



Pour un quotidien plus sain



LE MOT DE GAËLLE & LUDIVINE

Une rentrée animée pour Artimbale avec un agenda déjà bien rempli: 3 cours de yoga par semaine, 2 séances de chorale féminine par mois, des ateliers aquarelle et cosmétique naturelle très régulièrement, une nouvelle promotion de la formation Herboristerie Familiale de l'Ecole Lyonnaise des Plantes Médicinales.... et le retour de l'offre salée - à toute heure de la journée - avec les salades et quiches colorées, savoureuses, bio et locales du traiteur Alice au Pays!

FOCUS FOURNISSEUR

100BON
parfumeur naturel

100bon

100BON est une maison de parfumerie née à Lyon en 2017. Elle se présente comme la première maison de parfumerie française entièrement dédiée à l'ingrédient naturel, une approche qui rompt avec les codes traditionnels du secteur. Ici, pas de composants synthétiques ni issus de la pétrochimie : chaque fragrance est élaborée à partir d'huiles essentielles et de matières premières naturelles, souvent issues de blé bio, et pensée à Grasse, la capitale mondiale du parfum, dans le respect du savoir-faire de la parfumerie fine française.

Cette exigence de naturalité s'accompagne d'un engagement plus large, puisque les produits ne sont jamais testés sur les animaux et cherchent à limiter leur impact sur l'environnement à chaque étape, de la formulation au conditionnement. Cette philosophie se traduit aussi concrètement dans le geste d'achat : les parfums sont vendus dans des flacons rechargeables, une démarche éco-responsable pensée pour limiter le gaspillage et prolonger la vie des contenants plutôt que de les jeter.

LA PLANTE MÉDICINALE

La valériane - *Valeriana officinalis*



La valériane officinale est une plante vivace utilisée en médecine traditionnelle depuis l'Antiquité. Ce sont ses racines et rhizomes qui concentrent les principes actifs responsables de ses vertus thérapeutiques. Elle est traditionnellement employée pour son effet calmant: elle favorise l'endormissement et améliore la qualité du sommeil, notamment en cas d'insomnie liée à l'anxiété et en particulier chez les personnes frêles, pâles, fines, avec manque de tonus et une tendance à avoir une mauvaise circulation vers les extrémités.

Au-delà du sommeil, elle est également reconnue pour ses propriétés anxiolytiques, antispasmodiques et décontractantes, utile contre la nervosité, les tensions musculaires ou certaines douleurs d'origine nerveuse telles que spasmes des bronches, des intestins, de la vessie, de l'utérus ou encore des muscles du bas du dos.

À dose thérapeutique, la valériane n'a pas d'effets secondaires connus, mais son usage reste déconseillé aux femmes enceintes ou allaitantes et aux enfants de moins de 12 ans. Chez Artimbale vous la trouverez sous forme d'extrait hydro-alcoolique.

L'ASTUCE

Mélangez à parts égales de l'huile d'olive vierge bio et de l'eau de chaux, secouez vigoureusement : vous obtiendrez un liniment oléocalcaire. Idéal pour: nettoyer et protéger les fesses des bébés, comme démaquillant doux ou hydratant visage et corps, contre l'eczéma, les crevasses des mamelons, les croûtes de lait du nourrisson ou encore pour apaiser les coups de soleil.

Il se conserve à température ambiante et doit être bien agité avant chaque usage.

L'OBJET MYSTÈRE

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



LES NOUVEAUTÉS

Indispensable pour mesdames



TOKI est un urinoir (ou pisse-debout) féminin portable et réutilisable, fabriqué en France, il permet aux femmes d'uriner debout de façon hygiénique en voyage, en festival, en randonnée... Toki est une marque française engagée dont une partie des bénéfices soutient des initiatives féministes telles que le Planning Familial ou la revue La Déferlante.

Artimbale SEPTEMBRE 1/2				Artimbale SEPTEMBRE 2/2			
Tous les mardis	17h - 18h	Yoga doux	17€	Sam.12/09	16h30-19h	Atelier DIY Cosmétique Naturelle	45€
	18h15-19h15	Hatha Yoga	20€	Jeu.17/09	18h-21h	Herboristerie familiale - formation	complet
Tous les mercredis	18h-19h	Yoga - Flow du mercredi	18€	Ven.18/09	17h-19h	Initiation à l'aquarelle	35€/40€
Jeu.03/09	18h-21h	Herboristerie familiale - formation	complet	Sam.19/09	10h-18h30	Journée Douleurs Chroniques et Ostéopathie conférence et séances individuelles	
Jeu.10/09	17h-19h	Atelier DIY Cosmétique Naturelle	45€	Jeu.24/09	18h-20h	Atelier aquarelle	complet
Sam.12/09	10h-12h	Initiation à l'aquarelle	35€/40€	Jeu.24/09	18h-21h	Soirée de lancement du nouveau livre de Sophie Brunel: Ménopause et Jin Shin Jyutsu	
Sam.12/09	10h30-12h	Le Choeur des Dames - chorale	30€	Sam.26/09	10h30-12h	Le Choeur des Dames - chorale	30€
Sam.12/09	14h-16h	Atelier Cyanotype	30€	Sam.26/09	13h30-15h30 16h30-18h30	Atelier DIY Cosmétique Naturelle	45€

Suivez-nous sur insta ou FB @artimbale