

MON MAG' BEAUTÉ

BY L'INSTITUT COTON & SOI

MAI JUIN 2021



La plus belle des mamans



Dimanche 30 mai
prenez soin
d'elle

*Comme elle a pris
soin de vous !*

Nos **cartes cadeaux** beauté & bien-être

Carte cadeau
soin du visage



Carte cadeau
massage



Carte cadeau
massage & soin



A l'institut ou sur notre site internet

EDITO



Notre métier nous l'aimons tellement que nous avons envie de vous le faire découvrir encore plus à travers ce magazine.

Car être esthéticienne aujourd'hui c'est répondre à toutes vos questions beauté, vous inviter à prendre soin de vous, à utiliser les bons produits pour que vous ayez des résultats.

Melanie & Anne

Magazine créé par BELLYST
réseau d'instituts & spas

Propulsé par Coton & Soi

Crédit photo : Istock +
Coton et soi

Articles : Bellyst +
Mélanie OLLIVAUT

Tous droits réservés
Reproduction interdite

Nos horaires d'ouverture

Lundi 14H-19H

Du mardi au jeudi : 9H 12H -14H 19H

Vendredi: 9H-19H

Samedi : 9H-17H



Nous contacter

02.99.37.09.43

Découvrez notre site internet

cotonetsoi.fr

Suivez-nous sur....





SOMMAIRE

03 EDITO

06 SHOPPING POUR LA PLUS BELLE DES MAMANS
Toutes nos idées cadeaux pour la fête des mères

07 SPRING DÉTOX
Tous nos conseils pour réussir votre détox

08 NOS ALTERNATIVES POUR CHANGER DU CAFÉ

09 TOUT SAVOIR SUR LES SÉRUMS

10 LES ACTIFS STARS DE NOS SÉRUMS

11 BRONZER EN BEAUTÉ

12 DANS VOTRE VANITY

13 LES HOMMES AUSSI

14 VOS RENDEZ-VOUS BEAUTÉ & BIEN-ÊTRE

Good Vibes Only



Ce soir, il m'a dit "Je t'aime". Je lui ai dit "je t'aime" en retour. Puis il a ajouté: "Alors, on se t'aime tous les deux, Maman." Oui, mon Lulu, on se t'aime tous les deux...

Extrait de *Juste avant le bonheur*
de Agnès Ledig



LA PLUS BELLE DES MAMANS

Dimanche 30 mai c'est la Fête des Mères, et vous n'avez toujours pas trouvé LA bonne idée de cadeau. Vous n'allez quand même pas lui faire l'affront ultime de lui offrir un appareil ménager ! Un coup de main ? Voici des idées de cadeaux pour ravir n'importe quelle maman.

Un passeport pour la détente

1H POUR ELLE PENDANT 3 MOIS

Moins cher qu'un billet d'avion notre passeport pour la détente permettra à votre maman adorée de venir se faire masser tous les mois à l'institut pendant 3 mois.

Passeport pour la détente 194€

(existe en version 6 mois et en version soin du visage)

Une offre bien-être

POUR QU'ELLE SOIT DETENDUE

1h30 de bien-être à l'institut aux senteurs raffinées. Ce soin est composé d'un gommage du corps aux pois chiches, d'un enveloppement à la crème de sésame et d'un massage à l'huile de sésame.

Aux portes des Indes 95€

Un soin Eternity

POUR QU'ELLE RESTE JEUNE

Notre secret de jouvence pour une maman éternellement jeune. Plus qu'un soin du visage, le soin Aroma Coton Premium est une véritable expérience.

Soin Aroma Coton Premium 80€

Un massage

EN ATTENDANT BÉBÉ

Parce que dans quelques mois elle va donner la vie au plus merveilleux des bébés, elle a bien besoin de prendre soin d'elle. Notre massage prénatal est une ode à la détente créé spécialement pour toutes nos futures mamans à partir du second trimestre.

Massage en attendant bébé 65€



Une carte cadeau POUR QU'ELLE AIT LE CHOIX

Vous ne savez pas si elle préférerait un massage, ou un soin du visage, offrez-lui un chèque cadeau et laissez-la décider. Elle pourra l'utiliser sur l'ensemble de notre carte de soin.

SPRING

Détox

by Bellyst

Tout semble possible au printemps. C'est la saison de l'espoir et des nouveaux départs. C'est aussi le moment idéal pour se lancer dans un plan détox ! Voici quelques conseils pour réussir votre détox. Côté soins esthétiques, des solutions existent demandez conseil à votre esthéticienne.

Éliminez complètement les éléments suivant de votre alimentation :

l'alcool, la caféine, toutes les préparations préparées et le sucre. Ne paniquez pas, cela vous laisse (étonnamment) un grand choix d'aliments à cuisiner.

Mangez beaucoup de fruits et légumes frais.

Préparez des soupes fraîches, des salades et des plats printaniers. Les jus de fruits et de légumes, en particulier la betterave, le brocoli et le céleri, sont parfaits pour la désintoxication, alors essayez de presser les vôtres autant que possible.

Au lieu du thé ou du café, buvez des tisanes sans caféine (l'ortie ou le fenouil sont de bons choix)

Certains experts en désintoxication recommandent le thé vert, riche en antioxydants, mais sachez qu'il contient de la caféine.

Brossez votre corps tous les jours pendant cinq minutes avant votre douche ou votre bain. Le brosse corporel stimule la circulation de la lymphe et favorise une bonne circulation. Utilisez une brosse pour le corps en poils naturels. Commencez par passer des pieds aux jambes vers l'arrière des genoux, puis remontez les cuisses jusqu'à l'aîne. En partant du bout des doigts, brossez les bras vers les aisselles, puis descendez doucement du cou vers le cœur. Ensuite, faites le dos et le ventre en remontant à nouveau vers le cœur. Évitez les zones sensibles et commencez par des mouvements doux avec une pression douce mais ferme.

Faites un peu d'exercice : Lors de la détox, essayez d'incorporer un peu d'exercice chaque jour. La marche et la natation stimule le système lymphatique. Le yoga est idéal car il soutient et renforce tout le corps. Et pourquoi pas rebondir sur un petit trampoline, disponible dans la plupart des magasins d'articles de sport, c'est un moyen ludique de bouger l'ensemble de son corps et de brûler des calories.

Soyez bienveillante avec vous-même. Apprenez à écouter votre corps et ses besoins. Si votre corps réclame du repos, laissez-le se reposer. Cependant, s'il réclame une tranche de gâteau au chocolat, résistez (essayez plutôt un fruit ou un thé avec un peu de miel).



ÇA CHANGE du café

by Bellyst

C'est décidé, vous voulez réduire votre consommation de café. On a la solution. Voilà quelques alternatives à siroter pour remplacer les p'tits cafés tout en apportant une tonne de bienfaits à votre organisme.

Le café d'épeautre

1 à 2 tasses de café d'épeautre par jour vous aideront à chasser le stress ! Riche en magnésium et en acides aminés, c'est une alternative au café à découvrir d'urgence pour prendre soin de vous et retrouver un peu de sérénité. Si vous êtes enceinte, son goût proche du café remplacera aisément votre petit café du matin.

Le cacao cru

Le cacao cru est fabriqué en pressant à froid des fèves de cacao en veillant à ce qu'aucun nutriment ne soit perdu par traitement thermique. Il conserve ainsi son profil nutritionnel élevé, ce qui en fait un super aliment chargé de flavonoïdes et de magnésium. Anti déprime, antioxydant et antistress, le cacao cru coche toutes les cases et deviendra votre boisson chouchou tout au long de l'année.

La guayusa

Moins connue, la guayusa est une plante à consommer en infusion qui nous arrive tout droit de l'équateur. Selon certains rapports scientifiques les feuilles de guayusa contiennent 50% plus d'antioxydants que le thé vert, presque autant de caféine que le café, ainsi que des vitamines et des minéraux qu'on ne trouve pas dans d'autres thés.



Energie drink



2 BANANES,
25 CL DE LAIT VÉGÉTAL OU NON
2 C. À S. DE CACAO CRU
1 C. À S. DE SUCRE DE COCO
MIXEZ AU BLENDER



L'INDISPENSABLE sérum

by Bellyst



Contrairement à ce que l'on peut penser, les sérums ne sont pas uniquement réservés aux peaux matures. Quel que soit le problème de peau que vous cherchez à améliorer, du teint terne aux ridules en passant par les imperfections cutanées il existe un sérum pour cela.

Le sérum est le parfait complément de vos crèmes de soin quand vous voulez vraiment obtenir des résultats sur votre peau.

Son plus : Sa haute concentration en actifs et sa texture fluide qui traitera votre peau plus en profondeur.

Comment appliquer un sérum ?

Il s'applique matin et soir sous votre crème de soin. En fonction des besoins de votre peau, vous pourrez même en utiliser plusieurs. Par exemple si vous cherchez à réguler votre production de sébum, mais que votre visage manque de fermeté, vous pourrez utiliser un sérum matifiant le matin et un sérum raffermissant le soir.

Est-ce que je dois mettre un sérum toute l'année ?

Tout va dépendre des besoins de votre peau et de ses problématiques, mais si vous n'avez jamais utilisé de sérum, le printemps est idéal pour commencer votre première cure.

Peut-on utiliser un sérum seul ?

Le sérum est trop léger et ne permet donc pas de créer une barrière protectrice suffisante pour préserver le film hydrolipidique de la peau. Vous appliquerez donc toujours votre sérum avant votre crème de jour ou de nuit sur votre visage parfaitement nettoyé.

Quel sérum choisir ?

Chaque peau a des besoins différents, passez nous voir à l'institut, on vous conseillera le sérum qui vous conviendra le mieux après avoir fait votre diagnostic cutané.

OBJECTIF BELLE PEAU

Les actifs stars de nos sérums. 1 actif = un résultat. Découvrez le pouvoir des ingrédients de nos sérums sur votre peau. En vente à l'institut.

Pour repulper l'épiderme L'ACIDE HYALURONIQUE



Concentré fondamental à base d'huiles essentielles, acide hyaluronique, et enrichi en eaux florales, pour une peau lisse et éclatante. Il renforce la barrière cutanée et protège des agressions quotidiennes avec un effet anti pollution.

Sérum antidote decléor
30 ml 55€

Pour un coup d'éclat LA MANDARINE VERTE

Riche en antioxydant, cette huile prévient des premiers signes de l'âge et énergise les teints ternes et fatigués pour retrouver une peau lumineuses instantanément.

Aromessence Mandarine verte
15 ml 60€



Pour plus de fermeté LA BAIE DE GOJI

Revitalise, lisse et rafermit la peau, protège la peau du vieillissement prématuré causé par les facteurs environnementaux. Empêche la déshydratation.

Sérum baie de goji
30ml 29€



Pour un coup de jeune LAVANDE FINE

Ce sérum pour le visage se compose d'ingrédients 100% naturels qui délivrent tous leurs bienfaits sur la peau. l'huile essentielle de lavande fine stimule, illumine et régénère. texture très fine pénètre rapidement son parfum délicat envoûte les sens.

Aromessence lavande fine
15ml 66€





10 RÈGLES D'OR À ADOPTER pour bronzer en beauté

Soleil, Soleil ! Il brille de 1000 feux, il nous donne un joli teint hâlé, mais il est important de l'apprivoiser car il est l'un des responsables d'un vieillissement prématuré de votre peau. Suivez nos règles d'or et demandez conseil à votre esthéticienne.

Tes crèmes solaires de l'année dernière tu jetteras

Comme tout produit cosmétique, la crème solaire a une date de péremption. Au bout d'un an, ses filtres se dégradent et elle perd en efficacité.

Entre 12 et 16h à l'ombre tu resteras

C'est là que le rayonnement solaire est au summum de son intensité et est bien trop agressif pour votre peau. Profitez plutôt des matinées ou des fins de journée pour bronzer sans brûler.

Tes lunettes de soleil tu mettras

La peau du contour des yeux est 10 fois plus fine que le reste de votre visage. Pour éviter les ridules et un vieillissement prématuré de cette zone fragile, ne quittez pas vos verres solaires.

Ton décolleté et tes mains des tâches tu préserveras

Le soleil est le premier responsable des tâches et rides des mains et du décolleté. Pensez-y la prochaine fois que vous programmez une après-midi shopping et appliquez une crème solaire juste avant de partir.

Sous un ciel nuageux ta peau tu protégeras

Ce sont les UVA qui accélèrent le vieillissement cutané, et ils ne sont pas filtrés par les nuages. Donc même si le temps est nuageux, n'oubliez pas d'appliquer votre crème solaire.

Ta crème généreusement toutes les 2 heures tu appliqueras

Même un SPF 50 ne vous protégera pas toute la journée. Renouvelez l'application de votre crème toutes les 2 heures ou après chaque baignade.

Du baume à lèvres ton meilleur ami tu feras.

Avant d'appliquer votre rouge à lèvres préféré, appliquez un baume à lèvres protecteur. On ne le dit que trop peu, mais les lèvres aussi peuvent brûler. Pensez à les protéger !

Ton alimentation tu coloreras

Le lycopène et le bêta-carotène sont les 2 meilleurs antioxydants pour protéger la peau contre les rayons UV. On en trouve dans tous les fruits et légumes de couleur orange ou rouge, mais aussi dans les épinards et le persil.

Le soir ton après-soleil tu appliqueras

Contrairement à un lait hydratant, les soins après-soleil sont enrichis en actifs régénérants, apaisants et réparateurs. Ces soins vous aideront à garder votre bronzage lumineux plus longtemps.

Pour le choix de tes produits solaires ton esthéticienne tu écouteras.

Parce qu'elle connaît votre peau mieux que personne, votre esthéticienne vous conseillera les produits idéaux pour que cette année vous bronziez en toute sécurité.

by Bellyst

A GLISSER DANS son vanity



Decléor

Crème hydratante protectrice
spf50

50ml 28€



Bien protégé

1 Gel crème solaire spf 50, enrichi en jus d'aloé véra, offre une protection efficace contre les effets néfastes du soleil et hydrate la peau toute la journée

200ml 32€



Fluide solaire visage spf 30
Pour une hydratation immédiate toute en légèreté.

40ml 26€

L'indispensable

HUILE SOLAIRE

La peau est immédiatement protégée et hydratée pour la journée. Au jus d'aloé vera d'origine naturelle avec filtres UVA et UVB, ainsi que de l'huile botanique de sésame, d'argan et de coco.

SPF 30
200ml 30€



Notre métier est de vous conseiller les produits les plus adaptés aux besoins de votre peau. Avant tout achat demandez-nous conseil.

LES HOMMES AUSSI PRENNENT SOIN D'EUX

On n'oublie pas les papas ! Le 20 juin c'est leur fête. Sauvez leur peau et prenez soin d'eux. Notre sélection 100% mâle

RELAX MAX !

Offrez-lui un massage ! 30, 60 ou 75 minutes. Après un entretien pour déterminer son niveau de stress, il pourra se détendre grâce à nos protocoles de massages spécifiques en fonction des besoins.
A partir de 32€

T'ES LE PLUS BEAU !

Même si en apparence ils ont l'air de gros durs, les hommes ont la peau fragile. Tous nos soins du visage respectent leur épiderme et sont 100% personnalisés. Eux aussi peuvent avoir un peau parfaite.
A partir de 29€

MÊME PAS PEUR !

Il n'a jamais osé franchir les portes d'un institut et appréhende un peu, venez avec lui. Nos massages se déclinent **en duo**. Choisissez vos soins et passez un moment de bien être ensemble.
A partir de 63€





VOTRE AGENDA BEAUTÉ

DU 01/06 AU 12/06

REHAUSSEMENT DE CILS YUMI LASHES

Le soin Yumi Lashes apporte douceur et brillance au cil, tout en le protégeant et l'hydratant. Le soin est composé d'aloé Véra, de kératine, d'huile de ricin et de vitamine E.

Le réhaussement dure entre 8 à 12 semaines selon l'entretien apporté.

1h30 70€

DU 14/06 AU 26/06

DE SI JOLIS PIEDS YUMI FEET

Traitement anti callosités par excellence made in France. Le soin De Si Jolis Pieds apporte une solution simple et efficace contre les callosités, les pieds abimés, et secs. Retrouvez la douceur des pieds de bébé!

40min 35€



24 Rue du Chemin Horain 35630 Hédé-Bazouges
02 99 37 09 43

Nous vous accueillons sur rendez-vous
Lundi : 14H-19H
du mardi au jeudi : 9H 12H - 14H 19H
Vendredi : 9H-19H
Samedi : 9H-17H

