



La salutation au soleil

Si vous envisagez de consacrer quelques minutes quotidiennes au Yoga pendant vos vacances, la salutation au soleil est pour vous l'idéal. Après quelques étirements et torsions, vous pouvez enchaîner plusieurs salutations.

N'oubliez pas de coordonner les postures à votre respiration. Restez présent dans votre pratique et trouvez "votre" rythme.

[Téléchargez au format pdf](#)



Chouchoutez-vous...

Huile lumière pour retrouver vitalité et équilibre

Un mélange qui agit comme un rayon de soleil...

Effet euphorisant et booster d'énergie !



Mélanger les ingrédients suivants dans une petite bouteille de 100 ml :

- 50 ml d'huile de tournesol ou de sésame bio
- les huiles essentielles suivantes (bio ou 100% pures et naturelles) :
 - 5 gouttes de pamplemousse (vivifiant, équilibrant, drainant)
 - 5 gouttes d'orange (stimule, vivifie)
 - 5 gouttes d'ylang-ylang (équilibrant, anti-déprime)
 - 5 gouttes de cardamome (réconforte, dissipe la confusion)
 - 5 gouttes de petit grain (relaxe le corps tout en ravivant l'esprit)

Conseils d'utilisation

Appliquer le matin et/ou le soir sur le plexus, les bras, le cou ou sur tout le corps si vous en avez envie. Ne pas s'exposer au soleil de manière prolongée dans les quatre heures qui suivent, pour éviter toutes réactions de photosensibilité. Déconseillé chez la femme enceinte. Cette recette ne doit pas être utilisée en cas d'allergie connue à l'un des constituants de la préparation.

Veillez respecter scrupuleusement les conseils d'utilisation indiqués. Daylily se dégage de toute responsabilité en cas de mésusage de la formule et des conséquences que cela peut entraîner.

Retrouvez toutes les astuces de Daylily sur le site www.douxme.com

Voyages



Un "beach-hotel" écolo :

Ou juste pour le plaisir des yeux, allez surfer sur le site, il parle de lui-même...

<http://www.thedunehotel.com>

Préparez votre rentrée

YOGAme vous accueille dès le lundi 3 septembre.

Vous pouvez retrouver toutes les informations concernant les horaires et les cours sur le site www.yogame.fr

Le nombre de place étant limité, nous vous conseillons de nous adresser une pré-réserve de modification) :

Formulaire à télécharger au format pdf (sous réserve de modification) :
[Formulaire d'inscription année 2012-2013](#)

Information : 06 83 75 21 54
contact@yogame.fr

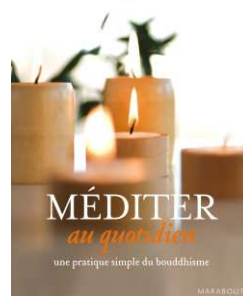


Lectures

Méditer au quotidien Hénépola Gunaratan

MARABOUT

Vénérable Hénépola Gunaratan



Pour une approche de la méditation, il y a un magnifique livre, très simple qui donne toutes les bases : Comment méditer, que faire avec les pensées, les émotions, les douleurs physiques...

Très concret, pratique et qui peut s'adapter à toute spiritualité (il parle surtout de la méditation avec comme support la respiration).

jour	horaire	cours (durée 1 H)
lundi	9 H 30	tous niveaux
	17 H 00	tous niveaux
mardi	9 H 30	tous niveaux
	11 H 00	tous niveaux
	12 H 45	tous niveaux (45mn)
	18 H 30	tous niveaux
mercredi	19 H 45	tous niveaux
	11 H 00	tous niveaux
	12 H 45	tous niveaux (45mn)
jeudi	18 H 30	tous niveaux
	19 H 45	tous niveaux
	9 H 30	tous niveaux
vendredi	11 H 00	seniors (45mn)
	18 H 30	tous niveaux
vendredi	19 H 45	tous niveaux
	9 H 30	tous niveaux

YOGAme vous souhaite un très bel été.