

BIOMAG

LE MAGAZINE DES ENTREPRISES BIO DE VOTRE RÉGION

*Camille
Chaudron*

LA GREEN GIRL
À SUIVRE

Coups de ♥

LA SÉLECTION BIO
DE VOTRE ÉTÉ

Recette

BISCUITS NUAGES À LA
FLEUR D'ORANGER

L'ayurveda

POUR PRENDRE
SOIN DE *soi*



- LA FABRIQUE -
BISCUITERIE de PROVENCE
Une histoire de famille depuis 1833

LES CROQUETS

BISCUITS APÉRITIFS À GRIGNOTER



Picodon AOP bio



Olives de Nyons AOP bio



Ail de la Drôme IGP bio

Création exclusive
à l'ail noir Bio
en partenariat avec
la Maison Bontarin

Retrouvez dans notre biscuit
les notes torréfiées
de fruits confits,
de réglisse, de sous-bois ou
encore de vinaigre balsamique...
caractéristiques de ce trésor de
la gastronomie qu'est l'ail noir !

NOUVELLE RECETTE

BISCUITERIE DE PROVENCE

26110 Saint Maurice sur Eygues | Tél.: 04 75 26 02 98
www.biscuiteriedeprovence.com | contact@biscuiteriedeprovence.com

SOMMAIRE

— été 2021 —

Les entreprises de la Communauté Bio Auvergne-Rhône-Alpes vous proposent ce magazine bi-annuel afin de vous faire découvrir leurs savoir-faire et leurs valeurs autour du bio et au-delà !

Coups de cœur



5 Interview
Laetitia & Romain Paillet
moulinent les oléagineux et les idées !

6 Coups de cœur
Les produits tendances de l'été

8 Dossier THÉMATIQUE
L'ayurvéda
POUR PRENDRE SOIN DE SOI

14 Recettes
Muffins vegan fraise & citron
Biscuits nuages à la fleur d'oranger sans gluten

16 Interview
Magalie Abi Saad :
sur la route des épices

18 Inspiration
Camille Chaudon :
la green girl à suivre

21 Faites le test !
Trouvez votre dosha dominant

Hairgum - Huile fortifiante au ricin bio
Hydrate, protège et tonifie la peau, les cheveux et la barbe. Pour des poils souples et brillants.
Prix 15€ (40ml)

Et si vous preniez soin de vous ?

Avec les beaux jours, l'énergie revient, cadencée par de longues journées lumineuses. Pourquoi ne pas profiter de ces moments pour cultiver un nouvel art de vivre qui vous fait du bien ? Au fil de votre lecture, vous apprendrez tout sur l'approche holistique de l'ayurvéda vous découvrirez notre pépite écolo et les actualités des entreprises de votre région !



Réalisez vous-même vos purées et pâtes à tartiner
sans huile ni sucres ajoutés

Des purées d'oléagineux
**fraîches, artisanales
et sans additifs**



Des oléagineux de
Qualité Premium
&
Des mélanges
réalisés avec
**notre chocolat
artisanal**



Choisissez
votre texture

- ▶ smooth
- ▶ medium
- ▶ crunchy

Des pâtes à tartiner composées
exclusivement d'ingrédients sains
**80% d'oléagineux torréfiés
20% de chocolat**

Disponible en magasins biologiques

www.milarom.com

*Laëtitia & Romain
Paillet moulinent
les oléagineux et
les idées !*

Fondateurs de Milarom, Laëtitia Paillet et son mari équipent les magasins en moulins pour faire soi-même de délicieuses purées d'oléagineux et pâtes à tartiner sans huile ni sucres ajoutés. Retour sur une aventure commerciale qui cartonne.

Interviewée : Laëtita Paillet
Rédaction : MP Guiard

*À votre avis, quelles sont les
raisons du succès de votre
moulin ?*

Je pense que la raison première du succès de nos moulins, c'est le goût. Quand vous aurez goûté à la purée d'amande fraîche qui sort du moulin, vous ne voudrez plus goûter aux purées en pots ! Le côté DIY* ensuite plaît aux clients qui adorent faire eux-mêmes leur purée. Le côté nutritionnel suscite aussi l'adhésion, on peut désormais faire une pâte à tartiner au chocolat sans huile, ni sucre ajouté. Et enfin il y a l'aspect zéro déchet. Nous torréfions nous-mêmes les oléagineux en provenance des Pouilles et de Sicile en Italie pour faire remonter l'huile et les saveurs. Ces oléagineux possèdent des propriétés organoleptiques supérieures à la moyenne, d'où leur richesse gustative.

*Qu'est-ce qui vous a poussé
à vous lancer dans cette
aventure ?*

Nous sommes partis en famille aux Etats-Unis afin que je puisse me former à la nutrition végétale et avons découvert ces machines à disposition du public. Ça a été le déclic. On a lancé le concept en 2018

*Do it yourself : "faire soi-même"



Laëtitia & Romain Paillet
fondateurs de Milarom

et aujourd'hui plus de 350 magasins sont équipés en France. Notre obsession, c'est la valeur ajoutée, insuffler une nouvelle façon de consommer avec de vrais produits bruts en vrac transformés dans notre atelier lyonnais. Ce n'est pas parce qu'un aliment est bio, qu'il est forcément bon pour la santé. Nos pâtes à tartiner sont meilleures pour la santé parce qu'elles ne contiennent que 11 % de sucre au 100 grammes et non 30% ou plus comme généralement. Ne plus avoir à jeter de bocaux, c'est également très satisfaisant. Si l'on ne consomme que 15g de purée d'amande par jour, soit une cuillère à soupe, à la fin de l'année cela représente tout de même 112 pots par an !

Retrouvez
ce **milarom**
LE MOULIN À PURÉES D'OLÉAGINEUX
Milarom

www.milarom.com
6 rue des Marronniers, 69 280 Sainte-Consoire

La SÉLECTION

Coup de coeur



Déodorant doux et efficace

Le Mas Sophia

100 % naturel, sans sels d'aluminium, sans huile essentielle ou parfum. Le déodorant en push up carton efficace toute la journée.

Prix : 9,90€



Noix de cajou

Croc

Petit encas de l'été, les noix de cajou Croc sont très gourmandes, bio, équitables et transformées en France.

Prix indicatif : 33,60€ le kg

mes indispensables beauté!



Dentifrice certifié bio & vegan

Ginginat®

1^{er} soin des gencives à plus de 40,3% d'ingrédients bio, vegan et français.

Prix : 12,90€

No déchet



Emballage alimentaire à la cire d'abeille

Apifilm

Un emballage réutilisable, made in France, durable et 100% bio qui permet d'emballer et de transporter tous vos aliments. Tissu biologique enduit de cire d'abeille, de résine de pin et d'huile de tournesol.

Prix du lot : 17,50€



Farine de lin

Markal

Un goût subtil de noisette, source d'oméga 3, la farine de lin s'intégrera parfaitement dans vos préparations.

Prix recommandé : 3,44€

Rillettes de saumon et truite

BCBG

Pour vos apéros Bio, Bon Chic Bon Gout a élaboré ces délicieuses rillettes de saumons et truites fumées avec de la crème fraîche et des aromates.

Prix : 5,90€ l'unité

apéro entre amis



Beer Eats

Maison Orset

Le biscuit apéro aux drèches ! Composé de céréales bio (malt, houblon, levure...) servant à réaliser la bière, récupérées auprès de brasseries locales, puis transformées en farine.

Prix : 12,90€

sur la route cet été

Barre de nougat de Montélimar

La Ruche d'Or

La barre de Nougat de Montélimar La Ruche d'Or à base d'ingrédients 100% bio, pour les plus gourmands. Des amandes, du miel, de la naturalité et de la gourmandise...

Prix unitaire indicatif : 2,59€



passt!

Tentez de remporter certains produits sur nos comptes :

@lacommunautelbio
 @bioauvergnepyrhonealpes

L'ayurvéda
**POUR
 PRENDRE
 SOIN DE soi**

Rédaction : MP Guiard

L'ayurvéda est sans doute le système de soin traditionnel le plus ancien et le plus complet du monde. Reconnu par l'OMS depuis peu, il demeure pourtant relativement méconnu en Occident. Dommage car l'ayurvéda est une méthode concrète et pleine de bon sens que l'on peut appliquer au quotidien pour un mieux-être immédiat. Petit tour de ses grands principes.

Une observation de la nature

"Ayur" en sanskrit signifie la vie et "véda", la science, la connaissance, l'ayurvéda est donc bien une science de vie qui s'appuie sur l'observation de la nature pour en tirer des enseignements. L'ayurvéda c'est aussi une philosophie et un art de vivre. Tout être vivant, animal ou végétal, qui se crée et se transforme est le reflet de l'univers. Loin des religions et de ses dogmes, l'ayurvéda invite l'homme à mieux se connaître pour trouver ou retrouver un équilibre et prévenir la maladie selon son type d'énergie appelé dosha.

Harmonie entre le corps et l'esprit

L'ayurvéda envisage l'homme dans sa globalité, un corps et un esprit qu'il s'agit d'harmoniser pour veiller au bon équilibre des fameux doshas. Pour ce faire, c'est à nous de nous connaître pour pouvoir bénéficier au maximum des enseignements ayurvédiques.

Littéralement « *ce qui change* », les doshas sont au nombre de trois. En identifiant clairement sa nature profonde, l'homme peut évaluer ses besoins pour rééquilibrer sa santé.

LES 3 ÉNERGIES VITALES au dosha

1. Vata

C'est l'énergie du mouvement et de la communication et la combinaison des deux éléments d'air et d'éther. Le Vata est sec, dur, froid, léger, subtil, clair, rugueux. La personne Vata est plutôt mince, élancée, frileuse, la peau à tendance sèche, dotée d'un esprit qui a du mal à se fixer, d'humeur changeante, spontanée, curieuse et avec une grande énergie physique. En harmonie, les personnes Vata sont généreuses, dynamiques. Trop de Vata induit de l'anxiété, des maux de tête et des insomnies. L'eau calme et apaise les énergies.

2. Pitta

C'est l'énergie de la digestion et de la transformation étroitement alignée avec les éléments feu et eau. Le Pitta est chaud, tranchant, liquide. La personne Pitta aime la compétition et faire chauffer ses méninges. Elle a un excellent appétit, une bonne circulation sanguine et un bon système immunitaire. Elle doit apprendre la tempérance et la modération. En harmonie, la personne Pitta est intelligente, perspicace, courageuse, en déséquilibre, elle est irascible, critique et impulsive. La nature est un bon atout pour équilibrer les profils Pitta.

3. Kapha

C'est l'énergie du corps, de la vie et de la santé, c'est aussi l'énergie du goût, le dosha est donc aussi lié à notre mémoire profonde. Le Kapha est dense, lourd, statique et mou. Physiquement, la personne Kapha est forte, dotée de muscles puissants, d'os lourds. On note une tendance à l'embonpoint. La personne a besoin de se sentir soutenue et n'aime pas les rapports de force. Sur le plan psychique il sait faire face à la dureté de la vie et prodigue l'amour, l'empathie, le pardon et l'humilité. Les personnes Kapha sont capables de changer la société pour le mieux. En cas de rupture d'harmonie, le Kapha devient matérialiste et envieux, apathique et insensible. Le soleil, la chaleur font du bien aux personnes Kapha.

S'alimenter en conscience

En ayurvéda, entretenir le feu digestif est primordial pour permettre une bonne assimilation des aliments, c'est pourquoi l'ayurvéda recommande d'espacer ses repas d'au moins 4 heures et de prendre le repas le plus riche au déjeuner. Il convient ensuite de manger en conscience et dans le calme. Ainsi, mieux vaut sauter un repas plutôt que de manger sous l'emprise d'une émotion forte, la colère ou l'anxiété. Enfin, l'ayurvéda recommande de manger modérément et avec peu ou pas de viande, l'estomac devant être rempli d'un tiers d'aliments solides, d'un tiers de liquide, eau, soupe, tisane et d'un tiers vide... ! Cerise sur le gâteau, on ne doit manger que lorsque l'on a faim et jamais par gourmandise !

Le panier de la cuisine ayurvédique

Il est essentiellement végétarien et constitué de légumes frais, de riz, de légumineuses dont les fameuses lentilles qui, associées au riz forment une bonne source de protéines, d'épices fraîchement moulues pour leurs qualités digestives et de ghee, un beurre clarifié beaucoup plus digeste, car sans caséine. Chaque aliment et épice correspondent mieux à un dosha ou un autre. D'où l'importance de bien se connaître pour savoir quoi (éviter de) manger.

*« L'ayurvéda envisage
l'homme dans sa globalité :
un corps et un esprit »*

NOUVEAUTÉ !

EN 2021, LES SAUCES CLAC! font le show !



COLORÉES - GOURMANDES - SANS ADDITIF - BIO - LOCALES - ARTISANALES

WWW.CLAC-CONSERVERIE.FR

CLAC CONSERVERIE  

Les rituels

ayurvédiques du matin

L'ayurvéda préconise une série de rituels le matin, moment où le corps dispose de la meilleure endurance. On commence la journée par se râper la langue avec un gratte langue en cuivre que l'on trouve en pharmacie, le cuivre permet d'éliminer les bactéries. On procède ensuite au Jala Néti, un nettoyage du nez en s'injectant à l'aide d'une petite théière de l'eau tiède salée. L'eau doit couler d'une narine à l'autre, soufflez avec le nez puis séchez. On procède à Gandoosh, un rituel qui permet d'évacuer une bonne partie des toxines accumulées sur la langue pendant la nuit. On prend en bouche une cuillère à soupe d'huile végétale, sésame, ou coco pour la faire circuler entre les dents quelques minutes. Lorsqu'on la recrache, l'huile doit avoir la couleur du lait ! On peut boire enfin un peu d'eau citronnée pour aider le foie à drainer les toxines.

Les rituels ayurvédiques du soir

Le soir est également un moment profitable pour mettre en place une série de rituels afin de calmer l'agitation de la journée et préparer au sommeil. La jonction entre le soir et la nuit sont les moments les plus précieux de la soirée, c'est le moment idéal pour pratiquer la méditation, le yoga et les automassages.

Se masser les pieds avec une huile végétale pendant une dizaine de minutes permet de faire descendre l'énergie et de calmer les tensions nerveuses. L'automassage, toujours

avec de l'huile, est un soin ayurvédique particulièrement intéressant à pratiquer aussi le matin après les rituels. Cela permet de réveiller la conscience corporelle tout en hydratant la peau. Très indiqué pour les personnes Vata.

La méditation enfin permet d'harmoniser et nourrir l'esprit comme on le fait avec le corps. La pratique de la méditation peut se faire le matin, idéalement avant le lever du soleil ou le soir à la tombée de la nuit.

L'aromathérapie est aussi préconisée en ayurvéda, toujours dans le but d'harmoniser les émotions et les énergies.

La fabrication du ghee

Faire fondre une plaquette de beurre doux dans une casserole à fond épais. Chauffer sur feu moyen et laisser fondre doucement en évitant que le beurre ne brûle. Une fois le beurre liquide, mettre le feu vif et mener à ébullition. Une mousse se forme et le beurre fondu prend une couleur foncée. La partie restée dure et blanche, c'est la caséine que l'on filtre pour la séparer du beurre. Une fois le ghee fait, il est très digeste, savoureux et peut se garder à température sans s'altérer et se conserve comme une huile, plusieurs mois à l'abri de la lumière.

Le compagnon idéal de votre été !

BAIN - MASSAGE - PIQUE-NIQUE
NAPPE - PLAID - RANDO - BÉBÉ.

Foutas en coton biologique, 90 x 160 cm
Un tissage léger et absorbant en nid d'abeille.
Franges nouées à la main.



karawan
authentic
Sur les Routes de la Soie...



karawan.fr Tarifs détaillants : commande@karawan.fr

Les RECETTES BioMag



6 muffins

10 minutes

25 minutes

Miam

Muffin vegan fraise & citron

Par MARKAL

Ingédients

- 120g de farine de petit épeautre intégrale Markal
- 2 c.à.c de poudre à lever
- 55g de sucre de canne complet Markal
- 35g d'huile de colza
- 125g de boisson végétale au soja Markal
- 2 c.à.s de jus de citron
- Les zestes d'un citron
- 70g de fraises coupées en morceaux

Préparation

Dans un grand bol, mélangez tous les ingrédients ensemble sauf les fraises, jusqu'à obtenir une pâte homogène.

Incorporez ensuite délicatement les morceaux de fraises puis verser la pâte dans les moules à muffins.

Enfournez 25 minutes à 180°C puis laisser refroidir 20 minutes avant dégustation.

Le petit + POUR LE GOÛTER

Optez pour une boisson fraîche !

Pour les enfants : on vous conseille un jus multifruits Bioshok, bio et sans sucres ajoutés.

Pour les plus téméraires : un jus de tomate bio sans sel Luce, la boisson trendy de l'été.

Pour cette
recette



MARKAL
www.markal.fr
Cash Bio Markal :
795 route de la Correspondance
26300 Alixan

Biscuits nuages à la fleur d'oranger sans gluten

Par CookingWithElo.com

Ingédients

Pour les biscuits :

- 70g de flocons d'avoine (sans gluten)
- 50g de farine de riz
- 15g de fécule de maïs
- ½ sachet de poudre à lever
- 100g de purée de noix de cajou
- 50g de sucre de canne
- 1 œuf
- 4 ½ càs d'eau florale de fleur d'oranger Iadrôme laboratoire

Pour le glaçage :

- 70g de sucre glace
- 2 càc d'eau florale de fleur d'oranger Iadrôme laboratoire
- Un peu d'eau

à croquer !

Préparation

Pour les biscuits :

Préchauffez le four à 180°C, chaleur tournante. Recouvrez une plaque de papier cuisson. Mixez les flocons d'avoine de sorte à obtenir une poudre. Placez la poudre de flocons d'avoine dans un bol et ajoutez-y la farine de riz, la fécule de maïs et la poudre à lever. Mélangez.

Dans un grand bol, mélangez la purée de noix de cajou, le sucre de canne et l'œuf.

Ajoutez-y les ingrédients secs et l'eau florale de fleur d'oranger.

Mélangez jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.

À l'aide de deux cuillères à soupe, déposez délicatement 9 boules de pâte sur la plaque de cuisson.

Enfournez pendant 20 minutes, toujours à 180°C.

Pour le glaçage :

Ajoutez l'eau florale de fleur d'oranger au sucre glace et mélangez.

Puis, ajoutez de l'eau petit à petit jusqu'à l'obtention d'une consistance liquide mais assez épaisse.

Les biscuits peuvent se conserver quelques jours dans un récipient hermétique.

Pour cette
recette



Iadrôme laboratoire
www.iadrôme.bio
270 chemin de la Tuilière
26340 Saillans

9 biscuits

20 minutes

20 minutes



L'INTERVIEW BioMag

Magalie Abi Saad : sur la route des épices

La cuisine sans épices, c'est comme une tartine sans beurre, un peu fade... Les épices et les plantes aromatiques bio commercialisées par La Caravelle Verte sont entières et explosives. Magalie Abi Saad lève le voile sur son caravansérail.

Rédaction : MP Guiard



Magalie Abi Saad
Fondatrice de La Caravelle Verte

Comment sont récoltées vos épices et d'où viennent-elles ?

Les épices, comme les plantes, c'est du vivant qu'il s'agit de traiter avec un maximum de respect et de douceur. Les producteurs avec lesquels je travaille entretiennent de véritables échanges avec leurs plantes, cela fait toute la qualité de la plante. Il faut sécher à bonne température, prendre du temps pour observer la plante, la nature environnante. Quand on y arrive, on sort des produits magnifiques. Je travaille avec une coopérative au Kerala et bientôt au Rajasthan pour les épices et avec de petites productrices en région Auvergne-Rhône-Alpes pour tout ce qui peut pousser en France, notamment les plantes aromatiques.

Existe-t-il des bienfaits des épices sur la santé ?

Oui, on l'oublie parfois, mais les épices ce sont d'abord des plantes, le clou de girofle est un bouton floral, le poivre, une liane, le gingembre et le curcuma, des racines... Les épices possèdent des vertus thérapeutiques vérifiées, le clou de girofle agit sur les douleurs dentaires, le pippali, un poivre long possède des vertus digestives, le curcuma est un antioxydant très fort, encore plus puissant lorsqu'il est associé au poivre...

Retrouvez
Ces



La Caravelle Verte

www.lacaravelleverte.com

18 route de Chazelles, 42330 Saint-Galmier

Cosmoz



Votre routine au *miel de Manuka*
MADE IN ARDECHE

Le sérum

TRAITE & CICATRISE
vos boutons

Le soin visage

HYDRATE & UNIFIE
votre teint

Le savon solide

NETTOIE & PURIFIE
votre peau



Retrouvez votre routine
<https://cosmoz.bio>



cosmos organic certifié part cosmecert selon le référentiel cosmos



CAMILLE CHAUDRON

La green girl à suivre

Follow!



@girl_go_green

Camille Chaudron cartonne sur Instagram avec un compte qui démocratise les enjeux environnementaux. La jeune femme se met en scène via des vidéos drôles et bourrées d'infos qui nous entraînent sur le chemin de la transition écologique en dynamitant au passage tous les discours dominants. Réjouissant et très inspirant.

Rédaction : MP Guiard

Vous ne reculez devant aucun sacrifice pour parler d'écologie, l'humour, ça fait passer la pilule ?

On a besoin d'une certaine forme de radicalité joyeuse. Ce n'est pas évident de se mettre en scène, parler toute seule face à son téléphone, mais je me suis rendue compte que lorsque j'incarnais ce que je disais, ça parlait à tout le monde. Quand on est juste, il y a forcément un rayonnement qui s'opère.

On est tous des influenceurs de nos propres communautés. J'incarne la girl next door, une nana hyper lambda. Si j'arrive à faire de la désobéissance civile et des choix politiques et de consommation à contre-courant, tout le monde en est capable. A travers mes vidéos, j'essaye le plus finement possible de toucher les gens au cœur. Cela fait 50 ans que l'on connaît l'urgence écologique, mais qu'il ne se passe rien. Pour toucher les gens et massifier un mouvement, on a besoin de le faire avec ses tripes.

Qu'est-ce qu'être écolo aujourd'hui ?

Être écolo aujourd'hui c'est vivre en conscience pour se reconnecter au vivant. C'est sortir de l'anthropocentrisme, nous ne sommes pas au-dessus des autres espèces. Lorsque l'on change de prisme, tout bouge. Et quand on va chez Zara acheter un pull, on demeure conscient de l'impact que cela a. Personne n'est parfait, ce qui compte c'est le chemin.



« Être écolo aujourd'hui, c'est vivre en conscience pour se reconnecter au vivant... »

Instagram est-ce un bon outil pour montrer le chemin ?

Instagram est une plateforme d'images qui crée des images de vie idéale, des exemples de lifestyle réussis. C'est un outil très puissant que j'utilise pour créer de la contre-culture et montrer qu'il n'y a pas que des produits chinois à vendre de son canapé à Dubaï. C'est aussi possible de rendre glamour des modes de vie de sobriété. Pas forcé d'aller au bout du monde pour faire un superbe voyage, un woofing dans une ferme de permaculture ou un séjour dans une tiny house, c'est aussi très beau.



**BIO et BON !
découvrez vite
nos produits pastiers !**

Pâtes fraîches - Ravioles - Soufflés - Oeufs

Suivez notre actualité sur
@comptoirdupastier



— FAITES LE TEST —
Trouvez votre
DOSHA

Après avoir découvert l'approche holistique de l'ayurvédique, il ne vous reste plus qu'une étape dans votre apprentissage : trouver votre dosha. A travers ce test, explorez votre personnalité et votre profil ayurvédique dominant : Pitta, Vata, Kapha. Laissez-vous guider et faites le point sur votre fonctionnement physiologique, psychologique et émotionnel !

Par l'équipe de la Communauté Bio !

Quel est votre type de peau ?

- Δ Sèche et rugueuse
- 0 Douce et sensible
- ★ Grasse avec des tendances aux rougeurs

Vous diriez que vous avez...

- Δ Toujours froid, surtout aux pieds et aux mains
- 0 Souvent chaud, du frais svp !
- ★ Mi-figue mi-raisin, tout dépend de la température extérieure

Comment est votre morphologie ?

- Δ Mince
- 0 Moyenne
- ★ Avec des rondeurs

Niveau sommeil, vous êtes plutôt..

- Δ Sommeil léger : dors peu et mal, un rien ne me réveille
- 0 Court mais efficace
- ★ Lourd, je dors longtemps

Comment décririez-vous votre appétit ?

- Δ Un appétit de moineau !
- 0 Je mange et bois beaucoup
- ★ Je digère lentement : on fait une petite sieste ?

On peut dire que vos mouvements sont :

- Δ Vifs : rien ne vous arrête
- 0 Chaotiques : maladroit(e) est votre 2ème prénom
- ★ Lents : chaque chose en son temps

La souplesse...

- △ La souple-quoi ? C'est pas mon truc
- Ca va, j'arrive à toucher mes pieds sans trop d'effort
- ★ Un vrai chewing-gum

Au travail, on vous qualifie de :

- △ Créatif : vous avez des idées plein la tête
- Intellectuel : la réflexion c'est votre dada
- ★ Altruiste : le bien-être de l'équipe avant tout

En général, vos rêves sont :

- △ Remplis d'actions et parfois même effrayants (cauchemars, course...)
- Féériques et idéalistes
- ★ Calmes et apaisants

Parmi ces éléments, lequel vous attire ?

- △ L'air
- Le feu
- ★ La terre

— Découvrez votre résultat ! —

Faites le point sur vos réponses et découvrez quelle est votre personnalité dominante ! N'oubliez pas chaque être humain est composé des 3 forces, Vata, Pitta, Kapha. Partagez votre résultat sur les réseaux sociaux avec le #LACOMMUNAUTEBIO.

VOUS AVEZ UN MAXIMUM DE
Vous êtes une personne Vata. Vata représente le rythme, le mouvement, et la métamorphose. Caractérisés par le feu, les Pitta sont de nature énergique, intense, téméraires et courageuse. Malgré leur folie, les Pitta sont perfectionnistes et ressentent rapidement de la frustration lorsque quelque chose se met sur leur passage.

VOUS AVEZ UN MAXIMUM DE
Vous êtes une personne Pitta. Pitta représente la transformation et la métamorphose. Caractérisés par le feu, les Pitta sont de nature énergique, intense, téméraires et courageuse. Malgré leur folie, les Pitta sont perfectionnistes et ressentent rapidement de la frustration lorsque quelque chose se met sur leur passage.

VOUS AVEZ UN MAXIMUM DE
Vous êtes une personne Kapha. Kapha illustre ce qui colle, ce qui adhère. Les personnes avec une dominance Kapha ont tendance à disposer d'une forte dimension émotionnelle : l'amour, la compassion, le pardon rythme le quotidien. Les Kapha assure la stabilité et la cohésion. Leur côté altruiste est leur point fort.

On se follow ?

@lacommunautebio



@bioauvergnerhonealpes



Avec **Bioshok**

prenez un été fruité !

BIOSHOK sélectionne rigoureusement les meilleurs ingrédients

pour le plus grand plaisir de tous.

Petits et grands aimeront déguster ces boissons

rafraîchissantes sans sucres ajoutés.



www.markal.fr

1035 avenue des Alpes 26320 Saint-Marcel-lès-Valence
Nos produits sont exclusivement vendus en magasins biologiques



NAUSEA SPRAY

Baladez-vous en toute sérénité !



Complément alimentaire **BIO** en cas de mal des transports, nausées, vomissements.

Idéal pour les personnes sensibles aux déplacements en voiture, bateau et avion. À base d'huile essentielle de menthe poivrée et d'extrait de gingembre frais qui contribue à lutter contre les sensations de malaise et les vomissements associés aux transports.

Huiles essentielles - Extraits de plantes fraîches - Élixirs floraux

PRODUITS DISPONIBLES EN MAGASINS BIO

LA DRÔME PROVENÇALE S.A.
F-26340 SAILLANS

www.ladrome.bio

