

COMMENT LUTTER CONTRE LES JAMBES LOURDES ET VARICES ? x JIHENNE

Vous aussi vous avez déjà eu cette sensation de jambes lourdes ? Alors vous n'êtes pas seul, et ça ne touche pas que les vieux, surtout en cette période de fortes chaleurs !

Pour prévenir et lutter contre les jambes lourdes et varices, la naturopathe [JihenneSweet'Essence – Naturopathie](#) nous donne quelques conseils ☐

<https://www.facebook.com/urbanstreetreporters/videos/1098844283597467/>

PORTRAIT x RESHANA

Aujourd'hui, on vous présente le portrait de [Reshana Henne](#) qui nous expliquait dans l'une de nos dernières vidéos les origines & bienfaits du henné.

Dans ce portrait, elle nous parle de son parcours, de sa passion et de sa profession de tatoueuse henné.

Regardez, likez et partagez sans modération. Bisous là-bas ☐

<https://www.facebook.com/urbanstreetreporters/videos/1090873874394508/>

Jeûne et bien-être #5 Sommeil et Alimentation après le Ramadan

Après le Ramadan il est nécessaire de se reprendre en main et de rééquilibrer notre corps. Pour cela, la naturopathe et blogueuse [Jihenne](#) de [Sweet'Essence – Naturopathie](#) nous donne des conseils sur l'hydratation, l'alimentation et le sommeil afin de récupérer un bon rythme régulier...

<https://www.facebook.com/urbanstreetreporters/videos/1048138888668007/>

Origines & bienfaits du henné x Reshana

#AïdMoubarak

Le henné ? c'est l'incontournable en ce jour de fête de l'Aïd ! Mais est-ce que vous connaissez ses différents usages et bienfaits ?

Des cheveux, aux mains, en passant par ses effets cicatrisant, [Reshana Henne](#) nous explique tout sur le henné.

D'ailleurs si vous aussi vous voulez sublimer vos mains en ce jour de fête, Reshana et son équipe vous attendent sur leur stand au Carrefour de Rosny 2 à partir de 11h à 20h

Aïd Moubarak !

<https://www.facebook.com/urbanstreetreporters/videos/1042651629216733/?t=5>

[Jeûne & Bien être #4](#) [Respiration](#)

Nous savons tous que jeûner procure un grand bien à notre corps, mais il faut aussi savoir qu'il est bénéfique pour détendre et apaiser notre esprit. Pour ce faire, [Gérard Dubaille](#) du [Cabinet Le Phénix des Eaux Calmes](#), nous donne trois techniques de respiration à faire pendant le jeûne, mais aussi en dehors. □

<https://www.facebook.com/urbanstreetreporters/videos/1037461043069125/?t=31>

[Jeûne & Bien-être #3 Nourrir](#) [le corps et l'esprit](#)

Le jeûne est une expérience à travers laquelle on nourrit l'esprit, mais aussi le corps; mais comment trouver un équilibre entre les deux, sans se jeter sur la nourriture ? [Gérard Dubaille](#) du [Cabinet Le Phénix des Eaux Calmes](#) répond à cela en nous expliquant comment vivre son jeûne plutôt que de le subir □

<https://www.facebook.com/urbanstreetreporters/videos/1035068519975044/>

Jeûne & Bien-être #2 Quelques bienfaits du jeûne

Connaissez-vous les rapports entre les saveurs et les organes en période de jeûne ? □ Pour la suite de notre série Jeûne et Bien-être, c'est le spécialiste en médecine chinoise et ayurvédique Gérard Dubaille qui nous parle de quelques bienfaits du jeûne accompagné d'un p'tit conseil nutritionnel □

<https://www.facebook.com/urbanstreetreporters/videos/1030416063773623/>

Jeûne & bien-être #1 Soins cheveux et corps #Ramadan

Le mois de Ramadan commence ce jeudi pour les musulmans ! Une période pour prendre soin de sa foi, mais aussi au cours duquel il faut prendre soin de son corps. C'est pourquoi durant les prochaines semaines, nous vous proposons de suivre une série intitulée « Jeûne & bien-être ». Des vidéos dans lesquelles des professionnels vous donnent des conseils et astuces pour que votre corps passe un Ramadan en pleine forme □□□□

Let's gooo! On commence avec Souad Gojif du blog Sou and You qui nous propose des soins naturels en 5 points afin de prendre soin de ses cheveux, visage et de son corps pendant le

jeûne 🌙🌙🌙🌙🌙🌙🌙🌙

Merci à Souad pour ses précieux conseils 🌟

Excellent ramadan à tous 🌟

<https://www.facebook.com/urbanstreetreporters/videos/1026081364207093/>

Masterclass beauté avec Souad

Comme chaque année, nous organisons une journée spéciale pour les femmes de notre quartier. Et cette année, c'est la blogueuse [Souad Gojif](#) qui a animé un atelier beauté pour chouchouter ces femmes. Une journée riche en sourires et en apprentissage qu'on vous propose de découvrir en images.

<https://www.facebook.com/urbanstreetreporters/videos/1006019126213317/>

4 POINTS POUR UN MODE DE VIE SAIN x NASSIMA OUM RAYAN

Pour bien commencer cette nouvelle semaine, on vous propose de découvrir 4 points pour avoir un mode de vie sain. Des conseils pour prendre soin de soi, de son corps, mais aussi de son âme. Une vidéo pleine de punch et d'amour comme d'habitude avec [Nassima Oum Rayan](#) ! 🌟

<https://www.facebook.com/urbanstreetreporters/videos/994761970672366/>