

Notre sélection

Bien-être à la carte : trois jeux pour se sentir au top



faire part de vos désirs, quand c'est vous qui recevrez un massage. Les cultures orientales estiment que le bien-être résulte de l'équilibre des chakras, centres où se concentrerait l'énergie vitale

du corps. Avec *Les Cartes des Chakra*, joliment illustrées, Olivia Miller présente les sept chakras (racine, sacré, du nombril et du plexus solaire, du cœur, de la gorge, du troisième œil et du sommet du crâne).

Chaque carte fournit aussi le thème de méditation, l'exercice de respiration ou la posture de yoga indiquée pour remédier à tel ou tel blocage.

Un troisième coffret permet de s'initier à une petite sœur de l'acupuncture, la réflexologie. En pressant des points situés sur vos mains, vos pieds et vos oreilles, vous devriez en sentir des effets bénéfiques... de la tête aux orteils.



Les Cartes du massage et Les Cartes de réflexologie, Katy Dreytuss. Les Cartes des Chakra, Olivia H. Miller. Ces trois coffrets de 50 cartes sont parus chez Guy Trédaniel Éditeur, prix éditeur 18 € l'un.

Si vous désirez améliorer vos compétences de masseur ou de masseuse, offrez-vous *Les Cartes du massage* : chaque carte contient des instructions précises sur les massages recommandés pour relaxer telle ou telle partie du corps, avec, en note, des conseils de pro pour ne pas commettre d'erreur. L'astuce ? Vous servir de ce jeu avec des amis : vous pourrez