

PHYTOMED

# YOGA SPRAYS

AVEC DES HUILES ESSENTIELLES 100% PURES & NATURELLES, ET DES HYDROLATS BIO SUISES

## LA RESPIRATION NOUS RELIE À LA VIE

Elle est en outre intrinsèquement liée à nos émotions: le stress ou la douleur nous font respirer superficiellement et de manière crispée, tandis que nous respirons profondément en nous détendant lors d'une promenade en forêt.

Dans la perspective du yoga, on n'inspire pas uniquement de l'oxygène en respirant, mais de l'énergie vitale, le prana. Respirer consciemment permet d'approfondir et de renforcer les exercices corporels. L'énergie est dirigée dans le corps là où ce dernier en a besoin. Dans le même temps, se concentrer sur sa respiration évite aux pensées de vagabonder, l'esprit s'apaise et gagne en clarté. Le corps et l'esprit s'unissent dans la respiration.

À côté des exercices corporels, les asanas, les exercices de respiration en tant que tels, les pranayamas, constituent un pan important de la pratique du yoga. Il existe des pranayamas vivifiants ou apaisants, des exercices de respiration purifiants, une respiration alternée équilibrante et des pranayamas rafraîchissants ou réduisant le stress. Le type de respiration influence non seulement le corps, mais aussi l'esprit par l'intermédiaire du système nerveux végétatif.

Cet effet peut être encore renforcé à travers l'utilisation d'huiles essentielles et d'hydrolats. Les Sprays Yoga PHYTOMED rendent la respiration plus profonde, focalisent l'énergie et aident à se détendre et à se centrer.

### UTILISATION:

Il suffit d'en vaporiser quelques pressions dans l'air pour en apprécier le parfum. Peut également être utilisé pour nettoyer le tapis de yoga. Le pulvériser sur le tapis de yoga et laisser agir quelques instants. Il n'est pas nécessaire de l'essuyer. Tester sur un endroit peu visible.

2 EN 1  
SPRAYS  
D'AMBIANCE ET DE  
TAPIS DE YOGA



## PRANA SPRAY YOGA DÉCOUVRE TA VITALITÉ!

La fragrance du Spray Yoga PRANA détend et est chaude et enveloppante.

**Contient:** bergamote, benjoin (rés.), pamplemousse, sauge sclérée, petitgrain, millepertuis, clémentine, géranium rosat, lavande, basilic, néroli, ylang ylang, rose, noix de muscade, orange douce, hydrolat monarde fistuleuse, alcool

## OM SPRAY YOGA SOIS EN HARMONIE!

La fragrance du Spray Yoga OM relie à la terre, favorise le centrage et a un effet fortifiant.

**Contient:** sapin de sibérie, sapin argente, hydrolat lavande, alcool

## DHYANA SPRAY YOGA TROUVE TON ÉQUILIBRE INTÉRIEUR!

La fragrance du Spray Yoga DHYANA est harmonisante, a un effet apaisant et aide à clarifier les pensées.

**Contient:** lavande, bois de Hô, hydrolat lavande, alcool

## CHI SPRAY YOGA FAIS RAYONNER TON SOLEIL!

La fragrance du Spray Yoga CHI rafraîchit, revitalise et rend joyeux.

**Contient:** citron, limette, hydrolat mélisse citronnée, alcool

La plupart des huiles essentielles ainsi que les hydrolats proviennent de culture biologique contrôlée ou de cueillette sauvage.

PHYTOMED AG • Pour votre santé naturelle

CH-3415 Hasle/Burgdorf • Tel. 034 460 22 11 • Fax 034 461 41 63 • info@phytomed.ch • www.phytomed.ch