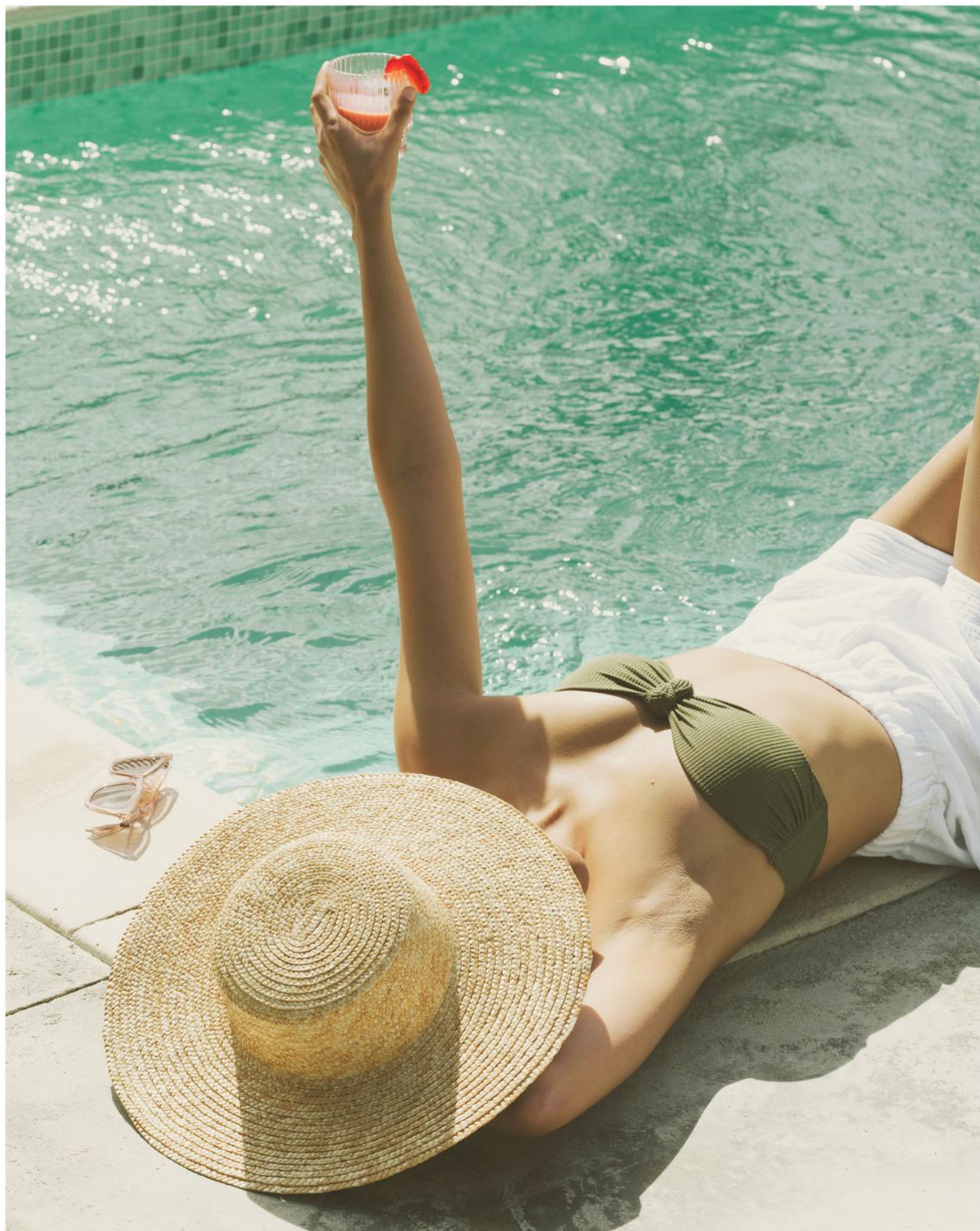


LE MAG' BEAUTÉ

VOTRE ALLIÉ BEAUTÉ & BIEN-ÊTRE

PRINTEMPS ÉTÉ 2025



CE MAGAZINE VOUS EST OFFERT PAR L'INSTITUT AU PLAISIR DE SOI

A woman is lying down, receiving a facial massage from a therapist. The therapist's hands are gently holding the woman's face. The woman has her eyes closed and a relaxed expression. The therapist has a tattoo on her forearm. The background is a warm, wooden interior.

VOS RENDEZ-VOUS BEAUTÉ

24/24 SUR NOTRE SITE INTERNET

WWW.AUPLAISIRDESOI.FR



L'été approche à grands pas, et avec lui cette effervescence si particulière dans l'institut ! Vous êtes nombreuses à préparer vos vacances, et nous adorons cette période où vous partagez vos projets d'évasion et où vous nous demandez des conseils pour prendre soin de vous, même quand vous êtes en vacances à l'autre bout du monde.

Pour vous garantir vos créneaux préférés et prendre soin de vous dans les meilleures conditions, pensez à anticiper vos rendez-vous. Et si vous avez un contretemps, contactez-nous au plus vite pour que nous puissions proposer ce créneau à une autre cliente qui attend une disponibilité.

Nous adorons vous voir partir profiter de vos vacances toutes rayonnantes, et encore plus vous retrouver avec vos peaux bronzées et vos histoires de vacances.

Toute l'équipe de l'institut Au plaisir de soi est prête pour vous conseiller les soins et routines qui vous accompagneront tout l'été.

En attendant de prendre soin de vous à l'institut, découvrez le dernier numéro de notre magazine avec nos conseils pour l'été et les soins à découvrir ou à redécouvrir.

Bonne lecture,

Elodie & Anaïs

SOMMAIRE



- 3 L'édito d'Elodie & Anaïs
- 5 L'offre des Mères-Veilleuses
- 6 Idées cadeaux fête des mères
- 8-9 Abusez de l'hydratation cet été
- 10 Le soin solaire: préparez et réparez votre peau du soleil
- 12-13 Cet été, déconnectez !
- 14 Le soin de l'été
- 15-16 Team juillet : prolongez l'effet vacances
- 17-18 Nos horaires de l'été & notre compte Insta



VOUS ALLEZ ADORER

L'offre des

Mères-Veilleuses

Edition limitée valable du 12 au 24 Mai 2025

Le soin *Visage*

associé à une séance relaxante de

Dôme *Japonais*

Soin *Refresh*

Éclat/Relax

45 minutes

56 €

au lieu de 72 €



Soin *Refresh* +

Votre soin
&

La crème ou le gel contour des
yeux inclus*

+ un cadeau surprise

75.90 €

au lieu de 96.50 €



LES CARTES CADEAUX À OFFRIR POUR LA FÊTE DES MÈRES

Il n'est pas toujours facile de trouver le cadeau parfait à offrir à votre maman pour la fête des mères. Et si nous vous faisions une petite sélection ...



LE SOIN HAUTE COUTURE

Ce soin prestigieux en édition limitée allie traitement de la peau avec nos cosmétiques hautement concentrés et détente profonde avec le massage du visage, cou décolleté et cuir chevelu.

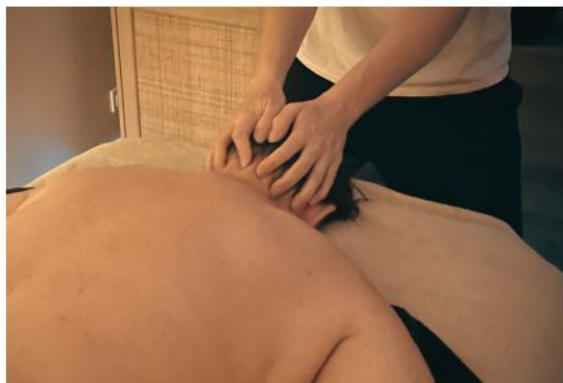
Ce soin est réalisé tout en étant installé dans le dôme japonais pour une détente globale du corps et de l'esprit.

1h30 : 156 €

LE MASSAGE CRÂNIEN DIVIN

Massage du haut du dos, des trapèzes, de la nuque, du crâne et du cuir chevelu ainsi que du visage pour une détente absolue afin de soulager les zones de tensions.

45 min : 76 €



LE VOYAGE AU JAPON

Extrait du massage japonais inspiré du "kobido" associé au dôme japonais pour un dépaysement de 30 minutes à 10 400 kilomètres !

30 min : 65 €



En fin de chaque soin, elle profitera de notre fauteuil massant en dégustant une boisson et gourmandise offertes dans notre espace détente.

Tous les autres soins de notre carte de prestations se déclinent aussi en cartes cadeaux.

***Découvrez-les sur notre site internet.
www.auplaisirdesoi.fr***



Issue 2
February 2023

photography by
Draw

BEAUTÉ

**CET ÉTÉ,
VOTRE
BEAUTÉ
PREND
LE POUVOIR**

Liberty in
dance

L'ABUS D'HYDRATATION EST BON POUR VOTRE PEAU

L'été approche et comme chaque année, le sujet qui revient le plus lors de nos rendez-vous avec nos clientes est : "Est-ce qu'il faut que je modifie ma routine beauté en été ?" Et notre réponse est : oui !

Avec la chaleur, le soleil et les baignades, notre peau a besoin d'une attention particulière.

Dans cet article nous vous expliquons comment adapter votre routine beauté pour garder une belle peau tout au long de l'été.

LES GESTES ESSENTIELS AU QUOTIDIEN

La première chose que nous conseillons à nos clientes, c'est de revoir leur routine de nettoyage. Surtout pas de produits trop agressifs ! Privilégiez des nettoyants tout doux, surtout si vous avez la peau sensible.

Après le démaquillage, nous insistons toujours sur l'importance d'utiliser une lotion tonique :

"Mais à quoi ça sert ?" nous demandent souvent nos clientes. C'est simple : elle prépare la peau à recevoir les soins suivants. C'est comme arroser une plante : sur une terre humide, l'eau pénètre mieux ! Mais aussi elle rééquilibre le PH de la peau après l'utilisation de l'eau.



LES SOINS ADAPTÉS À L'ÉTÉ

"Quel type de crème dois-je utiliser ?"

C'est LA question que nous entendons le plus dès le retour des beaux jours. En été, oubliez les textures riches qui peuvent vite devenir inconfortables et collantes. Dès que les températures remontent, nous conseillons plutôt une crème de jour à la texture légère ou une émulsion ultra-fluide.

Et si vous vous demandez s'il faut aussi utiliser un sérum en été, notre réponse est OUI !

Contrairement à ce que l'on pourrait penser, sa texture légère en fait l'allié parfait de la saison estivale. Le sérum pénètre rapidement et profondément dans la peau grâce à ses molécules plus fines que celles d'une crème. En été, nous recommandons particulièrement les sérums riches en acide hyaluronique qui apportent une hydratation intense sans effet gras.

Notre conseil : appliquez votre sérum juste après votre lotion tonique sur votre peau légèrement humide, puis superposez votre crème hydratante. Cette combinaison permet d'obtenir une hydratation optimale sans sensation de lourdeur, même pendant les journées les plus chaudes !

Le soir, profitez du temps de repos de votre peau pour la chouchouter. Un masque hydratant deux à trois fois par semaine fait des merveilles. Nos clientes adorent ce petit rituel qui transforme leur salle de bain en mini-institut !

LES ZONES QUI DEMANDENT UNE ATTENTION PARTICULIÈRE

Le contour des yeux : cette zone est si fine qu'elle a besoin d'un soin spécifique, été comme hiver. Donc l'application d'un soin contour des yeux est importante. Et pour éviter les ridules dues au plissement des yeux à cause du soleil, n'oubliez pas de mettre vos lunettes de soleil dès que vous mettez le nez dehors !

Le décolleté : Il est souvent oublié dans la routine beauté, et pourtant, il est particulièrement exposé au soleil en été ! Vous pouvez utiliser notre **gel décolleté spécial** ou tout simplement étendre votre crème de soin jusqu'au décolleté.

Un geste simple mais efficace : lors de l'application de votre crème hydratante, massez délicatement du bas vers le haut pour préserver l'élasticité de la peau. Et bien sûr, n'oubliez pas la protection solaire, indispensable pour éviter les taches et le vieillissement prématuré de cette zone sensible.



Si votre peau tire ou est inconfortable, n'hésitez pas à venir nous voir à l'institut pour que l'on discute ensemble de votre routine. Souvent, il suffit de changer 1 ou 2 petites choses dans vos habitudes pour retrouver une peau parfaitement hydratée.

SHOPPING À L'INSTITUT

LE DUO NETTOYANT HYDRATANT



Tous types de peau, ce lait spécial et cette lotion nettoieront votre peau en douceur tout en lui apportant du confort et la prépareront à recevoir vos soins.

L'INDISPENSABLE LIPOSOME



Le liposome est une substance identique à la peau, il hydrate, répare, régénère, régule le sébum, purifie, et surtout transporte les principes actifs au coeur de l'épiderme pour une meilleure efficacité.

LE CONTOUR DES YEUX



Un soin véritablement très puissant pour un type de peau sensible et qui a tendance à former des ridules au contour des yeux.

Avec pour composant des lipides naturellement présents dans la peau, celle-ci reste particulièrement douce.

LE SOIN SOLAIRE

Votre soin visage allié de l'été : un soin spécifique, conçu pour préparer et réparer votre peau des méfaits du soleil.

Du 1er Juin au 30 Septembre

**Préparez votre peau au soleil
pour un été en toute tranquillité !**

**Soin du visage
et des yeux**
75 min

99 €
au lieu de 112 €

**Un soin pour préparer votre peau avant vos vacances
&
un soin pour réparer votre peau après les expositions
au soleil, les baignades en piscine ou à la plage.
Prolongez votre bronzage et réhydratez votre peau.**

**Vos deux soins visage
et des yeux**
75 min

188€
au lieu de 198 €





SUMMER
LIFE STYLE

DÉCONNECTEZ !

OFFREZ-VOUS UNE VRAIE PAUSE CET ÉTÉ



Avez-vous remarqué que votre téléphone est devenu comme une extension de votre bras. Entre les mails qui n'en finissent pas, les réseaux sociaux qui vous happent et les groupes WhatsApp qui s'affolent... Il est parfois difficile de décrocher. Mais l'été est là, et c'est le moment parfait pour souffler un peu et lever le nez de votre écran.

POURQUOI EST-CE LE BON MOMENT ?

L'été, c'est simple, tout vous pousse à sortir : les journées sont plus longues, il fait beau, les terrasses vous font de l'œil... C'est la saison idéale pour se libérer en douceur de cette dépendance numérique qui vous suit toute l'année. Bref, c'est LE moment pour tester une petite cure de détox digitale !

COMMENCEZ DOUCEMENT...

Pas de panique, personne ne vous demande de jeter votre téléphone à la mer ! L'idée, c'est de commencer petit à petit. Par exemple, le matin, au lieu de vous jeter sur votre téléphone dès le réveil, pourquoi ne pas prendre le temps de boire votre café tranquille ?

Vous verrez, ça change tout de commencer votre journée sans un shoot de dopamine numérique ! Ces quelques minutes de calme vous permettront de vous connecter avec vous-même, de définir vos priorités et d'aborder votre journée avec plus de sérénité.

QUELQUES ASTUCES QUI MARCHENT VRAIMENT

- Mettez votre téléphone en mode silencieux pendant les repas et pendant les moments en famille ou avec des amis.
- Laissez-le dans une autre pièce quand vous dormez (oui, il survivra sans vous).
- Désactivez les notifications qui vous stressent pour rien.

LES BONS CÔTÉS QUE VOUS REMARQUEREZ VITE

- Votre sommeil est plus réparateur (moins de cortisol le soir = nuits plus paisibles).
- Votre peau vous dit merci (moins de lumière bleue = meilleure mine).
- Vous profitez vraiment des moments avec les autres.
- Votre estime de vous-même s'améliore (exit la comparaison constante sur les réseaux).



ET POUR LE BOULOT ?

Ok, vous ne pouvez pas toujours tout couper. Mais vous pouvez prévenir : "je consulte mes mails deux fois par jour" ou "je ne suis pas disponible après 18h". Et vous savez quoi ?

Le monde continue de tourner !

LES PETITS PLUS BEAUTÉ

Et puis moins d'écrans, c'est aussi moins de rides d'expression ! Sans parler de tout ce temps gagné, qui va se transformer en temps pour prendre soin de vous : un masque visage, un automassage en appliquant votre lait corporel, une balade en respirant en pleine conscience... Autant de petits rituels beauté qui vous reconnectent à l'essentiel : vous-même.



DES IDÉES POUR VOUS OCCUPER AUTREMENT

- Ressortez les jeux de société (si, si, c'est encore plus drôle qu'avant !)
- Lisez un bon bouquin à la plage (un vrai, en papier !)
- Faites des photos avec un appareil jetable (ça fait des souvenirs sympas un brin vintage)
- Écrivez des cartes postales (vos amis vont adorer).

LE CONSEIL POUR RÉUSSIR VOTRE DÉTOX DIGITALE

Allez-y progressivement ! Commencez par une heure sans téléphone, puis une matinée...

Vous verrez, c'est comme le sport : au début vous râlez un peu, et puis vous y prenez goût !

Êtes-vous prête à faire une détox digitale ? Et si elle commençait par un soin à l'institut ? Pendant que l'on s'occupe de vous, vous n'avez pas d'autre choix que de couper votre téléphone pour profiter de chaque instant entre nos mains !

LE SOIN DE L'ÉTÉ

Cet été, offrez-vous encore plus de moments beauté :
découvrez notre offre estivale pour être belle et détendue
en vacances.

Escale à Copacabana

Le massage

30 min

avec son duo ensoleillé

81.90 €

Le duo ensoleillé seul

32.90 €

Le duo ensoleillé se compose de 2 produits dont la
crème de douche et au choix, le baume après soleil ou
l'huile corps

**FIXEZ VOS RENDEZ-VOUS EN LIGNE
24/24 SUR NOTRE SITE INTERNET
WWW.AUPLAISIRDESOI.FR**

VOUS PARTEZ EN VACANCES EN JUILLET ?

NOS CONSEILS POUR PROLONGER VOS VACANCES !



Vous faites partie de la "team juillet" et vous voilà de retour au travail alors que les stories Instagram de vos amies débordent de photos de plage... Un retour qui peut sembler bien précocé.

Votre bronzage est encore parfait, vos souvenirs de vacances sont encore tout frais dans votre esprit, mais le réveil a déjà repris ses droits. Ne vous inquiétez pas, nous avons quelques secrets bien gardés pour prolonger cet état d'esprit vacances, même quand le bureau est vide en août.

CES PETITS MATINS QUI CHANGENT TOUT

Vous vous souvenez de ces réveils en douceur pendant les vacances ? Offrez-vous ce luxe, même en semaine. Pas question de traîner deux heures au lit, mais pourquoi ne pas garder ce petit rituel du café en terrasse ? Même 15 minutes suffisent pour commencer la journée avec le sourire.

Installez-vous confortablement dans votre coin préféré, que ce soit un balcon ensoleillé ou près d'une fenêtre lumineuse. Savourez votre boisson chaude en prenant le temps d'observer la nature qui s'éveille doucement. Ces quelques minutes, rien qu'à vous, sont précieuses : elles donnent le ton de votre journée et prolongent subtilement cette sensation de liberté estivale.

JOURNÉE ESTIVALE AU BUREAU

Non, il ne s'agit pas de recréer une ambiance vacances au bureau, mais plutôt d'insuffler quelques touches de légèreté dans votre quotidien professionnel. Une playlist ensoleillée pendant votre trajet matinal, un petit cadre discret avec votre plus belle photo de vacances, ou cette délicieuse eau aromatisée qui vous rappelle vos pauses détente... Ces petits détails prolongeront un peu l'effet vacances.

LA PAUSE DÉJEUNER, VOTRE NOUVEAU MOMENT DÉTENTE

Exit le sandwich devant l'ordinateur ! L'été est encore là, alors profitez-en. Une salade en terrasse, un coin d'herbe dans le parc d'à côté, ou même ce petit banc au soleil... Ces moments sont précieux, ne les gâchez pas avec des "je n'ai pas le temps" !



LES SOIRÉES, ON GARDE LE RYTHME !

Qui a dit que les apéros entre amis étaient réservés aux vacances ? Les terrasses sont encore là, les soirées sont douces... Alors oui, demain il faut aller au bureau, mais un dîner dehors et une petite balade digestive, ça fait tellement de bien !



LES WEEK-ENDS, ÉVADEZ-VOUS !

Même sans partir loin, gardez cet esprit d'aventure. Un nouveau restaurant à tester, un petit marché pas encore exploré, une balade dans un quartier inconnu... Les micro-aventures, c'est le secret pour garder cette sensation de découverte si précieuse en vacances.

ET N'OUBLIEZ PAS...

Ne culpabilisez pas de vouloir garder ce rythme plus doux. L'été nous rappelle souvent l'essentiel : prendre le temps de vivre, tout simplement. Alors même si le bureau a repris ses droits, gardez ces petits moments qui vous font du bien.

Les vacances, c'est surtout dans la tête. Alors continuez à planifier vos prochaines escapades, gardez contact avec vos amis de l'été, et surtout, surtout, conservez ce petit sourire en coin qui dit "je sais profiter de la vie" !

AU PLAISIR DE SOI

L'EXPERTISE BEAUTÉ

66 place Cortètes de Prades

47240 LAFOX

09 54 08 64 85

**Cet été l'institut reste ouvert sans interruption,
toutefois anticipez vos rendez-vous si vous
souhaitez avoir les créneaux idéaux.**

HORAIRES

Lundi : 10h00 - 12h00 & 14h00 - 18h00 (18h00 - 19h00 sur rdv)

Mardi et mercredi : 9h00 - 19h00 (non stop)

Jeudi : 14h00 - 19h00

Vendredi : 9h00 - 17h30 (non stop)

Samedi : 9h00 - 12h00

www.auplaisirdesoi.fr



SUIVEZ-NOUS

SUR INSTAGRAM



auplaisirdesoi

