



## Comment garder une énergie de folie toute l'année ?

C'est le défi de la rentrée. Capitaliser le repos des vacances, les bonnes vibes et la qualité de son sommeil. La méthode en 3 étapes clés.

### Se mettre au Reiki



C'est la thérapie énergétique qui donne le vrai bon regain d'énergie dès septembre. Normal : ce soin d'origine japonaise , assez fantastique, libère notre " bonne " énergie, stimule le processus d' autoguérison , renforce le système immunitaire tout en relançant les fonctions organiques. Pratiqué une fois par mois, il garde vraiment en forme toute l'année. Pas étonnant que tous les gourous healthy en raffolent.

En pratique. Pendant le séance, on reste habillée et allongée - comme pour un shiatsu . Le praticien commence par " scanner " le corps avant d' imposer ses mains au niveau des 7 chakras ainsi que les genoux, chevilles et pieds pour faire circuler l'énergie en insistant sur les zones représentant un " trou " ou " blocage énergétique " .

Le must ? La pratique du " bain de gong " , le fameux bol en cristal de quartz pour " purifier " les chakras à la fin du protocole de soin .

1h de Reiki : 60 € la séance au cabinet d' [Emilie Kapps](#) , 28 place Saint-Ferdinand, 75017 Paris.  
Rendez-vous au 06 13 70 13 53 et sur [emiliekapps.com](#)

Se faire un fix de petites pilules bleues chaque matin

www.doitinparis.com  
Pays : France  
Dynamisme : 0



Page 2/3

[Visualiser l'article](#)



Zinc , sélénium , chrome ou cuivre pourraient bien devenir les prochaines dopes qui vous font voir la vie en rose. Répétition d'apéros, detox à gogo, vie à 100 à l'heure : on vit toutes " en carence ", responsable des bobos qui " épuisent " le corps mais surtout le moral. La preuve : 30 % des Françaises manquent de fer , 20 % de magnésium , 50 % de vitamine D mais aussi de zinc , calcium ou vitamine C ...

En pratique. Epicure , un nouveau labo français 2.0 dément est parti de ce constat pour imaginer des shoots de vitamines + plantes + minéraux 100 % naturels à avaler en 2 pilules véganes , bio et 100 % clean chaque jour. Un geste quotidien qui prend 3 secondes chrono... mais qui change vraiment la donne. Faites un bilan hyper-personnalisé (gratuit) sur le site : pollution, niveau d'alcool ingurgité par semaine, heures passés devant les écrans, difficulté à digérer, problèmes de sommeil, poids à perdre. On ne juge pas : on traite ! En fonction des besoins : le labo vous envoie la cure qu'il vous faut pour se requinquer en un mois. Laissez la science opérer : honnêtement, ça ira drôlement mieux !

29 € la cure d'1 mois. Toutes les infos sur [epicure.com](http://epicure.com) .

Adopter une pause digitale chaque soir



Le constat est bien là : l'abus d'écrans est non seulement dévastateur pour la concentration, mais la lumière bleue vous donne aussi le teint gris et surfer sur les réseaux sociaux a un impact hyper négatif sur le sommeil . Bref : le téléphone et Insta, c'est un peu comme la clope et le rosé, il va falloir lever le pied.

En pratique. Le soir, on se donne une heure après laquelle votre smartphone passe en mode pause , idéalement avant le dîner vers 20h30 ! Plutôt que de stalker les stories de son ex ou de passer 4 heures sur Tinder : on fait de sa soirée un " vrai " moment, une expérience qui va satisfaire son ego et donner l'impression d'avoir une deuxième vie après le boulot . Comme cuisiner, aller au cinéma, boire un verre pour papoter " en vrai " avec une copine, bouquiner les chefs-d'œuvre de la rentrée littéraire ou... lire.

On peut également s'adonner à quelques exercices de méditation ou faire l'amour : deux somnifères naturels à consommer sans modération.