

Coup  
de cœur

## RÉVEILLEZ L'ENFANT QUI EST EN VOUS

Les séjours « yoga en famille » ont le vent en poupe, et c'est tant mieux ! Pour retrouver le « Bonheur au naturel », rendez-vous avec vos bambins dans les Landes, où Pure Expérience organise ce premier rendez-



vous « Family, yoga & océan » du 13 au 19 août. À deux pas de l'océan, au cœur de la forêt de pins, le lodge dans lequel se déroule le séjour est un lieu de parfaite quiétude. Au programme, une découverte familiale du yoga, de la méditation et de la cuisine mais aussi, pour les plus curieux, des activités en option comme de l'équitation, du VTT, du Surf, du Paddle... Cerise sur le gâteau, une naturopathe pourra dresser votre bilan santé et vous aurez l'occasion de vous détendre et de vous ressourcer entre les mains d'une réflexologue et d'un masseur. Un séjour parfait pour cultiver le bonheur et passer des vacances détendues et enrichissantes, pour vous comme pour vos enfants ! [pure-experience.com](http://pure-experience.com)



## EN CE MOMENT

Du 14 au 16  
juillet

**Créativité, liberté et art de vivre**  
L'événement yogique aixois de l'été, c'est le festival Layama organisé par l'association Layama. Ce festival artisanal et en pleine nature accueille une trentaine d'intervenants pour proposer un grand nombre d'activités autour du thème « Yoga, Art de Vivre, source de créativité et de liberté pour soi et dans le monde ! ».

[layama.fr/festival-de-yoga/](http://layama.fr/festival-de-yoga/)

Du 21 au 23  
juillet

## Les racines du soi à Barcelone

Bienvenue au week-end « Yoga, Huiles essentielles et Chakras » proposé par l'association Shanti Yoga ! Le séjour sera consacré aux chakras Muladhara et Swadhisthana, abordés à la fois en yoga, méditation, pranayama et visualisation, en prenant comme soutien les huiles essentielles.

[shantiyoga.org](http://shantiyoga.org)

Du 29 juillet  
au 6 août

## Kundalini et cosmos

« Le Cosmos dégagera votre chemin » est le thème du festival européen de yoga de cet été. Sur le magnifique « Domaine de Fondjouan » qui offre beaucoup d'espace, une splendide forêt, deux beaux lacs et de généreuses installations modernes, de nombreux cours de yoga, méditation, ateliers divers, spectacle... Impossible de s'ennuyer !

[3ho-kundalini-yoga.eu](http://3ho-kundalini-yoga.eu)

## ENSOLEILLEZ VOTRE PRATIQUE AVEC MY SUNNY YOGA

L'été est une saison parfaite pour mettre en place une « sadhana », pratique régulière et autonome du yoga. Mais seul(e) chez soi, on ne sait pas toujours par où commencer... Pour vous accompagner, Ghislaine Frances, enseignante de yoga à Marseille et à l'origine de la chaîne YouTube My Sunny Yoga, vous proposera chaque semaine une séance de yoga estivale. Profitez de ce rendez-vous pour pratiquer chez vous ou sur votre lieu de vacances !

Rendez-vous sur [www.esprityoga.fr](http://www.esprityoga.fr), rubrique « vidéos »



## MÉDITER DANS UN BAR

Avis à celles et ceux qui souhaitent intégrer la méditation dans leur quotidien : le Bar à Méditation dans le 2e arrondissement de Paris a ouvert ses portes depuis quelques mois. Pour 20 €, il propose des séances d'une demi-heure adaptées au niveau de chacun, tout au long de la journée, guidées par des experts en neurosciences. Y sont également proposés en soirée des programmes pour se familiariser à des techniques comme MBCT, 360° Mindfulness et MBEAT (différentes pratiques de Pleine Conscience). Il est également possible, pour ceux qui le souhaitent, de venir méditer seul dans un espace dédié.

[barameditation.fr](http://barameditation.fr)

C'est  
nouveau !



BAR À MÉDITATION  
PARIS - ORLY

## Le monde du yoga aux pays des Olonnes

Pour la troisième fois, l'association Yoga du Monde prendra ses quartiers dans la ville du Château d'Olonne, en Vendée, pour un rassemblement devenu fameux : le festival Yoga du Monde. Comme chaque année, de prestigieux enseignants seront au rendez-vous pour partager des cours, conférences et ateliers.

FB : [womenspiritfestival](https://www.facebook.com/womenspiritfestival)

Du 25 au 27  
août



# Loren Kadi



Divinement vrai

Une ligne de cosmétiques naturels,  
quintessence de la sagesse Ayurvédique

Equilibre Protection Régénération

Soins adaptés à chaque type de peau même réactive et de cheveu.

[www.lorenkadi.com](http://www.lorenkadi.com)

L'été moment privilégié ! Prendre soin du corps et de l'âme



recommandé par  
OBSERVATOIRE  
DES COSMÉTIQUES  
17  
COSMETIC ISS