

# chakai club

BONHEUR À INFUSER

## Ma tout doux liste #11

J'accepte de prendre du  
temps pour moi et  
**je m'émerveille !**

Je note mon engagement,  
mes envies :

.....  
.....  
.....

Je suis imprimée sur du  
papier recyclé



[www.chakaiclub.fr](http://www.chakaiclub.fr)



## Edito

Lorsqu'on est enfant, un rien nous émerveille. On s'enthousiasme de grands tous et de petits riens. En grandissant, avec les épreuves de la vie et les responsabilités, on perd cette capacité. Et si on remettait un peu d'effet «wouhou» dans nos vies ?

Prenez soin de vous et faites vous plaisir ;-)

Alexandra - Semeuse de bonheur à infuser sur [Chakaiclub.fr](http://Chakaiclub.fr)



## La méditation

**Aurore Esclauze, rédactrice en chef de Méditation magazine**, vous donne des clés pour réenchanter votre quotidien grâce à la méditation.

« La méditation est un moment que l'on prend pour se reconnecter à soi et au monde qui nous entoure afin que l'esprit et le corps soient en parfaite harmonie.

Cette pratique peut nous aider à retrouver un peu d'émerveillement au quotidien : en nous aidant à nous concentrer sur ce qui est véritablement là, elle permet de prendre du recul et de profiter de ce que l'on a plutôt que de voir ce que l'on a pas. Ainsi, elle permet de rendre les petites choses du quotidien encore plus belles.

Il n'y a pas une bonne pratique de la méditation. L'idéal est de se mettre dans une position stable, dans laquelle on se sent bien et de prendre le temps de profiter de l'instant présent, en accueillant tout : les émotions, les pensées, les sensations...

Dans Méditation magazine, notre philosophie est de montrer que la méditation n'est pas réservée aux personnes spirituelles : tout le monde peut la pratiquer à sa manière, n'importe où et n'importe quand. La seule chose qui compte, c'est que cela procure un sentiment d'apaisement et que l'on se ressource ! Essayez de méditer, et vous verrez ! »

Retrouvez Méditation magazine en kiosque, sur [turbulencespresse.fr](http://turbulencespresse.fr) et Instagram @meditation\_mag.

## Le podcast qui fait du bien



Je vous propose de découvrir **Be Lively**, l'expérience bien-être. Ce podcast parle de méditation, sophrologie, cohérence cardiaque, shiatsu, yoga vocal, nutrition, aromathérapie au fil des saisons. Des conseils à écouter et pratiquer, pour se faire du bien.

Wowah !



Ouhh !

## Mon nouveau petit rituel



Je regarde le monde avec des lunettes roses. Ainsi, je change mon angle de vue. Je nuance. Tout n'est pas tout noir dans la vie. J'ajoute une touche de rose, je mets du positif dans mon quotidien, je m'autorise à retrouver mon âme d'enfant et à m'émerveiller à propos de petits détails. Je ne me voierai pas la face pour autant. Je rendrai le chemin plus joyeux.

## L'instant bien-être

**Aurélié Doury, de Lilibulles**, vous propose des pistes pour votre bien-être. « Malheureusement aujourd'hui, on ne s'émerveille plus parce que souvent on en attend trop. Et même si on voit quelque chose de beau, on se dit que ça pourrait être tellement mieux si on était ailleurs, si on était plus nombreux, si on était avec la bonne personne, etc. Et par conséquent, on ne savoure pas. Par ailleurs, nous sommes trop sur les écrans : téléphone, télévision, tablette, etc. Nous cherchons des choses jolies à regarder sur ces écrans et on oublie que nous avons ces images à disposition dans la nature, à côté de chez nous. Un enfant a cette formidable capacité de s'émerveiller de petites choses, en regardant par exemple un aquarium pendant de longues minutes, au lieu de la télévision et faire travailler son imaginaire.

L'exercice que je vous conseille de pratiquer au quotidien est tout simple. Notez dans un cahier les trois choses jolies, heureuses ou bénéfiques qui vous sont arrivées dans la journée. Forcez-vous à en trouver trois. Il y en a forcément trois. Même des détails, des tous petits riens qui sont essentiels. Malheureusement, on ne le fait plus. Je vous invite à regarder des petites choses, réapprendre à aimer et apprécier des détails. On peut avoir envie de mieux, d'autre chose mais si cette autre chose nous convient mieux. Il faut aussi savoir se dire que ce qu'on a peut finalement être la chose qui nous convient. On peut vouloir plus mais il faut d'abord savoir reconnaître ce qui nous convient ».

Découvrez son site [lilibulles.com](http://lilibulles.com)





## Des moyens naturels pour prendre soin de vous

**Stella Chartier est naturopathe, conseillère en fleurs de Bach et créatrice d'ateliers cosmétiques.**

Ce mois-ci, elle vous propose **une recette de beauté naturelle. Avec ces conseils, confectionnez une « huile de soleil » qui sent bon les vacances !**

Pour cela, dans un récipient en verre de 50 ml, transférez : 15 g de macérât huileux de monoï, 25 g d'huile végétale de jojoba et 10 g de poudre d'urucum. Mélangez. Laissez cette préparation macérer plusieurs jours si vous le pouvez, en remuant le flacon de temps en temps. Ensuite, filtrez à l'aide d'un filtre à café afin d'enlever la poudre d'urucum.

Versez alors votre macérât dans un autre contenant en verre. Votre huile nourrissante et colorée est prête à vous parfumer le corps et les cheveux ! Vous pouvez trouver facilement les ingrédients dans des magasins spécialisés (bio) ou sur internet.»

**Pour plus d'informations et astuces, rendez-vous sur la page facebook de Stella :**

**@natureandyou.stella**

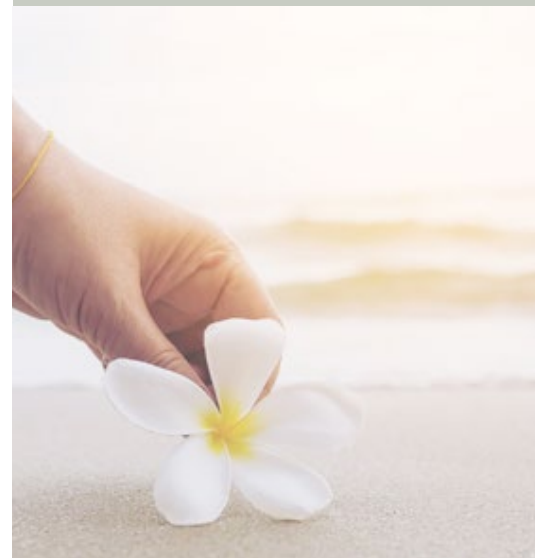
**Stella Chartier - [www.nature-and-you.com](http://www.nature-and-you.com)**

## Le p'tit plus

Le Monoï est né sur les Îles de Polynésie française et résulte d'un mélange de fleurs de Tiaré macérées dans l'huile de coco. En Tahitien, « Monoï » signifie huile de coco parfumée.

## Du soleil toute l'année

Il est tout à fait possible de profiter de cette huile au pouvoir nourrissant toute l'année. Pour une efficacité maximale, appliquez-le de préférence sur une peau mouillée. L'huile et l'eau vont créer une émulsion qui va pénétrer plus facilement.



## L'astuce de Stella

Votre huile est figée dans son flacon ? C'est normal car en dessous de 25°, ce produit se fige. Vous pouvez pour cela le placer sous l'eau chaude pour qu'il retrouve son aspect liquide.



95°C  
5 min

## Jardin d'Eden

Jardin d'Eden est une de mes créations exclusives. Cette infusion de menthe un peu revisitée, avec de l'anis vert, de la badiane, de la citronnelle et de l'arôme naturel de citron s'apprécie chaude ou glacée, à n'importe quelle heure de la journée. Je l'apprécie surtout le soir. Et vous, quand allez-vous la préférer ?

Elle se marie à merveille avec des fraises : n'hésitez pas à l'utiliser pour préparer le sirop de votre salade de fruits.

## Fraisy Colada

C'est parti ! Direction les Tropiques. Vous avez bouclé votre ceinture ? L'avion va décoller ! Vous avez bien pris votre crème solaire ?

Dans ce thé vert, on retrouve la gourmandise de la noix de coco alliée à la fraise fruitée et acidulée. Le combo parfait pour un thé de l'été !

A savourer chaud ou glacé, à la plage ou dans votre canapé.



80°C  
2-4 min

## La magie du soleil

Je vous propose un thé noir aux saveurs très fruitées, venues d'ailleurs. Succombez à l'odeur sucrée, gourmande, exotique et acidulée des fruits de la passion. La goyave ajoute une touche plus végétale et pulpeuse, tout en étant aussi fruitée. Ce thé vous aide à vous émerveiller en faisant vagabonder votre imaginaire à l'autre bout du monde.

A savourer aussi bien chaud que glacé.



90°C  
3-5 min

Ce mois-ci, on change un peu les habitudes ! Je vous propose un jeu extrait de mon e-book de l'été, construit comme un cahier de vacances, avec un programme pour prendre soin de vous. Vous le trouverez à l'adresse suivante : <http://chakai.fr/ebookvacances>

Maintenant, à vous de jouer : retrouvez dans cette grille tous les mots de la liste ci-dessous. Ils sont dans tous les sens, y compris en diagonale. Avec les lettres restantes, reconstituez une expression.

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| T | B | D | D | M | A | T | C | H | A | T | T | C | F | R | R | P |
| H | O | C | E | N | I | M | S | A | J | E | H | H | L | I | O | L |
| E | U | U | N | G | C | H | I | N | E | A | E | A | E | B | O | A |
| B | I | E | F | L | U | S | H | N | D | T | G | K | T | O | I | N |
| L | L | I | B | O | L | S | K | E | U | I | L | A | R | U | B | T |
| A | L | L | L | T | E | E | T | Z | S | M | A | I | I | R | O | A |
| N | O | L | E | T | H | A | D | A | T | E | C | C | S | G | S | T |
| C | I | E | N | O | N | E | R | A | T | E | E | L | S | E | L | I |
| J | R | U | D | O | U | P | V | L | R | I | A | U | A | O | A | O |
| A | E | S | I | L | M | E | I | E | G | J | O | B | G | N | P | N |
| P | T | E | A | O | E | K | N | A | R | R | E | N | E | S | A | S |
| O | H | S | H | N | E | O | D | P | T | T | E | E | B | E | L | A |
| N | E | H | C | G | K | E | E | R | A | A | T | Y | L | P | H | M |
| T | H | E | I | E | R | E | P | E | S | S | E | N | S | I | O | E |
| I | N | F | U | S | I | O | N | S | S | O | D | E | U | R | N | R |
| G | O | N | G | F | U | C | H | A | E | A | S | S | A | M | Y | G |
| A | H | C | I | A | M | N | E | G | S | R | I | L | A | N | K | A |

DEGUSTATION  
CHAKAICLUB  
PLANTATIONS  
OOLONG  
THEIERE  
INFUSIONS  
THEVERT  
THEBLANC  
TASSE

DARJEELING  
ROOIBOS  
BOUILLOIRE  
TEATIME  
CUEILLEUSES  
GENMAICHA  
SRI LANKA  
ASAM  
GONG FU CHA

INDE  
SENS  
ODEUR  
THE GLACE  
FLETRISSAGE  
BOL  
JAPON  
THE  
AMER

APRE  
MATCHA  
BLEND  
CHAI  
JASMIN  
FLUSH  
NEZ  
KEEMUN  
PEKOE

CHINE  
BOURGEONS  
DUST  
EARL GREY  
LAPACHO

