

N°11 • BIEN-ÊTRE • PLEINE CONSCIENCE • CRÉATIVITÉ • ÉVASION

# respire

Créer du temps pour soi



**PLEINE CONSCIENCE** SE RÉJOUIR (VRAIMENT) DU BONHEUR DES AUTRES

Oser demander de l'aide *Le charme du quotidien* Retraite Home made *La créativité à l'aune de la science*  
*La tyrannie du minimalisme* Provoquer la chance *Laisser le passé derrière soi* Le vrai secret du bonheur

## ÊTRE ET SAVOIR

L'école Être & Savoir, destinée aux 3-12 ans, se base sur l'idée que l'apprentissage naît de la spontanéité, de l'envie et du partage. Dans cette petite école parisienne, les enfants découvrent de nouveaux savoirs par l'interaction, l'observation et l'imitation. Et les adultes



© KSENIYA MAKAGONOVA

aussi ont des choses à y apprendre ! Le 13 octobre, Louis Espinassou y animera une journée entière autour de l'éducation à la nature en ville, destinée aux animateurs, éducateurs et enseignants. Lui-même éducateur nature dans les Pyrénées, il tient à prouver que le monde ne se résume pas aux murs de la salle de classe : même en ville, on peut sortir les élèves de l'école et leur faire découvrir toute la richesse de la nature. Inscriptions sur [www.etre-et-savoir.org](http://www.etre-et-savoir.org)

## À TABLE !

C'est un de ces repas de fête dont on rêve : des êtres chers sont rassemblés autour d'une table colorée, des guirlandes lumineuses scintillent, on trinque à l'amitié et... on ne pense pas à toute la vaisselle qu'il faudra faire plus tard. Pourquoi ? Parce que Pop's s'en charge. Pop's est un service de location de vaisselle et de mobilier. Sur le site, vous choisissez entre de jolies assiettes couleur pêche, guimauve, céladon ou ardoise ; vous trouvez les verres qui vous conviennent, la carafe parfaite, mais aussi la table, les chaises... Et même un appareil à raclette, un gaufrier ou une plancha, tous trois à seulement 15 €. En plus d'être une invention merveilleusement pratique, Pop's affiche des prix raisonnables et, comme promis, s'occupe du nettoyage post-fête. Le rêve ! [www.pops-location.fr](http://www.pops-location.fr)



## PATINE

La fin des beaux jours a ses avantages, non ? Comme passer un dimanche d'automne sous la couette sans aucun remords, par exemple... C'est avec cette image en tête que Laure Tardy Joy a lancé Autumn Paris, une ode au linge de maison d'antan : dessus-de-lit lourds, voilages et tissus texturés rappellent une maison de campagne où crépite toujours un feu dans la cheminée. Tout en coton biologique, la palette de la collection a été choisie avec minutie pour évoquer le réconfort d'une maisonnée chaleureuse : on marie des draps bleu stone à une housse de couette moutarde, un coussin couleur lait avec un autre couleur brique, et dans la cuisine les torchons sont noirs comme de l'encre... Patinée et pleine de personnalité, la première collection d'Autumn a déjà tout pour plaire. [www.autumnparis.fr](http://www.autumnparis.fr)

## FAITES VOS JEUX

À chaque saison, sa collection Soi. S'inspirant de l'univers du jeu, cette nouvelle panoplie de robes, chemises et chouchous risque fort de faire chavirer le cœur de toutes les nostalgiques de la cour de récré. Vous souvenez-vous du jeu des points à relier ? Soi en fait un imprimé aux allures de constellation ; une robe noire terriblement chic est piquetée de toutes les couleurs du



Rubik's Cube ; l'As de Cœur inspire un pull qui annonce d'emblée la couleur de vos sentiments, tandis que Suzanne Lenglen, Charlotte Cooper et Lina Radke, premières femmes à remporter des médailles olympiques (en 1900), s'affichent en héroïnes d'une robe rubis aussi décalée qu'élégante. Dès octobre, venez essayer la collection dans la nouvelle boutique Soi, à Paris... Soi, 104 rue Vieille du Temple, 75003 Paris. [www soi-paris.com](http://www soi-paris.com)