

MON MAG' BEAUTÉ

PAR LÍF - BEAUTÉ HOLISTIQUE

SUMMER 2023





Votre beauté
n'a pas de saison,
mais l'été lui va si bien !

SOMMAIRE



04 EDITO

09-10 IDÉES CADEAUX

La collection de coffrets fête des mères et les soins parfaits à offrir le dimanche 4 juin.

11 LIFE STYLE

Vivre pleinement : les bienfaits de la bucket list

12 CONSEILS BEAUTÉ

Sublimez votre Éclat Naturel grâce à l'Autobronzant

13 LES SOINS DE L'ÉTÉ

Nos soins incontournables pour un été en beauté

15 SHOPPING ÉTÉ

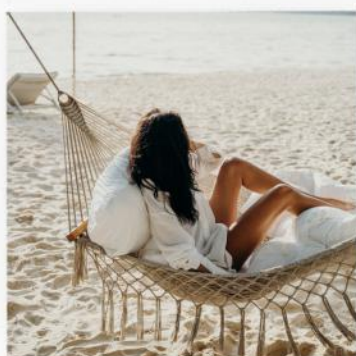
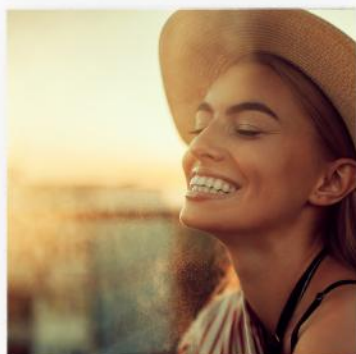
Bronzée et bien protégée grâce aux produits solaires

20 PAUSE LECTURE

Notre sélection de livres pour bronzer et s'évader

21 SUMMER FOOD

La recette ultra-gourmande de salade de fruits de l'été





218 rue du Mont-Blanc
73590 Flumet
04 79 38 58 71

HORAIRES D'OUVERTURE
du lundi au samedi : 9H-19H

Prenez rendez vous en ligne



www.lif-beaute.com

EDITO

Ce numéro spécial été vous permettra de découvrir nos offres pour la fête des Mères, mais aussi tous nos conseils pour que vous puissiez passer un été fabuleux et en beauté.

Nous prenons plaisir à vous concocter plusieurs fois par an un super magazine et nous y passons beaucoup de temps pour qu'il soit informatif et qualitatif.

Si vous aimez son contenu, n'hésitez pas à le partager auprès de vos amis.

Ce sera un petit geste pour vous, mais pour nous, petite entreprise qui a à coeur de choyer nos clients, cela nous aidera à faire découvrir notre institut.

C'est grâce à vous que depuis 13 ans nous pouvons apporter un peu de beauté et de bonheur dans votre quotidien, alors en un mot MERCI !



Et si on parlait **Détox** !

Offrez vous une véritable détox physique et mentale...

Par Audrey



Le printemps est la saison idéale pour amorcer une détox. Découvrez notre accompagnement, une cure de 21 jours pour booster votre organisme et l'aider à éliminer les toxines qui l'encombrent.

Fatigue, teint terne, imperfections, migraines, constipation, rondeurs localisées... quelques indices qui pointent du doigt une accumulation de toxines dans votre organisme.

Et si on vous aidait à faire un reset !

La détox c'est quoi ?

L'organisme accumule petit à petit des toxines qui viennent encombrer l'organisme et perturber son bon fonctionnement. Il est donc important d'aider à alléger nos organes émonctoires (foie, poumons, peau...) pour mettre notre corps au repos afin qu'il fasse un "reset".

Quand commencer une détox ?

Le printemps est la période idéale, après l'hiver et son alimentation souvent plus riche, les repas de fêtes... c'est aussi une saison où l'énergie est en pleine ascension, notre corps a envie de renouveau.

En revanche n'entreprenez pas une cure à une période où vous vous sentez fatigué.

Concrètement c'est quoi ?

Souvent lorsqu'on parle de détox, les personnes s'imaginent devoir boire des jus de céleri ou de la soupe au chou matin, midi et soir ! On est loin de tout cela rassurez vous!

En détox, on élimine les excitants (caféine...), on augmente l'apport en légumes (ils vont aider le corps à la détox, leur digestion plus facile mettra votre système digestif au repos), on favorise les protéines légères, on boit suffisamment, on limite les sucres...

Donc oui en détox on a de vrais repas !

Tout au long de la cure nous vous donnerons les conseils pour mettre facilement les choses en place, avec le coaching détox.

On profite également de cette période pour faire une détox mentale et prendre de bonnes habitudes de vie (méditation, yoga...)

Se masser à la maison ?

Oui et pour vous faciliter la chose nous vous proposons 2 accessoires.

La brosse de brossage à sec, pour relancer la circulation, drainer et gommer la peau en douceur.

Le RollBall, un outil en bois, made in France, qui va venir déloger les amas graisseux et lisser la cellulite.

NOS PRODUITS CHOUCHOU



Le Macérat Détox

Le Macérat Détox à boire, purifie la peau, pour une peau nette, un teint lumineux et il élimine les excès pour une sensation de légèreté et de mieux-être du corps. - 38€

L'Infusion des jardins Détox

Ses propriétés drainantes, détoxifiantes auront des effets bénéfiques sur la digestion, la qualité de la peau, et facilite la perte de poids. - 34€



Découvrez les bienfaits du brossage à sec.

En tant que notre plus grand organe, la peau joue un rôle vital dans le nettoyage du corps des toxines et des polluants qui sont des sources potentielles de maladies. On estime que le corps élimine jusqu'à un demi-kilogramme de polluants par jour à travers les pores de la peau.

Le brossage à sec du corps accélère l'auto-nettoyage du corps en stimulant la circulation lymphatique et sanguine ainsi qu'en desquamant et débouchant les pores. Qu'est-ce que cela signifie pour nous dans la pratique ? Élimination rapide des toxines du corps que vous connaissez, peau lisse sans cellulite, couleur uniforme.

BROSSE INCURVÉE TAMPICO

Brosse de forme très confortable qui facilite le brossage de tout le corps, faite d'un mélange unique de tampico et de crin de cheval, qui fournit non seulement d'excellents résultats, mais aussi une sensation agréable.

brosse tampico - 14€

TAMPICO BODY EDITION BOHO

Poils extrêmement longs qui massent agréablement le corps, se réfractant doucement sur le corps pendant le massage.

édition limitée boho - 17€

édition classique poils courts - 15€



MASSAGE DU BUSTE

Un massage régulier des seins et du décolleté va non seulement les raffermir et les lifter parfaitement, mais aussi stimuler merveilleusement notre système lymphatique et la circulation sanguine dans cette zone délicate. Faite de bois de hêtre naturel et de crin de cheval, offrant un massage doux mais efficace.

brosse ronde buste - 12€

TAMPICO BODY LONG BRUSH

Une brosse pensée pour masser les zones difficiles d'accès comme le dos, ou pour des personnes moins souples, âgées... afin de profiter des bienfaits du brossage.

brosse manche long - 17€



LES BROSSES VISAGE

Brosse pour le massage du visage sec avec des poils plus doux que le Tampico. Parfait pour le massage du visage et du cou. Deux poils au choix, chèvre pour stimuler l'action drainage, porc pour l'action exfoliante.

brosse visage - 9€90





**Elle est merveilleuse,
dites-lui en beauté !**

IDÉES CADEAUX

La collection de coffrets fête des mères 2023

À l'occasion de la fête des mères, montrez à votre maman à quel point vous tenez à elle. Le dimanche 4 juin est l'occasion idéale d'exprimer votre amour et votre reconnaissance avec le cadeau parfait. Dans notre institut, nous avons une merveilleuse sélection de cadeaux qui ne manqueront pas de ravir et de réchauffer le cœur de toute maman. Offrez à votre mère le cadeau ultime cette année et montrez-lui à quel point vous vous souciez d'elle.

LUMINEUSE

Craquez pour ce coffret beauté au décor coloré, inspiré de l'impressionnisme. Un cadeau original alliant l'art du 19ème siècle à un duo anti-âge coup de cœur !

L'Impressionisme - **113€**



DÉTENDUE

Le coffret idéal pour toutes les mamans stressées ! Une huile de massage décontractante, une infusion bio relaxante, un baume à lèvres cocooning et un roll on, synergie d'huiles essentielles réconfortantes à respirer.

L'Ultime Relaxation - **49€**



SENSIBLE

Vous rêvez d'une peau douce et apaisée, offrez à votre épiderme cette infusion d'actifs ultra efficaces. Ce coffret contient l'icônique crème Ardevie, l'huile Idéale et un lot de cartes bienveillantes.

La Légendaire - **69€**



RADIEUSE

Un duo pour une peau éclatante et une maman reposée ! Le Macérât d'été "bonne mine" accompagné d'un rituel ma peau en joie de 30 minutes

Ma Peau en Joie - **99€**



INSTANT MASSAGE POUR SOI

Un duo gua sha & roller pour se masser le visage et les tensions de la nuque et des trapèzes, choisissez la pierre qui vous appelle ! Quartz rose ou Obsidienne noire.

Coffret Massage Douceur - **67€50**



Les DOUX MOMENTS pour maman



LE TEMPS SUSPENDU

2h30 de soin

*Le temps s'arrête entre nos mains expertes.
L'association parfaite d'un soin du visage et d'un
massage corporel pour un moment hors du commun.*

195€

SÉRÉNITÉ ABSOLUE

1h30 de soin

*Le stress se dissipe entre nos mains expertes.
Le massage idéal pour profiter d'un moment
de détente unique*

117€

L'INSTANT DÉTENTE

*La pause massage
de 30 minutes pour se délasser
en toute sérénité*

49€

L'INSTANT BEAUTÉ

*Le rituel de soin aux Gua Sha
de 30 minutes
pour une peau éclatante*

49€

Vivre pleinement : les bienfaits de la bucket list

Les bucket list, ou listes de choses à faire avant de mourir, sont un moyen de se fixer des objectifs et de planifier les choses que l'on a envie de faire. C'est une façon amusante et motivante de prendre le contrôle de sa vie et de s'assurer de ne pas passer à côté de moments précieux.

Par Marie-Laure Brana

*Le terme "bucket list" est né aux États-Unis lorsque le film *The Bucket List*, sorti en décembre 2006, est devenu populaire. Le film met en scène deux hommes qui partent à la recherche du bonheur avant que la mort ne les rattrape. Depuis lors, le terme "bucket list" s'est popularisé.*

Il existe de nombreuses choses différentes à inclure dans une bucket list. Que ce soit voyager dans un pays exotique, faire du saut en parachute, apprendre une nouvelle langue ou prendre des cours de peinture, l'important est de choisir des activités qui vous passionnent et vous stimulent. Essayez d'inclure une combinaison de défis physiques, créatifs et personnels pour obtenir un équilibre bien-être.

Lors de la conception de votre bucket list, il est important de la diviser en sections, de prioriser les éléments et de les planifier. Écrivez votre liste sur papier ou utilisez une application pour suivre vos progrès et rester motivée. Votre bucket list n'est pas figée, n'oubliez pas d'ajouter régulièrement de nouveaux éléments pour vous donner toujours plus d'inspiration.

C'est également important de célébrer les accomplissements de votre bucket list, petits ou grands. Ne vous sentez pas découragée par les éléments non-accomplis et n'oubliez pas que la vie est un processus continu et évolutif. Il est toujours temps de poursuivre de nouveaux rêves et de s'engager dans de nouvelles aventures.



En conclusion, les bucket list sont un excellent moyen de prendre le contrôle de sa vie et de se fixer des objectifs en adéquation avec ses passions. Pour une approche plus holistique de la vie, n'oubliez pas d'inclure des éléments liés à la beauté et au bien-être dans votre bucket list. Cela peut inclure des activités telles que prendre soin de soi, apprendre à méditer, adopter de bonnes habitudes alimentaires, etc. En prenant soin de votre corps et de votre esprit, vous pouvez atteindre un état de paix intérieure et de sérénité qui vous permettra de vivre une vie plus heureuse et plus épanouissante.

Et si vous commenciez par écrire votre bucket list beauté et bien-être aujourd'hui ? Nous pouvons vous accompagner pour créer la bucket list parfaite pour prendre soin de vous.



Sublimez votre Éclat Naturel grâce à l'Autobronzant

Par Marie-Laure Brana & Audrey



Avec l'arrivée de la saison estivale, il est essentiel que vous découvriez aujourd'hui comment utiliser correctement un autobronzant. Quelles sont les solutions pour obtenir une bonne mine sans pour autant se retrouver couverte de tâches ? Quels produits doit-on employer et quels conseils faut-il suivre pour obtenir le résultat escompté ? Dans cet article, nous verrons ensemble comment utiliser un autobronzant pour être bronzée dès le début de l'été.

Quels sont les avantages d'un autobronzant ?

Les autobronzants sont un excellent moyen d'obtenir une bonne mine sans avoir à s'exposer aux rayons nocifs du soleil. Ils vous permettent d'afficher une mine et un corps hâlés dès le retour des beaux jours, comme si vous aviez pris 1 semaine de vacances sous les tropiques.

Quel type d'autobronzant choisir ?

Il existe différents types d'autobronzants disponibles : des mousses, des gels et des lotions teintés. Effet immédiat ou hâle progressif. Chacun a des propriétés différentes et nous saurons vous conseiller en fonction du résultat que vous souhaitez et de vos préférences.

Comment appliquer un autobronzant ?

Pour une application réussie de l'autobronzant, suivez ces étapes:

Exfoliez votre peau pour enlever les cellules mortes et les impuretés, misez sur la douche gommante qui ne laissera pas de film gras. Assurez-vous que votre peau est propre et sèche avant l'application.

Appliquez l'autobronzant uniformément sur votre peau. Assurez-vous de bien couvrir toutes les zones, en étirant le produit sur les coudes, les genoux et les pieds. Si vous utilisez vos mains, n'oubliez pas de les laver immédiatement à l'eau froide après l'application pour éviter que vos paumes soient teintées. Laissez l'autobronzant sécher complètement avant de vous habiller. Évitez de toucher votre peau ou de vous mouiller pendant au moins 2 heures après l'application.

Comment prolonger le hâle obtenu ?

Comme pour le bronzage naturel, pour garder votre jolie teinte dorée, il n'y a pas de recette magique, mais un conseil pratique que l'on vous donne souvent : appliquer un lait pour le corps et une crème hydratante sur le visage tous les jours.

Dès que le bronzage commence à s'estomper, faites un gommage pour éliminer les derniers résidus et appliquez à nouveau votre autobronzant.

NOS PRODUITS CHOUCHOU



La Lotion Bronz'express teintée

La première eau qui bronze et qui procure un quelques heures un hâle identique à celui du soleil. - 28€

La Gelée Bronz'express progressive teintée

Une gelée quotidienne hydratante à effet bronzant progressif. Idéale pour les peaux claires et sensibles. - 32€



LES SOINS DE L'ÉTÉ

Un été parfait commence par un moment BEAUTÉ

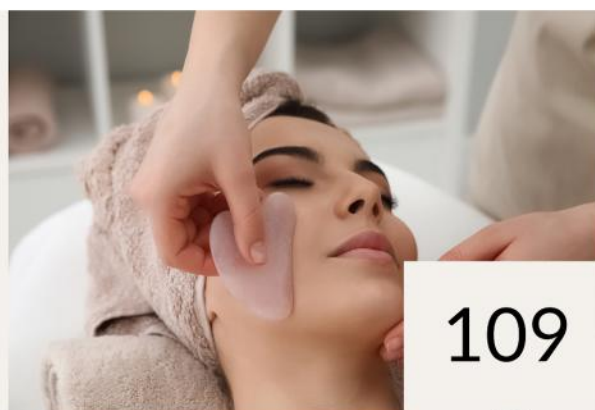
Préparez-vous à passer des vacances toute en beauté ! Découvrez nos soins incontournables pour partir en vacances belle et détendue.

Le meilleur conseil que l'on puisse vous donner est de planifier au plus tôt vos rendez-vous beauté pour être sûre d'avoir les créneaux horaires qui vous conviennent le mieux.

POUR UN TEINT GLOWY

Une peau éclatante et détoxifiée: profitez de ce moment de détente, un massage aussi relaxant qu'efficace, aux gua sha et pochons d'herbes chauds.

RITUEL DE LA DÉESSE

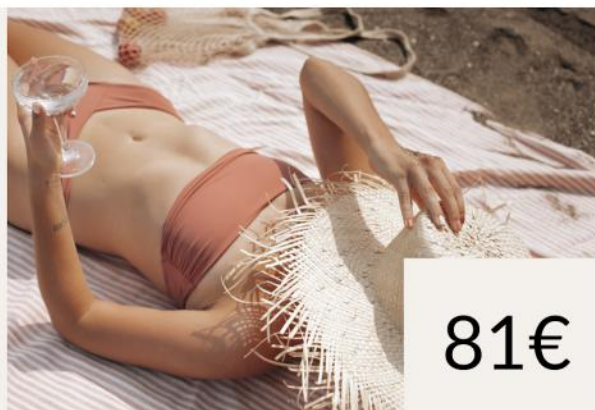


109
€

PRÊTE À BRONZER

Une peau satinée et libérée des peaux mortes: rien de tel que le Rituel de Polynésie au monoï pour hydrater et préparer la peau au bronzage

RITUEL SUBLIME



81€

BIEN DANS MON BIKINI

Dites adieu aux capitons! Prenez rendez vous pour un bilan minceur, définissons ensemble la cure qui vous fera vous sentir bien sur la plage cet été.

BILAN MINCEUR



50€

Le collagène: l'indispensable de notre organisme !

Vous avez sans doute entendu parler du collagène ? En beauté, c'est une substance indispensable pour rester jeune. Mais à quoi sert-il ? Et quel est son rôle dans l'organisme ? On vous dit tout, pour qu'il n'ait plus aucun secret pour vous !

Par Académie Scientifique de Beauté

LE COLLAGÈNE, QU'EST-CE QUE C'EST ?

C'est une protéine fibreuse 100% naturelle, présente dans notre organisme. On la retrouve principalement dans les muscles, la peau, mais aussi les tendons et les os. C'est une sorte de carapace, qui protège les Hommes et les animaux, tout en gardant les tissus en bonne santé. Il représente, quand même, à lui seul, 70% des cellules de la peau. Plutôt pas mal, non ?

QUEL EST SON RÔLE DANS L'ORGANISME ?

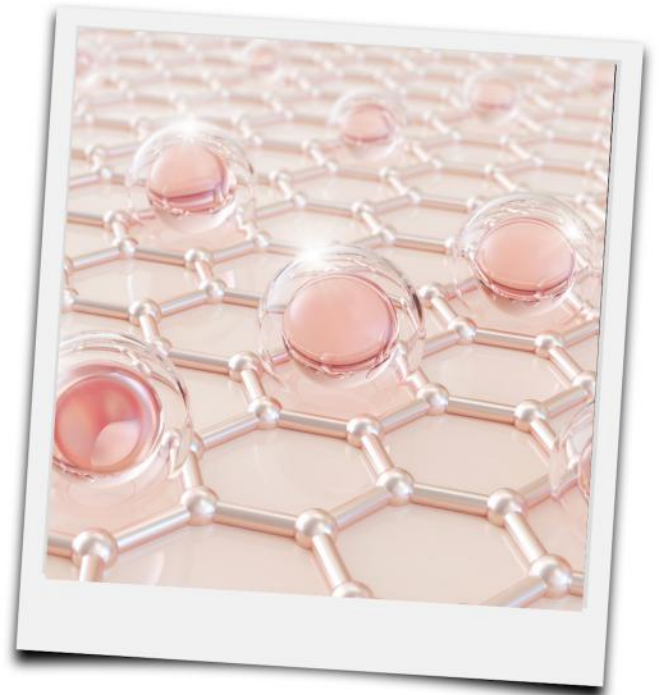
Le collagène a une double fonction. Non seulement, il permet de fixer le calcium sur les os. Ce qui limite considérablement le risque de défaillance des articulations et l'arthrose. Mais en plus, il soutient l'épiderme et aide les tissus à se régénérer, ce qui permet de conserver l'élasticité de la peau. C'est grâce à lui que votre peau est hydratée et souple, en toute circonstance !

Le problème, c'est qu'à partir de 20 ans, la production de collagène diminue considérablement. En moyenne, chaque année, il y a 1,5% du collagène produit par l'organisme, qui ne l'est plus. Et à partir de 50 ans, ce phénomène s'accroît encore plus, ce qui entraîne l'apparition de rides et de traits d'expression. Alors chouchoutez votre collagène, au maximum, avant qu'il ne s'en aille !

ENRICHIR SON ALIMENTATION EN COLLAGÈNE, ÇA MARCHE ?

Heureusement oui ! Booster la production de collagène au travers de son alimentation est une solution naturelle pour pallier un manque de collagène. L'idéal, c'est de consommer des aliments à la fois riches en vitamines et en minéraux, comme les noix, les noisettes ou les amandes et des viandes rouges ou du poisson. Côté légumes, misez sur les brocolis, le soja, les épinards ou les betteraves. Ce ne sont peut-être pas vos préférés, mais c'est pour la bonne cause.

Si vous ne parvenez pas à inclure le collagène dans votre alimentation, les compléments alimentaires à base de collagène peuvent être une option à considérer !



COLLAGÈNE À BOIRE

Cette boisson riche en collagène marin hydrolysé est idéale pour maintenir la santé de la peau, des cheveux et des ongles. À la différence du collagène bovin, le collagène marin hydrolysé est la forme la plus indiquée dans la composition des compléments alimentaires car l'organisme l'assimile parfaitement. Ce type de collagène est riche en acides aminés qui sont très similaires à ceux du collagène humain. Il est donc recommandé de choisir cette forme de collagène lors de la composition des compléments alimentaires pour bénéficier de ses nombreux avantages sur la santé et la beauté.

Disponible à l'institut, demandez nous de vous conseiller si vous le souhaitez.

Collagène à boire - 42€ 195ml



SHOPPING ÉTÉ

Protégez votre peau, adoptez nos produits solaires.

Envie de revenir de vacances avec un bronzage au top ? Ne partez pas sans des protections solaires efficaces pour bronzer sans brûler.

Nous avons sélectionné pour vous des produits solaires de qualité qui protègent votre peau tout en vous faisant une jolie peau abricot.



NOTRE PRODUIT CHOUCHOU

Le duo protecteur SPF 50

Les 2 soins bio pour les peaux claires réunis dans un kit ! À la clé, une peau protégée des UVA/UVB et un bronzage unifié.

Son + : une formule naturelle made in Bretagne, qui respecte votre peau et les océans.

2 Tubes 100 ml - **37€** au lieu de 39€



Stick solaire SPF 50+

Le stick solaire teinté beige SPF50+ protège les zones sensibles comme le visage, les cicatrices, les imperfections et les tatouages. Il offre une très haute protection UVA/UVB grâce à ses deux filtres minéraux tout en apportant un fini satiné à la peau.

Son + : son format de poche zéro déchet, permet une application sans toucher le produit avec les doigts.

Tube 20 gr - **17€50**



Les Sun drops, soleil à boire

Du soleil en gouttes pour colorer et protéger naturellement la peau ! Pour un bronzage glowy, cet élixir au bon goût de jus d'orange est gorgé de pigments riches en caroténoïdes et de puissants antioxydants. Effet sun-kissed garanti !

Son + : Un format innovant pour des résultats rapides et une assimilation optimale. Une formule à 93% d'origine naturelle.

Flacon 20 ml - **19€80**

SE PROTÉGER EFFICACEMENT :

Renouveler l'application après chaque baignade

Appliquer une crème solaire, même si on ne lézarde pas au soleil.

Ne pas s'exposer si on attrape un coup de soleil.

Votre sac de plage
OFFERT
dès 55€
d'achats*

*gamme produits solaires, dans la limite des stocks disponibles

Gagnante du concours "Esthéticienne de demain"

Audrey, créatrice de l'institut Lif - Beauté holistique fière de vous annoncer que je suis la lauréate du concours des Nouvelles Esthétiques 2023.

Par Audrey

Les Nouvelles Esthétiques, ça ne vous parle probablement pas! C'est Le magazine de référence de la profession, ainsi que l'organisateur du Congrès International esthétique et spa.

Ce congrès je l'ai arpenté depuis mes toutes premières années en BTS esthétique, on se retrouve plongé dans l'univers au milieu des fournisseurs, démonstrations des toutes dernières innovations, massages, show de body painting,... le rêve de toute esthéticienne passionnée ! Et au milieu de cela une immense scène où se déroulent les conférences, j'en ai passé des heures à écouter et à m'inspirer de ces conférenciers.

Depuis 7 ans, un concours récompense une esthéticienne, pour son concept, sa vision de l'esthétique, ses valeurs,...

J'ai donc voulu tenter ma chance cette année ! Il a tout d'abord fallu répondre à 40 questions de connaissances professionnelles, nous étions 800 participantes,



les 15 meilleures notes ont été retenues, on nous a ensuite demandé de présenter notre concept dans une vidéo, suite à cela 4 finalistes ont été sélectionnées. Pour terminer, un entretien avec le jury a permis de définir la gagnante de l'édition 2023.

Cette année je me suis donc retrouvée sur cette scène à faire ma propre conférence devant toutes ces esthéticiennes, pour parler de mon institut.

Une superbe récompense, une mise en lumière, qui me chuchote que je suis dans la bonne direction et que je vais continuer à évoluer pour vous proposer ce en quoi je crois dans mon institut.

Ne cessez jamais de croire en vos rêves... Ne rêvez pas votre vie, vivez vos rêves.





**Líf - beauté holistique,
la beauté sans filtre !**

SHOPPING BEAUTÉ

Le nouveau geste beauté intime en cabine: le Rituel Yona

S'il existe aujourd'hui des moyens d'embellir chaque partie de son corps, une zone restait jusqu'alors limitée à l'épilation: le maillot.

Un soin qui traite les imperfections comme les poils incarnés et boutons, pour une peau apaisée, uniforme et hydratée.

Ce soin comprends le nettoyage de la zone, l'exfoliation enzymatique, l'épilation, l'utilisation d'un appareil (vapozone, haute fréquence, LED, spatule peeling) selon la problématique, suivi d'un masque Jelly, complété par la pose d'un sérum de soin.

Rituel 1h15 - 65€



MOUSSE INTIME

Exfolie en douceur grâce à l'extrait de Nopal qui booste la capacité d'exfoliation naturelle de la peau.

L'extrait de figuier apporte confort et apaisement.

Son + : une formule à 97,5% naturelle
Flacon mousse 150ml - **29€90**



NOTRE PRODUIT CHOUCHOU



MASQUE BIKINI

Ce masque perfecteur en cellulose végétale exfolie la peau en douceur grâce à l'extrait de Citron Caviar. Son actif naturel favorise le renouvellement cellulaire. L'eau florale de Calendula apaise immédiatement la peau.

Son + : une formule à 99,3% naturelle.
Sachet unidose - **13€90**



SÉRUM INTIME PERFECTEUR

ultra concentré, il réduit les imperfections. L'Huile de Chaulmoogra, actif star en médecine ayurvédique, lutte contre les poils incarnés. L'extrait de figuier apaise et calme les irritations.

Son + : une formule à 99% naturelle.
Flacon 15ml - **39€90**

LE VAJACIAL:

Contraction de "vagin" et "facial", le Vajacial est bien un soin pour le pubis qui a vu le jour aux Etats-Unis en 2010, il se démocratise depuis peu en Europe. Plus glamour que Vajacial nous avons rebaptisé ce soin Rituel Yona.

RESERVER



Lecture et soleil : la combinaison parfaite.

Cet été, dans vos bagages, n'oubliez pas votre crème solaire et un bon roman qui vous accompagnera tout au long de vos vacances. Un bon livre est un compagnon de route idéal pour s'évader et découvrir de nouveaux horizons. Que vous soyez à la plage ou simplement en train de lézarder en terrasse, transportez-vous dans des univers fascinants. Découvrez notre sélection de livres à glisser dans votre valise pour des vacances encore plus riches en découvertes.



D'une île à l'autre

Patrick Renou

Feuilletant un livre ancien sur les paquebots chez un bouquiniste, Patrick Renou découvre qu'une passagère clandestine, embarquée sur l'Île-de-France en novembre 1946, donna naissance à sa fille au large des côtes françaises. Profondément ému, il fait alors des recherches, se plonge dans les archives de Cherbourg, de New York, comprend l'histoire extraordinaire de Milena et décide de réinventer les sept jours de sa traversée, où s'est noué le destin de la jeune femme. Laissez-vous embarquer !

La valse des petits pas

Claire Renaud

Un soir, dans un restaurant parisien. Une dizaine de couples, certains en devenir, d'autres au bord de la rupture, sont venus dîner.

Le temps d'un repas, les regards se cherchent, se fuient, les mains se frôlent, se retirent. Et chacun projette sur ses voisins une vie, miroir de ses propres fêlures et désirs inassouvis. Une scène en apparence banale. Pourtant, ce soir, les convives jouent gravement leur partition à chacune des tables du restaurant. Car à mesure que les assiettes se vident, des sentiments enfouis refont surface. Des vérités éclatent. Les masques tombent. Et chacun, d'une façon ou d'une autre, finit par payer l'addition.

À travers un ballet d'histoires tant fantasmées que réelles, Claire Renaud raconte avec tendresse la valse amoureuse, dans toute sa complexité.



Demain est un autre jour

Lori Nelson Spielman

Qu'avez-vous fait de vos rêves de jeunesse ?

Brett Bohlinger, elle, a un an pour le découvrir. Pensant hériter de l'empire cosmétique familial à la mort de sa mère, elle apprend que cette dernière qui avait pour elle de tout autres projets, ne lui a légué qu'un vieux bout de papier : la liste de tout ce que Brett voulait vivre quand elle avait 14 ans. Si elle veut toucher sa part, la jeune femme doit réaliser chaque objectif de cette life list.

Enseigner ? Aucune envie. Un bébé ? Andrew, son petit ami, n'en veut pas. Tomber amoureuse ? C'est déjà fait, grâce à Andrew. À moins que...





NOTRE PETITE SALADE DE FRUITS PARFAITE POUR L'ÉTÉ

INGREDIENTS POUR LE SIROP

150 ml de jus d'orange frais
75 ml de jus de citron frais
150 grammes de cassonade
½ cuillère à café de zeste d'orange râpé
½ cuillère à café de zeste de citron râpé
1 cuillère à café d'extrait de vanille

LA RECETTE (ultra simple)

Portez à ébullition le jus d'orange, le jus de citron, la cassonade, le zeste d'orange et le zeste de citron dans une casserole à feu moyen. Réduisez à feu doux et laissez mijoter jusqu'à ce que le mélange épaississe légèrement, environ 5 minutes. Retirez du feu et incorporez l'extrait de vanille.

Laissez refroidir.

Superposez les fruits coupés en morceaux dans un grand saladier. Versez le sirop refroidi sur les fruits; Couvrez et mettez le saladier au réfrigérateur de 3 à 4 heures avant de servir.

Régalez-vous !

Profitez du soleil d'été et du goût sucré de cette salade de fruits rafraîchissante au sirop d'orange ! Pleine de vitamines, de fibres, de minéraux et d'antioxydants, c'est la façon idéale de terminer vos repas, petits-déjeuners et collations. Dégustez-vous des saveurs sucrées et juteuses des fruits d'été et profitez de leurs bienfaits nutritionnels.

INGREDIENTS POUR LA SALADE DE FRUITS

Composez votre salade de fruits avec des fruits de saison : cerise, fraises, pêches, nectarines, melon, etc... Ce qu'on aime, c'est que justement vous pouvez la faire avec tous les fruits que vous avez sous la main.





plage



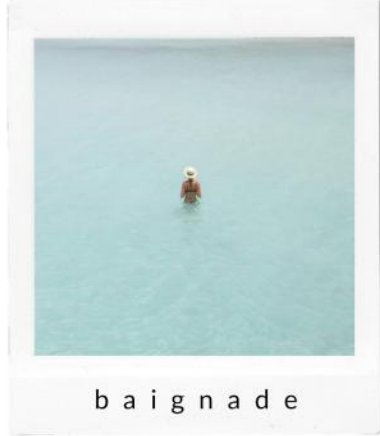
détente



petit plaisir



farniente



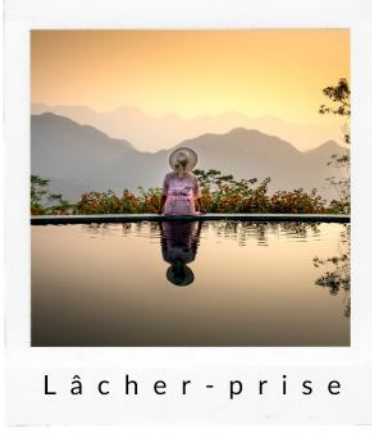
baignade



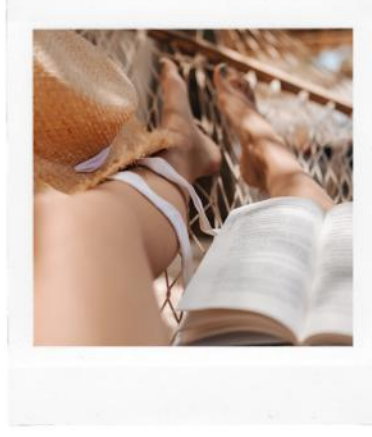
partage



famille



Lâcher-prise



découverte

Summer MOOD





Soins
Massages
Epilations
Ongles

...

*Embellie
votre quotidien
depuis 2010*