

atelier nubio

Guide Holistique du Confinement

Confinement, déconfinement, reconfinement : ce cycle inédit bouscule notre quotidien et nous force à nous adapter, à réinventer nos pratiques, à travailler sur nos pensées.

Chaque jour est différent : un matin, on se réveille heureux, plein d'entrain à l'idée de cuisiner, d'une session de pilates ou de passer les minutes sauvées des transports sous la couette. D'autres jours, les quatre murs nous oppressent, le souvenir des terrasses, des voyages, des fêtes "comme avant" ravivent la mélancolie.

Alimentation, travail, sport, mental, nous partageons dans ce petit guide tout ce qui nous fait du bien, nous aide à vivre le confinement de la façon la plus douce.

Explorons ensemble ce confinement jusque dans les recoins – qui sait, ils recèlent peut-être des trésors.

Claire & Gabrielle,
Les fondatrices d'Atelier Nubio



Foutez-vous la paix

Le confinement nous mettrait-il une nouvelle pression ?
En rajouterait-il à notre charge mentale ?

Un scroll sur les réseaux sociaux a le don de faire culpabiliser – emploi du temps au cordeau, exercice physique intense, bricolage de génie, cours pour acquérir de nouvelles compétences professionnelles... la barre est mise très haut pour occuper son temps de manière intelligente et devenir une meilleure version de soi-même.

Cette expérience de confinement est par essence transformative. Pour soi-même et ceux autour de vous. Les relations avec les autres prennent une autre dimension, plus intime, mais aussi plus complexe.

- Si vous décidez de profiter de ce confinement pour développer vos abdos, un art, une pratique ou une langue, c'est super. Vous pouvez noter vos objectifs et tenir un petit journal de progression.
- Si vous avez juste envie de vivre au mieux cette période, dans votre tête, votre corps et vos relations, c'est déjà un bel objectif. Un journal personnel vous permettant de consigner vos émotions, vos réflexions et ce qui vous a fait du bien, chaque jour, est d'une grande aide.

Les huiles au cbd sont remarquables en cas de troubles du sommeil ou anxiété (prise orale).

Établir des rituels matin & soir

Pendant cette période de pertes de repères, notre routine habituelle explose – et celle de tous les membres de la maison.

Le fait d'établir des rituels du matin et du soir, seul.e ou avec les autres aide à structurer la journée. Ils doivent vous faire du bien et être aisés pour vous. Ils doivent être suivis mécaniquement, comme on se lave les dents, sans réfléchir. Commencer par des rituels minimalistes et les agrémenter selon l'humeur et l'envie.

Maintenir des heures de coucher/lever identiques tous les jours de la semaine (hors week-end) permet de garder un cadre.

Pratiquer une activité physique chaque jour est essentiel pour activer la circulation - et le "prana", l'énergie vitale, qui vous aidera à passer cette étape.

*Le brossage à sec
est très utile en ce moment
pour activer la circulation
du sang.*

Coup de coeur pour la brosse de massage à sec en frêne thermochauffé, fabrication française.



Nos rituels préférés

- Ça peut être simplement un bon café *chemex* en couple - ou un thé dans l'après-midi, la cuisine à 4 mains, se lire des histoires, ou des rituels en solitaire (flow de yoga, pratique des inversions, pranayama, méditation...).
- Fixer une heure précise pour sortir prendre l'air et ne pas y déroger.
- Vous pouvez **créer un petit sanctuaire** pour vos rituels : votre tapis, coussins, plantes.
- Un petit emploi du temps et des limites claires pour les enfants sont essentiels. Ils ont besoin encore plus de cadres que les adultes.
- "**Mes rituels du matin**" écrit par Claire, l'une des deux fondatrices d'Atelier Nubio vous invite à explorer plusieurs pratiques et construire votre rituel idéal à travers les saisons.

Constituer un "survival kit"

Tout au long du confinement, vous aurez l'occasion d'expérimenter de nouvelles pratiques qui vont vous faire instantanément du bien et nous aider à "changer de chaîne" (ça peut être un film, une musique, un rituel, un livre, un poème, une pratique sportive, des respirations ou une méditation).

Ça peut prendre un peu de temps d'exploration, mais ce kit pourra vous resservir toute la vie, en cas de situation compliquée à gérer ou avalanche d'émotions.

Exemples (ce sont les nôtres !) :

- Cuisiner avec un verre de vin nature et Isaac Delusion en fond sonore
- Regarder "Le genou de Claire" d'Eric Rohmer sous la couette serrée contre son doudou humain ou animal
- Allumer des bougies et se glisser dans un bain parfumé en écoutant le podcast de Goop

**Nous partageons « 1 jour, 1 idée »
(livre, film, rituel, pratique, podcast...)
sur notre compte Instagram
[@ateliernubio](https://www.instagram.com/ateliernubio)**

Aménager son espace vital

Il n'y a aucune urgence à se jeter sur ses armoires et trier à la Marie Kondo afin de remplir un maximum de sacs poubelles. (Sauf si cela vous fait du bien !)

En revanche, organiser son espace de vie de la façon la plus agréable possible est essentiel, surtout si l'on partage à plusieurs un même lieu.

- Bien aérer chaque jour, balayer et nettoyer.

- *Purifier l'air au **palo santo***

- Il peut être utile de faire un check de son placard afin de dresser une liste des courses au plus juste et ne pas multiplier les allers-retours "courses". Vous découvrirez peut-être des trésors oubliés (mais ne prenez pas de risque avec des produits oubliés - ce n'est pas le moment de risquer une intoxication alimentaire !)



Nourriture simple et nutritive

La façon dont on se nourrit spirituellement et physiquement est garante de notre bonne santé mentale et physique – et encore plus pendant cette période de confinement.

Vous pouvez en profiter pour expérimenter de nouvelles recettes – si cela vous fait du bien (à condition d’éviter les produits fragiles type poisson cru ou cueillette hasardeuse de champignons ou plantes sauvages).

Vous avez aussi le droit de vous contenter de plats simples, frais, qui plaisent à tous.

BONUS : le nouveau guide Atelier Nubio « ***Beauty Food – manifeste et recettes sensuelles*** » a été créé pour vous inspirer.

*Si vous avez une famille –
et que cela ne vous rebute pas,
faites un planning des repas.
Cela aide à faire des courses
efficaces et simplifier la gestion
du quotidien.*

Nos règles de “Beauty Food”

- Check list à avoir dans chaque repas :

- ☒ Du vert
- ☒ Des fibres
- ☒ Du bon gras
- ☒ Des protéines

- Privilégiez les légumes et fruits frais, bio et locaux, en quantité. Beaucoup de producteurs organisent des livraisons pendant le confinement ([voir la carte du marché vert](#)).

- Usez des “superaliments” locaux comme les graines de chanvre, lin, de tournesol, de courges, la levure maltée, le persil, les orties séchées, les micro-pousses ou “micro-verdures”, les graines germées...

- Soyez créatifs sur les assaisonnements (l’huile d’olive c’est bien mais c’est boring). On peut utiliser des super huiles locales comme le colza, le chanvre, le lin, la noix, la cameline – et les vinaigres crus non pasteurisés de cidre, le citron, le tamari, mais aussi le tahini et le miso...

*De bons légumes
+ un assaisonnement pimpé =
plaisir.*

*Chacun ses petites vices !
80 % de discipline du plaisir,
20 % de lâcher prise !*

- Choisissez les céréales complètes (pain au levain, orge perlé, riz basmati complet, riz noir...). Vous pouvez les faire tremper comme les légumineuses pour réduire la cuisson.
- Usez et abusez des infusions de feuilles et fleurs entières, ***comme les infusions d'Anais.***
- Bannissez les produits industriels (c'est le moment d'apprendre à faire une pâte à tarte et une mousse au chocolat maison ! Back to basics).
- Réduisez au maximum le sucre sous toutes ses formes (même le sucre de coco/miel and co).
- Si vous n'avez pas de bon boulanger à côté de chez, vous pouvez vous amuser à faire votre pain au levain, ça détend et ça sent bon.
- Mollo sur le vino (même s'il détend sur le coup, l'alcool est un dépresseur naturel – on n'en a pas vraiment besoin en ce moment).
- Envie d'expérimenter la Beauty Food ? Lisez ***"Beauty Food, manifeste et recettes sensuelles"***

5 recettes pour voir la vie en rose

Soupe rose

Pour 4 personnes

1 oignon jaune ou rouge détaillé en dés
3 gousses d'ail
1 joli fenouil détaillé en dés
1 belle betterave pelée et détaillée en dés
1 à 2 petites pommes
6 cups de "**bone broth**" ou bouillon végétal (ou eau)
Origan, muscade et thym (faites avec ce que vous avez !)
Sel/poivre
Huile de noix

Faire revenir dans 1 c. à soupe d'huile d'olive l'oignon, l'ail, le fenouil et du sel. Laisser cuire 10 minutes puis ajouter la betterave, les pommes, le bouillon et les épices. Laisser cuire 30 minutes. Passer en mixeur, assaisonner du poivre et un trait d'huile de noix.

Sauce rose

2 c. à soupe de purée d'amandes ou de noix de cajou
1 c. à café de miso blanc
1 c. à café de jus de citron
Une pincée de sel de mer en flocon (Maldon salt)
1 c à café de jus de betterave (à presser à l'extracteur ou en pressant de la betterave râpée)

Tout mélanger avec un peu d'eau tiède si besoin et ajouter le sel en flocon. Idéal sur des légumes ou céréales.



Latte rose

2 c. à café de purée d'amandes ou de cajou

1 c. à soupe de poudre "***On veut... un teint de poupée***"

1 mug d'eau chaude

1 trait d'eau de fleur d'oranger (facultatif)

Un coup de blender – à savourer devant le soleil levant (ou couchant).

Jus rose

1 carotte
1 fenouil
½ betterave épluchée
1 petite pomme verte
Le jus d'½ citron
1 cm de gingembre

Tout passer à l'extracteur. Allonger avec une infusion d'hibiscus pour encore plus d'hydratation.

Truffes bounty rose

1/2 tasse d'abricots secs trempés et bien essorés
1/2 tasse de noix de cajou crues (trempées qq heures ou toute la nuit)
1/2 tasse de noix de coco rapée
1 c. à soupe de "***On veut... un teint de poupée***"
1 pincée de sel de mer

Tout mixer dans un robot ménager (ajouter si nécessaire 1 c. à soupe d'eau) et formez des truffes roses et exquises. À snacker sans fin.

**Plus d'idées et d'expérimentations
culinaires à découvrir sur le compte
instagram @ateliernubio**

Petits stress physiques

Sédentarité, air conditionné, chauffage et nourriture à volonté – nos vies modernes habituent nos corps à un grand confort – ce qui accélère le vieillissement et les maladies chroniques dites de “civilisations”.

Trois pratiques à tester pendant le confinement (si ça vous dit !) qui vont vous réveiller, la cure de jus, le jeûne intermittent et le “chaud froid”.

- **La cure de jus** : La cure de jus frais de légumes et fruits pressés à froid offre l’opportunité d’une pause digestive associée à une reminéralisation. Les jus frais de légumes crus, purs et sans fibres sont gorgés de minéraux et de vitamines. Peu calorique et hautement nutritive, la cure de jus est une expérience de bien-être ultime. À la clé, regain d’énergie, de lucidité, teint éblouissant (et envie de la planifier chaque mois !)

- **Le Jeûne intermittent** : Cette pratique “festin-jeûne” est ancrée dans nos gènes : nos ancêtres chasseurs-cueilleurs vivaient selon ce modèle “festin-jeûne”. Entre deux festins de chasse, pêche ou cueillette, ils jeûnaient. Notre corps est programmé pour cela. Faites-en l’expérience sur 15 à 24 heures. Vous pouvez remplacer le petit déjeuner par un jus (ou jus mixé avec des graines) ou le dîner par un fantastique “**bone broth**” par exemple, sans sel ajouté, peu calorique et protéiné – 12 g de collagène par tasse !

- **Le “chaud froid”** : Wim Hof a popularisé la thérapie par le froid. Difficile de le pratiquer pendant le confinement (à moins d’avoir une piscine froide ou se jeter dans la mer la nuit !). Vous pouvez vous initier en terminant votre douche par 30 secondes d’eau la plus glacée possible.

Bougez !

Nous vous recommandons plutôt d’approfondir une pratique que d’en débiter une nouvelle. Pour débiter une pratique sans se blesser, un cours “in real life” est préférable.

Nous avons créé spécialement une plateforme video où nous expertes Sport vous partagent leurs techniques, pratiques et entraînements.

VIDEOS ATELIER NUBIO

Rituels de beauté

Un mois (ou plus) sans sortir (ou presque) – c’est une occasion de remiser le make up mais de forcer sur les petits soins “inside & out”. Enfin un programme réjouissant à tous les niveaux ! L’expression “prenez soin de vous” est à prendre très au sérieux...

Trois étapes clés pour distiller du bonheur dans chaque jour de confinement :

#1 Faites votre diagnostic Holistic Skin™ et recevez votre routine “inside & out” personnalisée par email

JE FAIS LE DIAGNOSTIC

#2 Shoppez/complétez votre routine avec nos *compléments* + *cosmétiques* + *pierres de beauté*

SPÉCIAL ÉCLAT : Notre nouveau complément 100 % naturel “***On veut...un booster d’éclat***” est formulé pour hydrater la peau en profondeur et activer l’éclat de la peau. Il contient notre coeur de jus pressé à froid Freja™, de l’acide hyaluronique obtenu sur fermentation, de la vitamine E naturelle issue du tournesol et l’actif SOD de melon bio du roussillon (antioxydant primaire super puissant).

JE DÉCOUVRE

#3 Pratiquez avec nos facialistes préférées

Nous avons créé spécialement une plateforme video où nos expertes Beauté vous partagent leurs techniques de massage.

VIDEOS ATELIER NUBIO

Starring : Sylvie Lefranc @sylvie.lefranc
Emmanuelle Rodeghiero @littlebiceps
Delphine Langlois @delphinelanglois.facialiste

Pour continuer l'exploration, consultez nos guides Holistic Skin™

JE CONSULTE LES GUIDES



atelier nubio

Concept store
4 rue Paul Bert 75011 Paris

www.ateliernubio.fr
@ateliernubio