

MON MAG' BEAUTÉ

VOTRE ALLIÉ BEAUTÉ & BIEN-ÊTRE

NOVEMBRE DÉCEMBRE 2024



CE MAGAZINE VOUS EST OFFERT PAR LE CENTRE D'ESTHETIQUE CAMEL

A close-up photograph of a person's back being massaged. Two hands are visible, applying pressure to the skin. The person is lying on a white surface, and the background is softly blurred.

SHOPPING EN LIGNE

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

centre-esthetique-caramel.fr

NOËL

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 !

Emmy et Aurélie

SOMMAIR

3 EDITO

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



5-9 RÉALITÉ

- Les mauvaises habitudes qui accélèrent le vieillissement cutané.
- Connaissez-vous le Soin du visage Excellence Secrets?
- Les soins pour un hiver en beauté

10-13 NOËL 2024

- Nos cartes cadeaux à offrir à Noël
- Les idées cadeaux à moins de XX€
- 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

Issue 2
February 2023

photography by
Drew



BEAUTE

**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

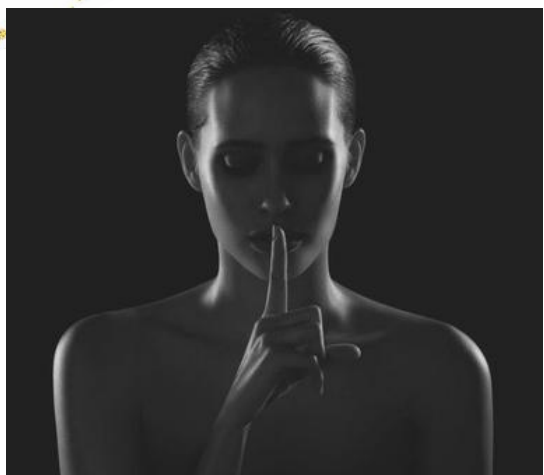
Une alimentation riche en sucre et en graisses saturées favorise l'inflammation et le stress oxydatif, deux facteurs qui accélèrent le vieillissement de la peau. Privilégiez les fruits et les légumes bio et de saison, les poissons gras et les bonnes huiles pour nourrir votre peau de l'intérieur.

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 EXCELLENCE SECRETS

Laissez-moi vous présenter un véritable bijou de soin visage, le rituel Secrets de Sothys : une immersion sensorielle de bien-être et de beauté qui sublime la peau.

Ce soin combine des ingrédients et des gestuelles uniques, spécifiques, alliés à des sensorialités incroyables, pour une expérience de bien-être inoubliable, dans une atmosphère délicatement parfumée de Rose et de Fleurs de porcelaine.

Un soin visage en 8 étapes associant démaquillage sensation, gommage ultra efficace, modelages d'exception, masques haute performance et lissage final effet glaçon.

Des techniques de modelage visage exclusives Sothys dont une toute nouvelle technique propre au Soin excellence Secrets de Sothys®. La Liftoplastie™ consiste en des pétrissages profonds pour réarchitecturer votre visage en un soin.

SES EFFETS

Diminution du volume des rides, diminution du nombre de pores dilatés, peau hydratée, lumineuse, repulpée. Il permet de gagner 4 à 5 ans en 1 soin seulement. Satisfaction 100% garantie !

Son prix: 125 € - durée: 1h30



Le Soin excellence Secrets existe également en **Soin du corps**.

Après un prélude d'éveil, vous serez envoutée par son gommage complet du corps, suivi de son modelage relaxant, aux senteurs de Rose et de Fleur de porcelaine. Votre corps sera profondément relaxé.

Son prix: 100 € - durée: 1h00

*Notre soin "Secrets" sera votre
secret jeunesse à adopter
seul ou en cure pour encore plus d'efficacité.*

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

Le Soin visage Expert 82 €

Le Expert anti-âge absolu 122 €



LES MASSAGES RÉCONFORTANTS

Voyage en Indonésie 80 €

Soin « lâcher prise » 50 €



NOS CHOUCHOUS

Soin de saison 60 €

Soin détente absolue 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.



SOIN EXPERT

82 €

Quel que soit votre objectif (hydratation, anti-âge ou éclat), ce soin sera l'alliance parfaite de technicité et de sensorialité, en associant des textures ultra confortables à des actifs haute performance pour inonder la peau de bien-être et lui procurer un résultat immédiat.



SOINS VISAGE ET CORPS SECRETS

220€

Ce soin conjugue avec élégance et raffinement les ingrédients d'un soin unique par excellence, une parenthèse de 2h30 de bien-être inoubliable, aux senteurs de Rose et de Fleur de porcelaine.



SOIN DETENTE ABSOLUE

105 €

Moment de déconnexion totale avec un gommage du dos, suivi d'un soin du dos relaxant, à l'aide de cups. Puis, vous accéderez au lâcher prise total, en vous glissant dans un Sauna dôme (sauna japonais)

De nombreux autres soins sont disponibles en cartes cadeaux. Nous sommes à votre disposition pour tout renseignement.

Nos cartes cadeaux sont valables 3 mois à partir de la date d'achat.

NOS IDÉES CADEAUX À MOINS DE 29 €



COFFRET RITUEL BIEN-ÊTRE CORPS
24.90 € (plusieurs parfums au choix)

**BOUGIE PARFUMÉE
CANNELLE ET ÉPICES**
29 € (plusieurs parfums)



**SUSPENSION
PARFUMÉE
CANNELLE ET ÉPICES**
7,90 € (plusieurs parfums)



**MINI CUPCAKE
HYDRATANT
CHAMPAGNE ROSÉ**
4,90 € (l'unité)

**MINI KIT ESSENTIEL
BEAUTÉ**
14.90 €



**NUAGE DE KARITÉ À
L'HUILE DE MONOI**
19,90 €



JONC "SAUVAGE"
25 €



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.

LE CRACKER SOIN YEUX

Crème lumière rides-cernes-poches (format vente)
+ 2 sachets de Patches express yeux (OFFERTS)
49,50 € (valeur 69 €)



LE COFFRET HOMME EDEN PARK

Gelée nettoyante visage 125ml
+ Fluide hydratant jeunesse 50ml
49,50 € (valeur 75 €)



LE CRACKER VISAGE & MAQUILLAGE

Crème rénovatrice jeunesse nuit 50 ml
+ Mascara essentiel (OFFERT)
79 € (valeur 110 €)



COFFRET CORPS SOTHYS

1 Lait hydra-nourrissant 400ml
+ 1 Gommage 200ml (Fleur de cerisier)
59,90€ (valeur 104,50€)



COFFRET VISAGE ECLAT

1 Démaquillant 75 mL
1 Gommage visage 40 mL
2 Masques visage 40mL
1 Pinceau pour masque
34,90 €



COFFRET SOIN VELOURS POUR LES LEVRES

Ce coffret contient :
- un soin Velours pour les lèvres
- un gommage Velours pour les lèvres
22 €



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 sentiment 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.



PAUSE LECTURE

Le guide des Fleurs de Bach de Stéphane Ball

Un mode d'emploi complet des 38 élixirs du Docteur Bach.

- Comment les choisir et les utiliser, quels sont leurs bienfaits au quotidien... ?
- Les indications spécifiques pour chaque élixir : stress, fatigue, peur et inquiétude, dépression, manque de confiance en soi, problèmes relationnels, agressivité...

Edition Larousse Poche 7.95€

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 du
Centre d'Esthétique Caramel
vous souhaite

de joyeuses fêtes

Centre d'Esthétique
Caramel



3, Impasse des Ecoles
82710 BRESSOLS
05 63 23 09 69
centre-esthetique-caramel.fr