

Comment lutter efficacement contre la chute de cheveux ? x Jihenne

Pour ceux qui sentent la calvitie arriver ou celles qui ont des chutes de cheveux, cette vidéo est pour vous! 🙋🏻👩🏻

La naturopathe @[Jihenne Sweet'Essence – Naturopathie](#) vous donne des conseils pour lutter contre

*Mentionne ton pote qui a besoin de ces conseils 🙋🏻

<https://www.facebook.com/urbanstreetreporters/videos/920572054806693/>

COMMENT PRENDRE SOIN DE SA PEAU ET DÉTOXIFIER SON CORPS ? x JIHENNE

L'hiver approche, et donc qui dit hiver dit assèchement de la peau ! Filles comme garçons (AUCUNE EXCEPTION !)

Dans cette vidéo, nous retrouvons Jihenne Sweet'Essence – Naturopathie, qui nous donne des astuces naturelles pour la peau et le corps, à utiliser au quotidien.

Ne tardez plus, refaites votre routine beauté. 🙋🏻👩🏻🙋🏻👨🏻

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

