

# SO GLAD MAG' BEAUTÉ

VOTRE ALLIÉ BEAUTÉ & BIEN-ÊTRE

NOVEMBRE DÉCEMBRE 2024



CE MAGAZINE VOUS EST OFFERT PAR SO GLAD



# SHOPPING EN LIGNE

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

[www.kalendes.com/site/soglad/](http://www.kalendes.com/site/soglad/)

NOËL

**Prendre soin de soi, se sentir bien dans sa peau, rayonner de l'intérieur... C'est ce que je vous propose de découvrir dans ce nouveau numéro de SO GLAD MAG'BEAUTÉ.**

Dans ce numéro spécial hiver, je vous révèle 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. Je vous ai aussi préparé une sélection de soins tout doux pour prendre soin de vous cet hiver.

Et parce que Noël approche à grands pas, je vous ferais 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 mes cartes cadeaux, le cadeau parfait pour prendre soin de vos proches.

Enfin, vous le savez, votre beauté passe aussi par le bien-être intérieur, je vous donne 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 le magazine So glad que j'ai créé avec toute la bienveillance qui me caractérise.

Je vous souhaite une bonne lecture et de joyeuses fêtes de fin d'année !

*Grady*

# 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.
- Connaissez-vous le HEAD SPA DÔME ?
- Les soins pour un hiver en beauté

## 10-13 NOËL 2024

- Nos cartes cadeaux à offrir à Noël
- Les idées cadeaux à moins de 60€
- 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  
Draw

# 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, je met l'accent sur ces petites manies à éviter et je vous donne 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 au Studio So Glad ? Il vous permettra de tout savoir sur votre peau et je vous aiderais 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.

Mes soins combinés sur mesure aussi sont un bon moyen de vous détendre. Offrez-vous une pause anti-stress entre mes 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.

**Au studio So Glad, lors de mes soins du visage, je prends 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.**

NOUVEAU DANS VOTRE INSTITUT

LE LASER DIODE  
ÉPILATION DÉFINITIVE\*

DIAGNOSTIC

OFFERT !\*



Renseignez-vous vite : 06 12 08 02 92

AMY 2.0  
BIEN-ÊTRE ET TECHNOLOGIE

\*Sous conditions de potentielles retouches. Dans la limite des places disponibles.

## CONNAISSEZ-VOUS LE HEAD SPA DÔME ?

Pour vous offrir une expérience de soin unique et incroyable, j'ai décidé de coupler 2 soins :

### SAUNA JAPONAIS & HEAD SPA

Ensemble, ces deux technologies créent une synergie parfaite qui amplifie la détente, détoxifie le corps, et procure une sensation de bien-être total.

Cette combinaison unique vous offrira une expérience holistique et de bien-être hors du commun.



### Une expérience immersive avec de nombreux bienfaits :

Stimule la circulation sanguine pour un cuir chevelu en pleine santé

Revitalise et renforce les racines de vos cheveux

Apporte éclat, brillance et volume dès la première séance

Offre un moment de détente et de relaxation profonde

### Les bienfaits couplés au Sauna Dôme :

Détox, élimination toxines et métaux lourds,

Stress, relaxation, sommeil

Silhouette et décontraction musculaire

# LES SOINS

## POUR UN HIVER EN BEAUTÉ

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

J'ai sélectionné pour vous les prestations préférées de mes clientes pendant la saison hivernale.



### LE SOIN ANTI-ÂGE

FACE GLOW 100€

FACE GLOW PREMIUM 140€



### LES SOINS RÉCONFORTANTS

L'ÉVASION RELAXANTE 60€

L'HOLISTIC HEAD SPA 90€



### LE SAUNA JAPONAIS

SÉANCE DÉCOUVERTE 25€

LES FORFAITS À partir de 80€

### VIVEZ DES EXPÉRIENCES 100% PERSONNALISÉES

Que vous choisissiez un soin du visage ou un massage toutes mes prestations débutent par un entretien avec vous pour que j' adapte 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.*



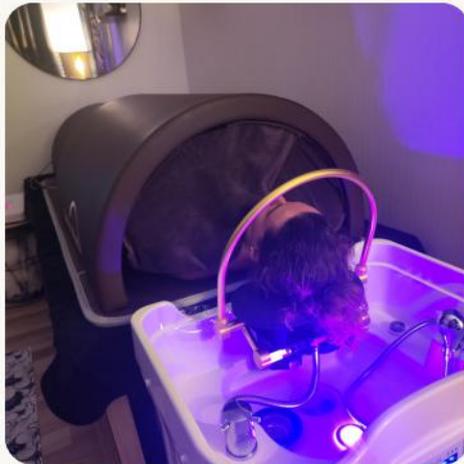
**30 MIN'**

---

**60€**

Exemples  
de soins en 30 minutes

- L'évasion relaxante
- L'extrait HEAD SPA
- L'extrait FACE GLOW



**1H30'**

---

**140€**

Exemples  
de soins en 1 heure 30

- HEAD SPA Premium Dôme
- FACE GLOW Premium Dôme
- 3 séances de sauna japonais



**1H00'**

---

**100€**

Exemples  
de soins en 1 heure

- HEAD SPA Dôme
- FACE GLOW
- L'évasion Relaxante

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 3 mois à partir de la date d'achat.

# IDÉES CADEAUX SO GLAD À MOINS DE 60€



## COFFRET BIJOUX À PARFUMER

Eau de parfum au choix + collier, bracelet ou Boucles d'oreille au choix

39.90€

## KIT VOITURE

Eau de parfum au choix

22.00€



## PARFUMS SO GLAD HOMME OU FEMME 100ML

59.90€



## BIJOUX SO GLAD

Collier, bracelet ou Boucles d'oreille au choix

28.00€

## BIJOUX À PARFUMER

Collier, bracelet ou Boucles d'oreille au choix

29.90€



## COFFRET POUR LUI

Spray de voyage + 1 paire de So'sette Glad au choix

25.00€

## COFFRET BIEN-ÊTRE HIBISCUS

19.90€

12.00€



# LES COFFRETS DE SOINS À OFFRIR OU À S'OFFRIR

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

## TRIO MONOÏ DES ÎLES

Un trio idéal qui vous fera voyager grâce à ses notes gorgées de soleil. Une routine gourmande et divinement exotique. **69.90€**



## TRIO ANTI-ÂGE COLLAGÈNE

Un coffret idéal pour les peaux matures, en recherche de fermeté et d'élasticité. **44.90€**



## TRIO ANTI-AGE GLOBAL

Un coffret idéal pour les peaux qui présentent des premiers signes de vieillesse comme des rides et ridules. **44.90€**

## DUO HYDRATATION INTENSE

Un coffret idéal pour les peaux normales à déshydratées. Une routine à l'acide hyaluronique avec des textures très légères qui pénètrent rapidement la peau et la laissent souple et lumineuse. **19.90€**



## TRIO BONNE MINE

Un coffret idéal pour les peaux en manque d'éclat et de vitalité. Un rituel complet pour illuminer le teint, redonner éclat et fraîcheur au visage. **29.90€**

## DÉCOUVERTE SÉRUMS

Un coffret idéal pour découvrir nos 4 nouveaux sérums : hydratant 48h, bonne mine, anti-taches et anti-âge collagène. Des formats miniatures (5mL) faciles à transporter et qui permettent de tester les produits avant de les adopter ! **14.90€**



**CONTACTEZ-MOI POUR RÉSERVER VOTRE COFFRET PRÉFÉRÉ !**



**BIEN-ÊTRE  
&  
LIFE STYLE**

# 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. J'ai 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.

## MA 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.

### POUR ALLER PLUS LOIN

Si vous traversez un moment de vie délicat et vous souhaitez être accompagnée de manière individuelle je vous conseille Delphine, Naturopathe.

Elle vous reçoit à son cabinet à ACIGNÉ les lundis, mardis, vendredis et samedis sur rendez-vous.

La consultation permettra de verbaliser et de clarifier les émotions pour vous proposer un composé floral personnalisé, adapté aux besoins du moment.

Les élixirs floraux sont indiqués aux adultes comme aux enfants.

**LAUMAILLE Delphine, Naturopathe santé fonctionnelle**  
06 37 70 90 93 <http://delphinemasanteautrement.fr/>



# 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

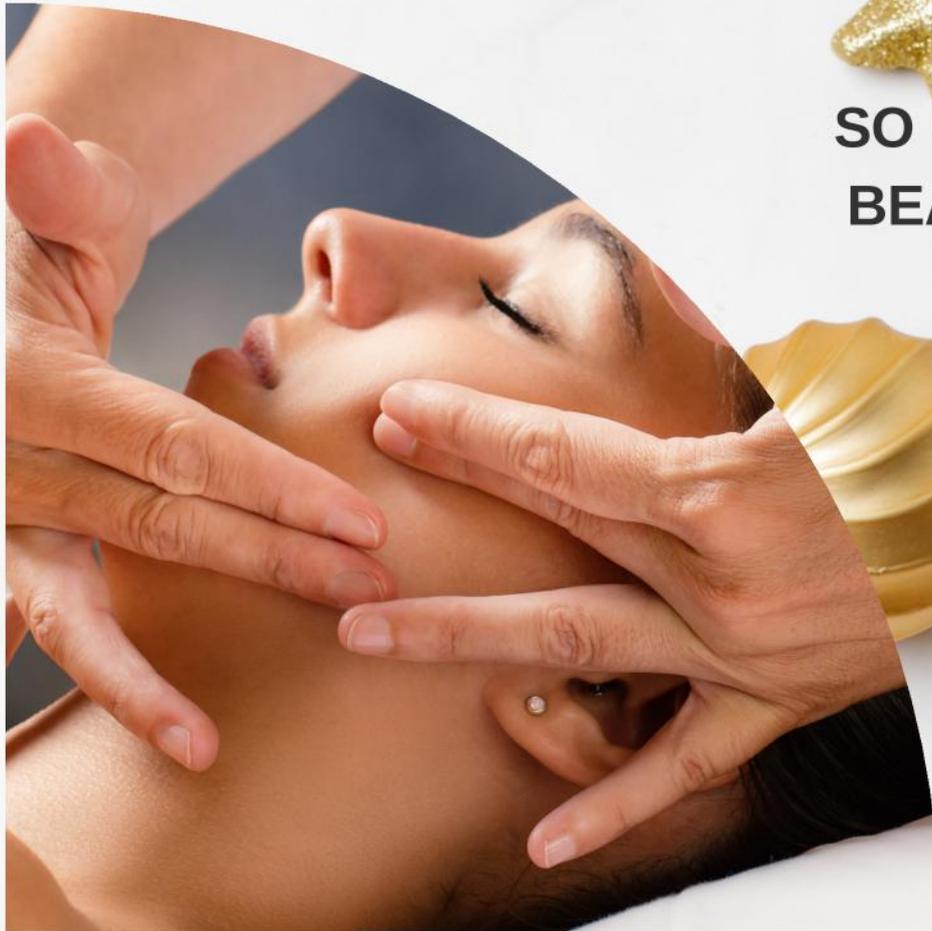
Dans l'effervescence des fêtes, n'oubliez pas de prendre soin de vous. Accordez-vous des moments de répit et de détente pour recharger vos batteries. Un soin du visage apaisant ou un massage relaxant peuvent faire des merveilles pour relâcher la pression et vous aider à retrouver votre énergie. En prenant 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.

SO GLAD  
vous souhaite

*de joyeuses fêtes*



**SO GLAD  
BEAUTÉ**



**7 rue Pierre Croyal  
35530 NOYAL SUR VILAINE  
06 12 08 02 92  
soglad.fr**