ouvrir leur espace wellness à Brooklyn. En 2018, les centres dédiés aux techniques anti-stress étaient déjà populaires. Mais les deux fondateurs partageaient le sentiment que ces lieux pouvaient pousser le curseur un cran plus loin question convivialité et recueillement. HealHaus a bâti son programme autour de cours de yoga et de méditation, épaulé par un café à smoothies pour les échanges d'idées. Les cours de respiration, les sessions de reiki, le nettoyage des chakras, les workshops «vibrations vitales» ou les consultations thérapeutiques visent la sérénité et l'acceptation de soi. Motto: la guérison est un style de vie!

HealHaus, 1082 Fulton Street, Brooklyn, NY 11238. healhaus.com



9. PERCUSSION CORPORELLE

Pratiquée depuis des millénaires en Asie, cette méthode oxygène la peau en fouettant la micro-circulation, diminue le niveau de stress en libérant les tensions et optimise la récupération après l'effort en assouplissant les muscles. Il suffit de tapoter les tiges, fermement et en continu, sur toutes les zones du corps: le matin au réveil, le soir au coucher, ou avant un exercice physique.

Body Tapper Bamboo, Hayo'U, 28 £.



10. CACAO INTELLIGENT

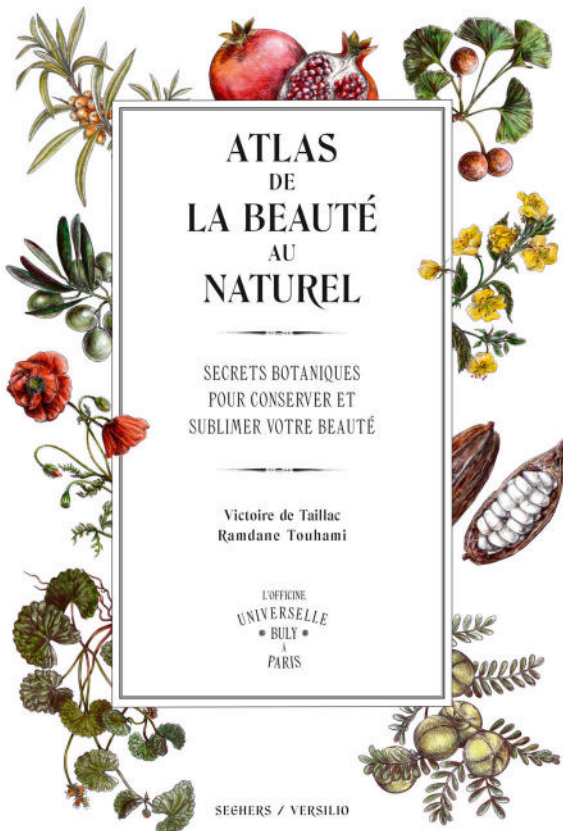
Aussi actifs que délicieux, ces chocolats au cacao cru se croquent sans modération. Le premier, aux probiotiques, rééquilibre et soigne notre microbiome intestinal. Le second, au collagène vegan, repulpe la peau de l'intérieur.

Probiotic & Collagen Chocolate, Depuravita, 55 € chaque.

11. RECETTES ANCESTRALES

Comment adoucir l'eau calcaire de son bain à partir d'une décoction de feuilles de menthe? Ou comment garder en hiver les reflets de l'été grâce à une poignée de riz? Le duo Victoire de Taillac et Ramdane Touhami, fondateurs de L'Officine Universelle Buly, ont répertorié dans un atlas de la beauté naturelle tous les secrets et les utilisations modernes de plus de 80 essences, graines, fleurs, huiles, fruits, glanés au fil de leurs voyages. Le livre de la salle de bains par excellence...

Atlas de la beauté au naturel de L'Officine Universelle Buly, 28 €.



SEHERS / VERSILIO