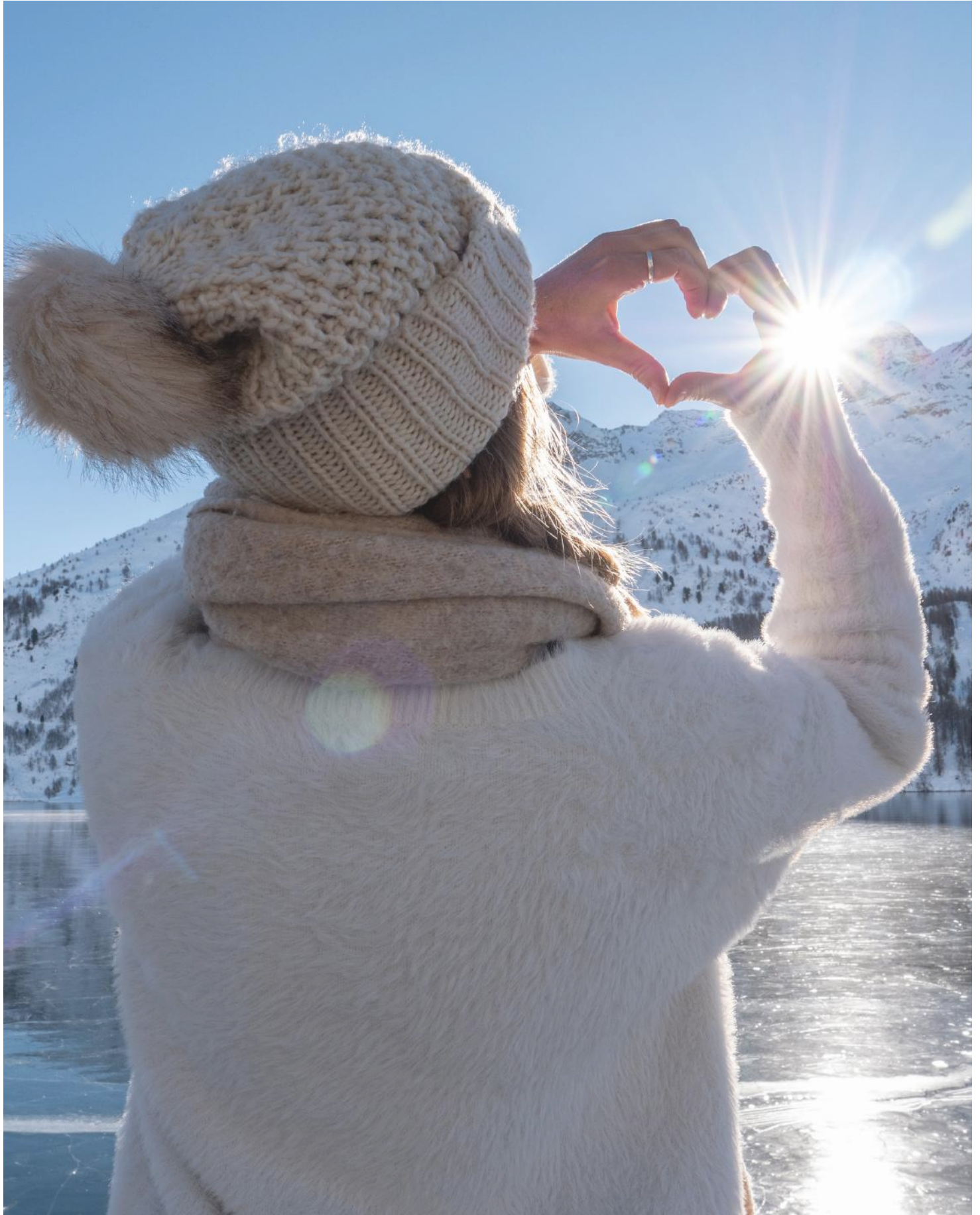


MON MAG' BEAUTÉ

VOTRE ALLIÉ BEAUTÉ ET BIEN-ÊTRE

NOVEMBRE DÉCEMBRE 2024

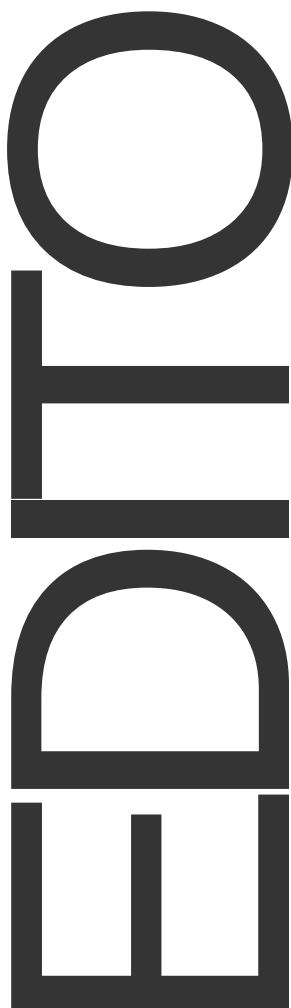


CE MAGAZINE VOUS EST OFFERT PAR COTON & SOI - HÉDÉ-BAZOUGES

SHOPPING EN LIGNE

ACHETEZ VOS CARTES CADEAUX
BEAUTÉ ET BIEN-ÊTRE
24/24 SUR NOTRE SITE INTERNET

cotonetsoi.com



Prendre soin de soi, se sentir bien dans sa peau, rayonner de l'intérieur... C'est ce que nous vous proposons de découvrir dans ce nouveau numéro de MON MAG'BEAUTÉ.

Dans ce numéro spécial hiver, nous vous révélons tous les secrets pour une peau éclatante même quand il fait froid et gris. Vous découvrirez les petites habitudes qui font vieillir votre peau plus vite et comment y remédier pour préserver son éclat et sa jeunesse. Nous vous avons aussi préparé une sélection de soins tout doux pour prendre soin de vous cet hiver.

Et parce que Noël approche à grands pas, nous vous ferons aussi découvrir une multitude d'idées cadeaux beauté et bien-être à petits prix, ainsi que de superbes coffrets à offrir ou à s'offrir. Si vous cherchez un cadeau qui invite à la détente, pensez à nos cartes cadeaux, le cadeau parfait pour prendre soin de vos proches.

Enfin, vous le savez, votre beauté passe aussi par le bien-être intérieur, nous vous donnons des conseils pour gérer le stress des fêtes sans paniquer et vous découvrirez les Fleurs de Bach pour garder le moral même en hiver.

Alors, préparez-vous une tasse de chocolat chaud et feuillotez tranquillement notre magazine que nous avons créé avec toute la bienveillance qui nous caractérise.

Nous vous souhaitons une bonne lecture et de joyeuses fêtes de fin d'année !

Mélanie

SOMMAIRE

3 EDITO

Prendre soin de soi, rayonner de l'intérieur... tout l'hiver !



5-9 BEAUTÉ

- Les mauvaises habitudes qui accélèrent le vieillissement cutané.
- Soins du visage repulpant LPG
- Les soins pour un hiver en beauté

10-13 NOËL 2024

- Nos cartes cadeaux à offrir à Noël
- Les idées cadeaux
- Les coffrets de soins à offrir ou à s'offrir



14-18 BIEN-ÊTRE & LIFE STYLE

- 3 Fleurs de Bach pour garder le moral cet hiver
- Comment gérer le stress des fêtes avec sérénité



BEAUTÉ

**LA BEAUTÉ
N'A PAS
D'ÂGE,
ELLE SE
RÉINVENTE.**

beauty in
dance

LES MAUVAISES HABITUDES

QUI ACCÉLÈRENT LE VIEILLISSEMENT CUTANÉ

Vous voulez garder une peau jeune et éclatante le plus longtemps possible ? Attention, certaines habitudes de tous les jours peuvent accélérer l'apparition des rides sans que vous vous en rendiez compte ! Dans cet article, nous mettons l'accent sur ces petites manies à éviter et nous vous donnons des conseils simples pour prendre soin de votre peau au quotidien.



PLISSER LES YEUX

Que ce soit à cause du soleil, de la fatigue ou simplement par flemme de mettre vos lunettes, plisser constamment les yeux sollicite les muscles du contour de l'œil, créant à la longue ces petites ridules communément appelées pattes d'oie. En plus de mettre vos lunettes de soleil ou de vue, pensez à bien hydrater cette zone fragile avec un soin spécifique et à prendre des pauses régulières si vous travaillez sur écran.

CONTINUER À FUMER

Nous savons que c'est un sujet sensible, mais la cigarette est une véritable calamité pour la peau. Elle réduit la circulation sanguine, privant la peau de l'oxygène et des nutriments essentiels à sa régénération. Résultat : un teint terne, une peau moins élastique et des rides prématurées. Et si en 2025 vous preniez la résolution d'arrêter de fumer ?

LES EXPRESSIONS FACIALES

Froncer les sourcils, lever les yeux au ciel, sourire... Nos émotions s'expriment sur notre visage, et c'est tant mieux ! Mais à force de répétition, ces expressions marquent la peau. Quelques minutes d'auto-massage quotidiennes peuvent aider à détendre les muscles de votre visage et à prévenir l'apparition des rides d'expression.

LE MANQUE DE SOMMEIL

La nuit, votre peau se régénère. Si vous ne dormez pas suffisamment, ce processus est perturbé, et votre peau en paie le prix. Cernes, teint terne, rides... Le manque de sommeil laisse des traces visibles sur votre visage. Et si vous vous couchiez un peu plus tôt ?

NÉGLIGER LE NETTOYAGE DU SOIR

Au cours de la journée, votre peau accumule impuretés, sébum, pollution et maquillage. Si vous ne la nettoyez pas correctement le soir, tout cela obstrue les pores, empêche la peau de respirer et favorise l'apparition d'imperfections et de rides prématurées. Alors, prête à ne plus zapper votre démaquillage pour préserver votre jolie peau ?

UTILISER DES PRODUITS INADAPTÉS

Les besoins de chaque peau sont uniques. Utiliser des produits trop agressifs, trop riches ou inadaptés à votre type de peau peut déséquilibrer sa barrière protectrice, la rendre plus sensible et accélérer son vieillissement.

Avez-vous déjà fait un diagnostic cutané à l'institut ? Il vous permettra de tout savoir sur votre peau et nous vous aiderons à choisir les cosmétiques adaptés à ses besoins.

LE STRESS

Quand vous êtes stressée, votre corps produit du cortisol, une hormone qui dégrade le collagène et l'élastine.

Apprendre à gérer le stress, que ce soit par la méditation, le sport ou toute autre activité qui vous détend, permet de préserver la jeunesse de votre peau.

Nos massages aussi sont un bon moyen de vous détendre. Offrez-vous une pause anti-stress entre nos mains.



UNE MAUVAISE ALIMENTATION

Une alimentation riche en sucre et en graisses saturées favorise l'inflammation et le stress oxydatif, deux facteurs qui accélèrent le vieillissement de la peau. Privilégiez les fruits et les légumes bio et de saison, les poissons gras et les bonnes huiles pour nourrir votre peau de l'intérieur.

L'ABUS DE SUCRERIES

Nous savons que chocolats, gâteaux et bonbons sont les pêchés mignons de beaucoup d'entre vous ! Mais l'abus de ces douceurs n'est pas très bon pour votre peau ! Une consommation excessive de sucre rigidifie les fibres de collagène et d'élastine, responsables de la souplesse et de la fermeté de la peau. Résultat : rides, perte de tonicité et teint terne. Alors, après les fêtes, limitez les sucreries.

Prendre soin de sa peau, c'est avant tout prendre soin de soi. En adoptant quelques gestes simples et en évitant ces petites habitudes, vous pouvez éviter quelques rides et ridules et garder une peau lumineuse.

Dans notre institut, lors de nos soins du visage, nous prenons en compte ces petites habitudes pour établir un diagnostic précis et créer un soin qui non seulement sublimerait votre peau, mais la protégerait également des agressions quotidiennes et préviendrait l'apparition de rides prématurées.



CONNAISSEZ-VOUS

LE SOIN DU VISAGE REPULPANT LPG CELLU M6

Soin LPG éclat repulpant/affinant/fermeté - 1h15 95€

Les séances de LPG endermologie® Cellu M6 vous permettent d'obtenir des résultats immédiats et efficaces sur l'éclat et le lissage de la peau de votre visage. Les massages effectués par nos esthéticiennes expertes LPG permettent de réduire de manière très efficace et durable les rides. Votre peau est ainsi raffermie, les rides sont comblées, le teint est plus éclatant dès les premières séances.

- 1- Soin raffermissant et affinant ; permettant d'affiner le visage en déstockant le double menton, ainsi L'ovale est redessiné.
- 2- Soin activant le collagène de votre peau. Celle-ci est ainsi raffermie et redensifiée, les contours de votre visage sont mieux définis et les pommettes sont rehaussées.
- 3- Soin anti-ride pour lutter contre les rides et ridules en ciblant une zone précise du visage. Telles que le front, les contours des yeux antirides, les contours des yeux contre les poches et les cernes, le double menton, le cou, le décolleté et également la main.

De nombreuses zones peuvent être traitées par l'endermologie visage® Nos esthéticiennes, spécialement formées à l'utilisation de la machine LPG, débutent toutes les séances d'endermologie visage par un diagnostic gratuit de votre peau. Durant ce premier rendez-vous, notre équipe dresse un premier bilan en fonction de vos objectifs et de votre morphologie en définissant les zones à traiter, en prenant en compte le vieillissement cutané et en analysant la qualité des tissus de votre peau. Ces éléments nous permettent d'élaborer un programme sur-mesure et adapté à vos besoins.

LES SOINS

POUR UN HIVER EN BEAUTÉ

Qui a dit que l'hiver rimait avec hibernation ? Cette saison, prenez soin de vous avec notre sélection de soins et découvrez le plaisir de vous faire chouchouter quand il fait froid dehors.

Nous avons sélectionné pour vous les prestations préférées de nos clientes pendant la saison hivernale.



LES SOINS TRAITANTS

SOIN BIO VISAGE 90€

SOIN PEAU NEUVE LPG 95€



LES MASSAGES RÉCONFORTANTS

MASSAGE AUX PIERRES CHAUDES 80€

MASSAGE INDIEN ABBYANGA 80€



LES SOINS EVASIONS

VOYAGE EN ORIENT 140€

AUX PORTES DES INDES 105€

VIVEZ DES EXPÉRIENCES 100% PERSONNALISÉES

Que vous choisissiez un soin du visage ou un soin du corps, toutes nos prestations débutent par un entretien avec vous pour que nous adaptions techniques et actifs en fonction de vos besoins et du résultat que vous désirez.



***Il était une fois un cadeau
qui murmurait à l'oreille :
Prends soin de toi, tu le mérites.***

NOËL 2024

NOS CARTES CADEAUX DÉTENTE & BEAUTÉ

Les soins et les massages sont les prestations que vous aimez le plus offrir à Noël !
C'est une attention qui montre à quel point vous tenez aux bien-être de vos proches.

Cette année, offrez du temps pour prendre soin de soi, un cadeau précieux et inoubliable.



1H00

70€

**SOIN DU VISAGE
HERBORISTE**

- Soin complet avec massage du visage et du décolleté
- Massage des mains et des bras pendant la pose de masque



2 HEURES

140€

**VOAYGE EN ORIENT
CHARME D'ORIENT**

- Gommage du corps aux cristaux de roses
- massage relaxant au beurre d'arganier
- soin visage coup d'éclat



1H30

105€

**AUX PORTES DES INDES
CHARME D'ORIENT**

- Gommage du corps aux pois chiches
- Massage Relaxant à l'huile de sésame

Choisissez la durée, offrez la carte cadeau et nous créons l'expérience beauté & bien-être sur-mesure lors du rendez-vous.

Nos cartes cadeaux sont valables 6 mois à partir de la date d'achat.

NOS IDÉES CADEAUX À MOINS DE 30€



CRAKERS VISAGE HYDRA OU DETOX
28€

TROUSSE MANSARD
18€



**COFFRET BONNE
MINE ENDRO**

29,80€



**DUO MAINS
BLANCREME**
13,50€

BRULEUR YUMI
20€



**COFFRET DUO
HYDRATATION INTENSE
ENDRO**

19,90€



**COFFRET CREME
MAINS**

15€

LES COFFRETS DE SOINS À OFFRIR OU À S'OFFRIR

Découvrez une sélection de produits de nos marques partenaires, réunis dans de jolis coffrets. Des éditions limitées à prix tout doux pour faire plaisir ou se faire plaisir.

TRIO ANTI-AGE GLOBAL

Pour les peaux qui présentent les 1er signes de l'âge, comme des rides et ridules.

44,80€

contour des yeux offert



TRIO ANTI-AGE COLLAGENE ENDRO

Coffret idéal pour les peaux matures. Une routine du soir en 3 étapes

44,80€

contour des yeux offert



COFFRET FLASH

Crème apaisante +
phyto flash

83€ au lieu de 107€

COFFRET FERMETE

Phyto visage +
Phyto velours +
Crème top fermeté

112€ au lieu de 141€



COFFRET PRESTIGE

Phyto visage +
Crème régénératrice +
Masque raffermissant +
Sérum collagène vital

135€ au lieu de 180€



CONTACTEZ-NOUS POUR RÉSERVER VOTRE COFFRET PRÉFÉRÉ !



**BIEN-ÊTRE
&
LIFESTYLE**

3 FLEURS DE BACH

POUR GARDER LE MORAL CET HIVER



L'hiver peut parfois être une période difficile, où le moral a tendance à être en berne. Les jours raccourcissent, le froid s'installe, et il est normal de se sentir un peu mélancolique. Mais ne vous inquiétez pas, il existe des solutions naturelles pour vous aider à traverser cette période avec sérénité. Nous avons sélectionné pour vous 3 Fleurs de Bach qui vont vous aider à garder le moral cet hiver !

QU'EST-CE QUE LES FLEURS DE BACH ?

Les Fleurs de Bach sont des élixirs floraux élaborés à partir de 38 essences de fleurs sauvages. Elles ont été créées par le Dr Edward Bach, un médecin anglais, dans les années 1930. Selon lui, ces élixirs agissent sur nos émotions, nous aidant à retrouver l'équilibre et l'harmonie intérieure.

COMMENT UTILISER LES FLEURS DE BACH ?

Utiliser les Fleurs de Bach est un jeu d'enfant ! Vous pouvez les prendre pures, directement sous la langue, ou bien les diluer dans un verre d'eau, voire même dans votre bouteille d'eau pour la journée. La posologie généralement recommandée est de 4 gouttes, 4 fois par jour. L'essentiel est de sélectionner les fleurs qui répondent à vos besoins émotionnels du moment.

NOTRE SÉLECTION DE FLEURS DE BACH POUR L'HIVER

Mustard : Si vous vous sentez soudainement triste, sans raison apparente, comme si un nuage gris s'était installé au dessus de vous, Mustard est la fleur qu'il vous faut.

Elle vous aidera à dissiper ce sentiments de mélancolie et à retrouver une vision plus claire et positive de la vie.

Gentian : Si vous commencez à douter de vous ou que vous vous sentez un peu déprimée face aux petits soucis du quotidien, Gentiane vous donnera un coup de boost pour continuer à avancer.

Elle vous aidera à rester positive et à voir le bon côté des choses, même quand ce n'est pas facile.

Olive : Si vous vous sentez épuisée, à la fois physiquement et mentalement, comme si vous aviez tout donné et qu'il ne vous restait plus d'énergie, Olive vous viendra en aide.

Cette fleur de Bach permettra de retrouver la vitalité et l'enthousiasme, pour aborder l'hiver avec dynamisme.



UNE AIDE PRÉCIEUSE ET NATURELLE

Les fleurs de Bach sont un soutien naturel tout doux qui vous aideront à booster votre moral cet hiver. Elles ne remplacent pas un avis médical, mais peuvent être un complément pour prendre soin de vous. Chaque personne est unique et les Fleurs de Bach qui vous conviennent le mieux peuvent varier. Écoutez vos émotions, et n'hésitez pas à essayer d'autres élixirs si nécessaire. L'important est de trouver celles qui vous font du bien et vous aident à vous sentir mieux.



CONSEIL LECTURE DE ELISE

Les Fleurs de Bach de Pascale Millier

Ce guide commence par retracer l'histoire et les fondements de cette méthode avant de présenter les 38 fleurs utilisées, leurs effets. Fiches et schémas vous permettent d'y recourir facilement au quotidien: grossesse, adolescence, convalescence, deuil...

COMMENT GÉREZ LE STRESS DES FÊTES AVEC SÉRÉNITÉ



Les fêtes de Noël peuvent être une source de stress et d'anxiété pour beaucoup d'entre vous. Les préparatifs, les attentes familiales, la pression des cadeaux parfaits... Tout cela peut peser lourd sur vos épaules et entacher la magie de Noël. Mais rassurez-vous, il est possible de vivre ces fêtes avec sérénité et de profiter de ces moments précieux.

PRENEZ DU REcul ET RESPIREZ

La première étape pour gérer le stress des fêtes est de prendre du recul et de respirer profondément. N'oubliez pas que Noël est avant tout une période de partage et de joie, pas une compétition. Ne vous mettez pas la pression pour que tout soit parfait. Acceptez l'imperfection, et n'hésitez pas à déléguer certaines tâches.

PLANIFIEZ, MAIS RESTEZ FLEXIBLE

Une bonne planification vous aidera à vous sentir plus en contrôle et à éviter le stress de dernière minute. Faites des listes, établissez un budget et anticipez les préparatifs. Mais n'oubliez pas de rester flexible. Les imprévus font partie de la vie, et il est important de savoir s'adapter.

COMMUNIQUEZ ET POSEZ DES LIMITES

N'hésitez pas à communiquer ouvertement avec vos proches et à exprimer vos besoins. Si vous vous sentez dépassée, apprenez à dire non et à poser des limites. Il est important de respecter vos propres limites pour préserver votre équilibre.




RECENTREZ-VOUS SUR L'ESSENTIEL

Enfin, rappelez-vous l'essence même de Noël : le partage, l'amour et la générosité. Recentrez-vous sur ces valeurs et laissez de côté les préoccupations matérielles. Profitez de ces moments précieux avec vos proches et créez des souvenirs inoubliables.



PRENEZ SOIN DE VOUS

Dans l'effervescence des fêtes, n'oubliez pas de prendre soin de vous. Accordez-vous des moments de répit et de détente pour recharger vos batteries. Un soin du visage apaisant ou un massage relaxant peuvent faire des merveilles pour relâcher la pression et vous aider à retrouver votre énergie. En prenant soin de vous, vous serez plus efficace pour gérer les préparatifs et profiter pleinement de ces moments précieux avec vos proches.



Prenez soin de vous et de ceux que vous aimez.
Laissez la magie de Noël opérer,
portée par l'esprit des fêtes.

Toute l'équipe de l'institut
Coton & Soi
vous souhaite

de joyeuses fêtes



24 Rue du chemin horain
35630 Hédé Bazouges
02 99 37 09 43
cotonetsoi.fr