

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/103746104>

[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/>

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/>

Masterclass chez Cha Ling avec Souad Gojif #Beauté

L'équipe d'Urban Street Reporters a eu le privilège de participer à la Masterclass de Souad Gojif en partenariat avec la marque [CHA LING L'Esprit du Thé](#). Une occasion pour nous de découvrir les produits cosmétiques de l'enseigne, mais aussi les différents rituels de beauté chinois pour détoxifier et purifier sa peau. ☐☐☐♀☐☐☐☐♀☐☐☐☐♀☐

<https://www.facebook.com/urbanstreetreporters/videos/968131510>

STOP SIDA #VIH #Santé

Environ 36 millions de personnes sont mortes du Sida depuis l'identification du virus dans les années 1920. Aujourd'hui on estime à 37 millions, le nombre de personnes vivant avec le VIH-Sida. Même si actuellement, grâce aux progrès de la médecine il y'a des traitements de la maladie, il est important de continuer à sensibiliser autour de cette maladie. A l'occasion de ce mois de démettre dédié à la lutte contre le Sida, [Nassima Oum Rayan](#) (infirmière et conseillère en médecine naturelle) répond à nos interrogation sur la maladie.

<https://www.facebook.com/urbanstreetreporters/videos/951587178323179/>

Moi(s) sans tabac #USR

Parce qu'on connait tous quelqu'un qui fume dans notre entourage, et d'autres qui en sont morts (notamment à cause du cancer), faites passer le message.

Ps : Le tabac, c'est tabou, on en viendra tous à bout ([Nassima Oum Rayan](#) voice ♥)

<https://www.facebook.com/urbanstreetreporters/videos/940572486091315/>