



*Pour un quotidien plus sain*



## LE MOT DE GAËLLE & LUDIVINE

*Depuis juillet, Artimbale est labellisée "Engagé à Lyon" ! Ce label porté par la mairie de Lyon valorise les structures qui répondent aux enjeux de la transition écologique et sociale.*

*Une belle reconnaissance pour notre engagement au quotidien, nos valeurs et les projets que nous portons avec vous et pour vous.*

*Samedi 22 novembre, nous aurons la joie de participer au marché de Noël du label, à l'Hôtel de Ville de Lyon.*

## FOCUS FOURNISSEUR

### *Minus Edition*



Fondée par 2 femmes, Minus Edition a pour mission de créer des jeux et des livres visant à rapprocher les générations – enfants, parents, grands-parents – par le biais d'activités partagées.

Chez Artimbale, nous proposons des « jeux de discussion » sous forme de cartes ou coffrets destinés à lancer des conversations, et des « livres à remplir » à faire à deux, en famille, ou entre amis, conçus comme des supports de partage et de mémoire.

Le ton de Minus est à la fois drôle, impertinent mais bienveillant, abordant des thèmes variés — de l'amour à la famille, des émotions aux rêves — avec simplicité et légèreté, sans être moralisateur.

Côté fabrication, Minus Éditions met un point d'honneur à produire en France et en Belgique : impressions avec des encres végétales, papier issu de forêts labellisées, et commandes préparées par un ESAT.

Au-delà d'un simple produit de loisirs, leurs ouvrages sont pensés pour devenir des rituels ludiques — petits moments à deux ou en tribu, dans la voiture, autour d'un repas, ou avant de dormir — où l'écran se fait rare et la conversation prend le relais.

# LA PLANTE MÉDICINALE

## L'échinacée - *Echinacea purpurea* pour préparer l'hiver sereinement



L'échinacée pourpre (*Echinacea purpurea*) est une plante médicinale reconnue pour ses effets sur les défenses naturelles. C'est une belle plante ornementale, avec de grandes fleurs violettes en forme de marguerite à cœur brun orangé.

Elle aide à prévenir et soulager les infections respiratoires, comme le rhume ou la grippe. Ses principes actifs stimulent le système immunitaire et favorisent une meilleure résistance aux microbes. Elle possède aussi des propriétés anti-inflammatoires et antivirales. Elle est très recommandée en prévention avant et pendant les périodes de refroidissements.

Chez Artimbale, vous la trouverez sous forme de plante sèche à l'unité ou en mélange pour réaliser des tisanes, de teintures mères (extraits hydro-alcooliques), ou dans des préparations à base de propolis.

# LES NOUVEAUTÉS

Pour occuper vos soirées d'hiver....



Le kit Canevas Fatal ! Il contient tout le nécessaire pour réaliser une œuvre textile moderne : une toile imprimée en France, une aiguille, un guide illustré et un nuancier de fils. Les motifs, créés par des artistes contemporains, mêlent humour, poésie et graphisme coloré pour revisiter le canevas traditionnel. Chaque kit est pensé comme une expérience créative accessible, relaxante et décorative, transformant la broderie en véritable objet d'art.

# L'ASTUCE

Après une journée à frissonner ou bien en cas de tension dans le dos, un bain chaud additionné de 3 cuillères à soupe de SEL D'EPSOM vous sera d'un grand réconfort. Le sel d'Epsom est riche en magnésium, ce qui aide à détendre les muscles, apaiser le stress et favoriser le sommeil. Et si vous n'avez pas de baignoire, un bon bain de pied chaud (additionné de 1 cuillère à soupe de sel d'Epsom) fera aussi effet.

# L'OBJET MYSTÈRE

1 biscuit offert à la 1ère personne qui viendra donner la réponse en boutique



| Artimbale<br>HERBORISTE        |             |                              |       |
|--------------------------------|-------------|------------------------------|-------|
| Agenda<br>activités régulières |             |                              |       |
| Tous les lundis                | 17h - 18h   | Do In + Qi Gong              | 15€   |
| Tous les mardis                | 11h-14h     | Cours de chant - solo ou duo | 60h/h |
| Tous les mardis                | 17h - 18h   | Yoga doux                    | 17€   |
| Tous les mercredis             | 12h15-13h30 | Kundalini Yoga               | 15€   |
| Tous les mercredis             | 18h-19h     | Yoga - Flow du mercredi      | 12€   |
| Tous les vendredis             | 15h-18h     | Cours de chant - solo ou duo | 60h/h |
| Tous les vendredis             | 18h-19h     | Cours de chant collectif     | 15€   |

| Artimbale<br>HERBORISTE |                            |                                                    |         |
|-------------------------|----------------------------|----------------------------------------------------|---------|
| Agenda<br>NOVEMBRE      |                            |                                                    |         |
| Ven.7/11                | 17h-19h                    | Initiation à l'aquarelle                           | 35€     |
| Sam.8/11                | 10h30-13h                  | Cercle de femmes                                   | complet |
| Sam.8/11                | 13h30-18h                  | Constellations familiales                          | 20€     |
| Jeu.13/11               | 18h-19h                    | Atelier herboristerie familiale - Préparer l'hiver | offert  |
| Sam.15/11               | 10h-12h                    | Initiation à l'aquarelle                           | 35€     |
| Sam.15/11               | 10h30-12h30                | Le Choeur des Dames - chorale                      | 30€     |
| Sam.15/11               | 13h30-15h30<br>16h30-18h30 | Atelier DIY Cosmétique Naturelle                   | 45€     |
| Jeu.20/11               | 17h-18h                    | Initiation Méditation Heartfulness                 | offert  |
| Sam.29/11               | 11h-12h30                  | Atelier Méditation 'Soleil intérieur'              | 20€     |