



#ARTICLES POPULAIRES BEAUTÉ ÊTRE SANTÉ

STICKY

ROUTINE BEAUTÉ : ANNIE LANGLOIS

J'ai connu Annie en travaillant au lancement de l'ô très bien connue plateforme [Mon Yoga Virtuel](#). Ce qui devait être une collaboration au blogue s'est avéré beaucoup plus que ça. Nous avons travaillé dans des cafés dans la ville, fait du yoga en mode découverte à Montréal comme à Tremblant, et même vécu des nuits blanches pour lancer ce beau projet (ça, ce n'était pas trop santé, et de courte durée, soyez-en certains !). On a toujours beaucoup de plaisir ensemble. Annie est une femme incroyable, créative et débordante d'énergie. On reste en contact, toujours, pour des projets d'affaires et pour prendre de nos nouvelles respectivement. Je rêve éventuellement d'aller passer du temps de qualité avec elle (et son chum et sa choupinette qui grandit à vue d'œil) à Bali. Avant ça, le Japon m'appelle : une destination de rêve à la fois !



Donc, pour lancer nos routines beauté chez Studio Bohos, je ne voyais personne d'autre qu'Annie pour partir le bal. Elle a un *tapas* (routine) de fer incroyable et c'est sa façon d'aborder sa vie et sa santé qui lui insuffle ce « glow » pas possible quand on la croise. Son mode de vie, c'est sa médecine. C'est très inspirant ! D'ailleurs, je vous invite à visiter [son site Web](#) tout nouveau, tout beau pour un *boost* d'inspiration.

Et c'est parti !

Matin



Annie débute sa journée avec un nettoyage des yeux à l'eau fraîche. S'en suivent un [gratte-langue](#) et un bain de bouche à l'huile de coco.

Le rituel se poursuit avec un yoga matinal constitué d'étirements/vinyasa doux et de [pranayama](#) de 20 à 40 minutes – tout dépendamment du niveau d'occupation.

Elle opte ensuite pour une tisane d'eau tiède.

Pour le déjeuner : des fruits (papaye, mangue, banane, poire), suivis d'amandes trempées, sans la pelure. S'en suit un gruaux nature avec des dattes fraîches ou du chia dans du lait de coco.

Le tout se termine avec une bonne tisane gingembre et citron.

Jour



En journée, pour décompresser, la marche a toujours sa place, question de sortir pour prendre l'air. Elle priorise les pauses après chaque heure passée à l'ordinateur. D'ailleurs, elle s'oblige à passer un maximum de quatre heures par jour devant l'écran.

Elle prend toujours de 15 à 30 minutes pour une respiration consciente.

Et ce n'est pas tout, son téléphone est toujours en mode avion pour minimiser les ondes et la stimulation du système nerveux de 18 h (PM) à 8 h (AM).

Quant à son alimentation, elle est basée selon l'[ayurveda](#) (les saisons).

Soir



En soirée, le repas familial se mange tôt, avant 18 h 30, pour favoriser une bonne digestion.

Elle privilégie les activités familiales (baignade, marche, jeux) qui précèdent le bon bain chaud et l'utilisation d'huiles ayurvédiques (selon les saisons).

S'en suivent des étirements de 20 à 30 minutes, une relaxation et un bon breuvage de fin de soirée : [lait doré](#) ou tisane lavande et camomille.

Merci Annie pour les belles idées !

[Crédit pour les photos: Jimmy Hamelin](#)