

MON MAG' BEAUTÉ

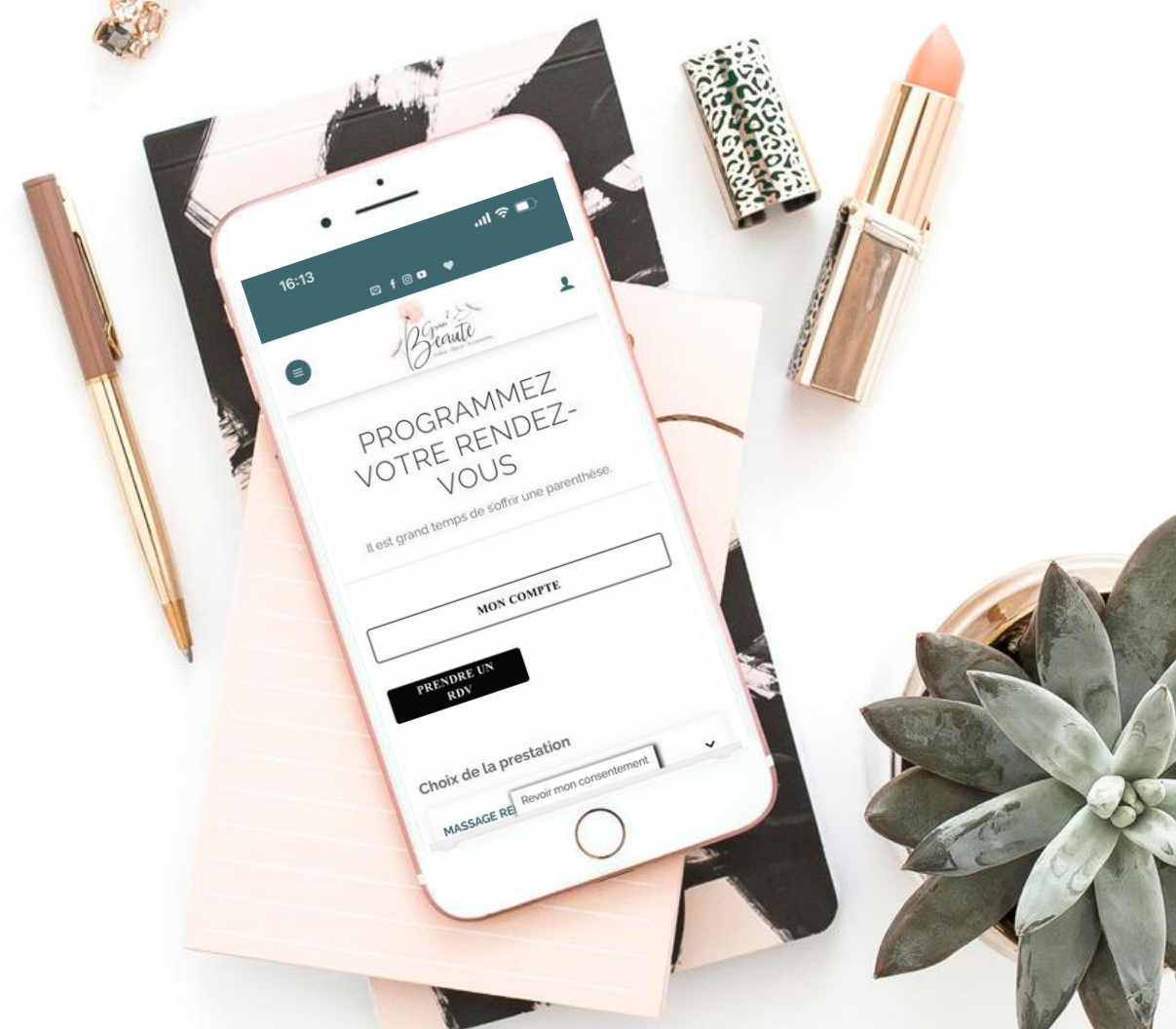
BY GRAIN 2 BEAUTE

HIVER 2023



NOËL EN BEAUTÉ · NOËL EN BEAUTÉ · NOËL EN BEAUTÉ · NOËL EN BEAUTÉ · NOËL EN BEAUTÉ

Prenez rendez-vous
en ligne 24/24
sur
www.grain2beaute.fr



Et clôturez l'année
en beauté !

SOMMAIRE

03 EDITO

04 A NOTER DANS VOS **AGENDAS**

IDÉES **CADEAUX**

07 La carte cadeau Beauté & bien-être : la solution pour un Noël sans stress

09-12 Les idées cadeaux beauté et bien-être à offrir à Noël

CONSEILS **BEAUTÉ**

13 Comment garder une peau éclatante en hiver.

14 Nos 10 commandements beauté et bien-être pour la nouvelle année

BIEN- **ÊTRE**

15 Comment renforcer son système immunitaire en hiver

LIFE-**STYLE**

16 Rituels positifs et inspirants pour clôturer l'année

ZEN **ATTITUDE**

19 L'Art du Lâcher Prise : conseils pratiques pour une vie plus sereine

CHRISTMAS **SONG**

20 Notre playlist de Noël !

DO IT **YOURSELF**

21 Les bocaux gourmands faits maison à offrir pour les fêtes





EDITO

Les fêtes sont des moments magiques et tant attendus par beaucoup d'entre nous.

Nous ouvrons les festivités avec ce nouveau numéro de notre magazine. Comme pour chaque numéro nous y avons mis tout notre coeur pour vous apporter les meilleurs conseils beauté et bien-être.

Bien sûr, vous y trouverez aussi une sélection de nos idées cadeaux et de nos soins incontournables pour choyer vos proches ou vous même, car il est important que vous preniez soin de vous et quoi de mieux que de vous offrir un massage ou un soin du visage pour rayonner et vous sentir au meilleur de votre forme pour terminer l'année en beauté.

C'est aussi la période des bonnes actions, alors faites voyager ce magazine en le transférant à vos amies de CHAMPAGNOLE et ses alentours.

Vous nous aiderez ainsi à faire connaître votre institut préféré ! Toute l'équipe G2B vous souhaite de douces et joyeuses fêtes de fin d'année.



78 Avenue de la République
39300 CHAMPAGNOLE
03 84 52 11 78

www.grain2beaute.fr

HORAIRES D'OUVERTURE

*du Mardi au Jeudi : 9H-12H 14H-19H
Vendredi et Samedi : 9H-19H*

Crédits photos : Istock & canva

Tous droits réservés

Reproduction interdite

Magazine créé par BELLYST

et propulsé par **l'Institut Grain de Beauté**

Amandine et Laetitia

*A noter
dans vos agendas*



DRESS UP IN
*silver
& gold*

Atelier

MAQUILLAGE
de **FÊTES**

**collectif
ou individuel**

du
Mardi 5 au
Dimanche
10 Décembre
2023

sur réservation : 10€
ou **offert** à partir de 40€
d'achat en produits ARTDECO

AFTERWORK le Mardi & le Jeudi

ARTDECO

Fondé à Munich - depuis 1985

**Nouveau
LOOK**



DRESS UP IN
**silver
& gold**



LIP JEWELS
Art. n° 123.xx



- N°21
rose
diamonds
- N°23
berry
diamonds
- N°33
red
diamonds
- N°37
nude
diamonds

DRESS UP IN
**silver
& gold**

Collection Glamour 2023



GLOW BLUSHER
Art. n° 56439



dress up

BEAUTY BOX TRIO
Art. n° 5152.28



ART COUTURE NAIL LACQUER
Art. n° 111.xxx



- N°911
sparkling
platinum
- N°914
golden
nights
- N°941
magic
potion

GLITTER MASCARA & LINER
Art. n° 56382.x



- N°5
crushed
diamonds
- N°7
golden
stars

**GLAM SHINE
LIP GLOSS**
Art. n° 56205.x



EYESHADOW
Art. n° 30.xxx



- N°346
glam
caramel
beige
- N°375
glam
golden
flame
- N°395
glam
purple
elixir
- N°1
silver
lights
- N°3
golden
lights



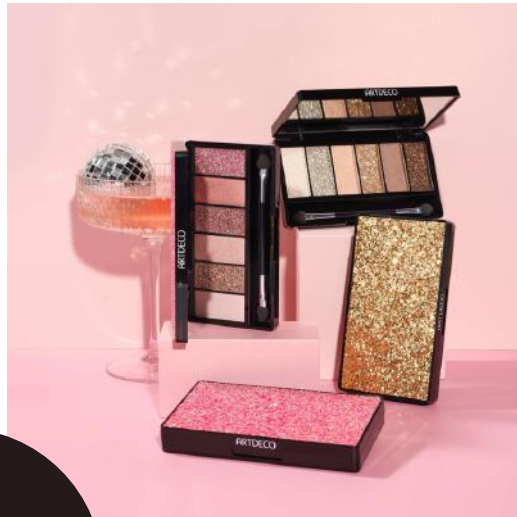
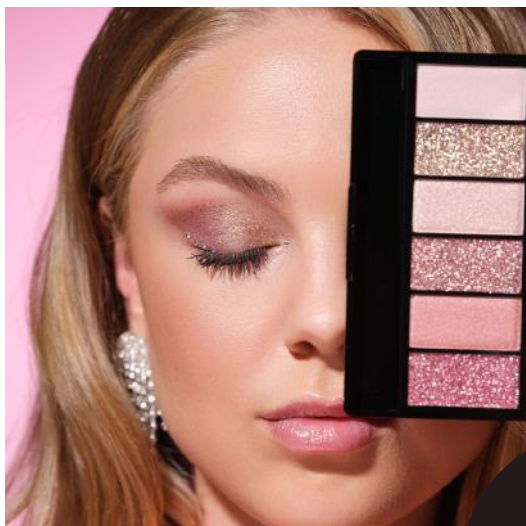


ALL THAT
glitter

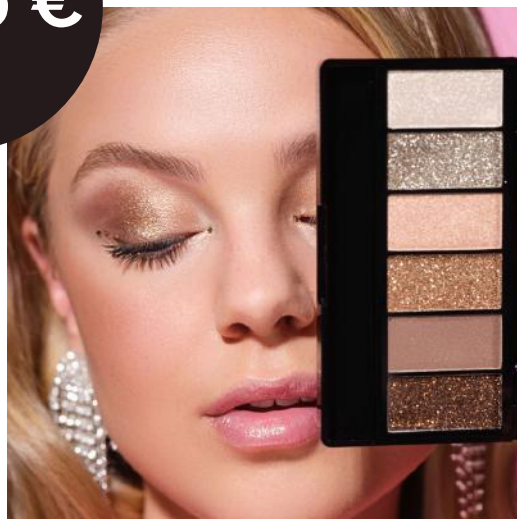
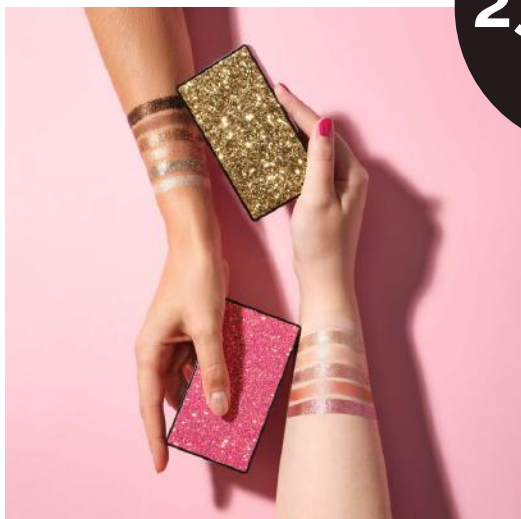


Plein fard sur les yeux

Retrouvez en édition limitée les
Glittery Eyeshadow Palettes
6 teintes harmonieuses et renversantes avec
3 fards irisés et 3 fards pailletés



23,50 €



La carte cadeau Beauté & bien-être : la solution pour un Noël sans stress

Lorsque Noël approche, la recherche du cadeau idéal devient une quête souvent stressante. Dans le tourbillon des achats festifs, des décorations scintillantes et des repas de famille, pourquoi ne pas offrir un cadeau qui invite à la détente et au bien-être ? Une carte cadeau est la réponse à tous vos dilemmes de cadeaux de fin d'année. Voici cinq raisons qui font de cette option un choix exceptionnel pour combler vos proches pendant les fêtes.

LE CADEAU FLEXIBLE

Contrairement à un cadeau traditionnel, une carte cadeau beauté et bien-être offre au destinataire la liberté de choisir exactement ce qu'il souhaite. Qu'il s'agisse d'un massage relaxant ou d'un soin du visage revitalisant, la personne est libre d'utiliser la carte comme elle le désire.

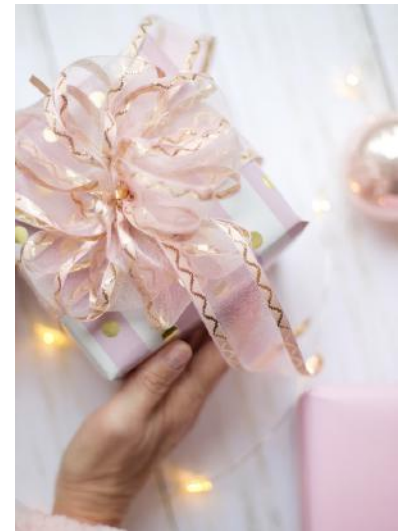
ENCOURAGER LE SELF-CARE

Après le tumulte des fêtes, qui ne voudrait pas d'un moment pour décompresser ?

Offrir une carte cadeau centrée sur le bien-être est un moyen fantastique d'encourager vos proches à prendre du temps pour eux.

LA CARTE CADEAU CONVIENT À TOUT LE MONDE

Que ce soit pour votre conjoint, vos parents, vos amis ou vos collègues, un moment de détente et de soin est un cadeau qui plaira à tous.



IDÉALE POUR LES INDÉCIS

Si vous êtes en panne d'idées ou si vous craignez de faire un faux pas, une carte cadeau est la solution parfaite. Elle élimine le stress de la recherche du "cadeau parfait" en donnant le choix au destinataire.

ÉCONOMIE DE TEMPS

Les fêtes sont une période chargée pour tous. Avec une carte cadeau, vous gagnez non seulement du temps mais vous offrez également un large éventail de possibilités qui combleront à coup sûr le destinataire.

COMMENT ACHETER UNE CARTE CADEAU A DISTANCE ?

Sur notre site internet vous pourrez choisir 24/24 le soin que vous souhaitez offrir. Il ne vous restera plus qu'à nous appeler au 03.84.52.11.78 ou nous contacter par mail à l'adresse suivante : grain2beaute39@gmail.com

CHOISIR UNE CARTE CADEAU EN BOUTIQUE

Pour vos achats en boutique, vous pouvez passer nous voir tous les jours à partir du 5 décembre. Nos magnifiques cartes cadeaux seront soigneusement emballées pour offrir le cadeau de Noël parfait !

LE SAVIEZ-VOUS ?

Vous pouvez offrir une carte cadeau du montant que vous désirez. Nos cartes cadeaux sont à partir de 10€ et n'ont pas de limite de montant.





NOEL BY
G2B



OFFREZ DES MOMENTS MAGIQUES

LES SOINS BEST-SELLERS DE L'INSTITUT



SOIN DE SAISON

Soin du visage oxygénant aux notes gourmandes et fruitées de thé noir et bergamote pour une peau reboostée et resplendissante. Disponible également en soin du corps. Edition limitée

65€

SOINS INTENSIFS

Offrez des protocoles de soins visage uniques qui mêlent sensorialité et efficacité pour une parenthèse de bien-être pour le corps et l'esprit. Disponibles en Hydratant, Jeunesse ou Détox.

90€

BAR A MASSAGE

Massage doux et relaxant où l'on peut cibler les zones en fonction du temps choisi, des tensions et de vos besoins. Possibilité d'ajouter des options à votre soin corps : gommage corporel, massage fait à 4 mains et/ou massage du visage cuir chevelu.

A partir de
30,50€

SUPRÊME RELAXANT

Un soin ultra-relaxant pour apporter calme, équilibre au corps et à l'esprit : gommage exfoliant doux, massage du corps chaleureux et réconfortant et final relaxant avec un modelage des mains. Un soin qui offre la promesse d'une intense infusion d'énergie positive.

149€

Tous ces soins sont disponibles sous forme de carte cadeau à l'institut ou sur notre plateforme de rendez-vous en ligne.

Des cadeaux qui rendent encore plus belle !

Célébrez la magie des fêtes avec notre Collection de Coffrets Beauté de Noël. Offrez ou faites-vous plaisir avec notre sélection des best sellers de nos marques de cosmétiques.



COFFRET NUTRI VITAL

Un duo sérum et crème dans un coffret de soin pour une peau nourrie et revitalisée. Avec leurs actifs protecteurs, relipidants et apaisants, ces soins laisseront votre peau nourrie, régénérée et protégée.

Prix : 157.60€ au lieu de 197€



COFFRET HYDRA

Découvrez dans ce coffret, 2 produits essentiels pour une peau rayonnante : la Crème Hydratante Jeunesse Velours (50 ml) enrichie en acide hyaluronique pour une protection et un traitement double action. Elle est idéale pour les peaux normales à sèches au quotidien et le Correcteur Énergisant Instantané à la texture incroyable qui s'adapte à toutes les carnations et types de peau pendant l'application. En un seul geste, ce correcteur camoufle les imperfections visuelles, unifiant instantanément le teint pour une peau impeccable.

Prix : 65€ au lieu de 107€



COFFRET EVASION

Ce Trio de Gel douche (3x100ml) est le cadeau parfait pour choyer vos proches pendant les fêtes. Ce coffret exquis contient trois délicieux gels douche parfumés, chacun offrant une expérience sensorielle unique. Les parfums subtils et raffinés vous transporteront dans un monde de bien-être et de détente, faisant de votre routine de douche quotidienne un moment spécial.

Prix : 25€ au lieu de 31.50€



COFFRET SECRETS

Ce Coffret Secret de SOTHYS est une combinaison parfaite pour une routine de soins anti-âge complète. Il comprend la Crème jeunesse en 50 ml et la Crème yeux et lèvres en 15 ml, deux produits de haute qualité formulés pour aider à restaurer l'éclat de la jeunesse de votre peau.

Prix : 189€ au lieu de 253€



COFFRET LUMIN'ÉCLAT

Un duo sérum et crème dans un coffret de soin pour une peau lumineuse et éclatante. Au coeur de la formule de LUMIN'ÉCLAT : un extrait de rose de Provence et d'autres actifs boosters de luminosité qui agiront pour une peau plus uniforme, à la texture lissée avec des ridules et des pores estompés. Ils aideront ainsi à mieux révéler l'éclat naturel de la peau..

Prix : 190.40€ au lieu de 238€



ÉDITIONS LIMITÉES

Pensez à nous contacter au 03.84.52.11.78 pour réserver votre ou vos coffrets préférés

SHOPPING DE NOËL

Nous avons l'immense plaisir de vous annoncer l'arrivée d'une nouvelle marque à l'institut : **BAIJA**, une marque de Fragrances et Cosmétiques naturels avec un univers olfactif, sensoriel, coloré et pétillant. Bref Baija, c'est du bonheur en pot, une véritable bulle Anti-grisaille !
A déposer au pied du sapin, sur les assiettes de vos invités ou sur le bureau de vos collègues préférées !

COFFRET EAUX DE PARFUM

Retrouvez dans ce coffret une eau de parfum aux notes solaires et florales ainsi qu'un savon solide au beurre de Karité bio ou une bougie parfumée. Disponibles dans 4 senteurs.

Prix : 49,90€



LES MOUSSES DE DOUCHES

À LA CARTE : PLAISIR & ONCTUOSITÉ

Ces mousses sont divinement soyeuses et sensorielles, pour un moment de pure évasion !
UNE RECETTE UNIQUE enrichie en Glycérine Végétale qui saura prendre soin de votre peau en profondeur !

4 FRAGRANCES ENVOÛTANTES : Éveillez vos sens et laissez-vous emporter vers des destinations exotiques !

Prix : 34€



COFFRET CORPS

Ce coffret Lost Paradise propose une véritable expérience de Spa@ Home*. Il contient un gel douche à l'huile de coco, un gommage unique à la texture fondante et une crème onctueuse pour le corps. Ce coffret au toucher ultra-sensoriel dévoile ses notes élégantes d'Ananas et de Tonka.
Disponibles dans différentes senteurs

Prix : 31,90€



COFFRETS CORPS

Retrouvez dans ces coffrets une mousse de douche onctueuse, une crème mains aux huiles de Cassis et de Noyaux de Pêche ainsi qu'un bouquet parfumé aux notes rondes et fruitées. Disponibles dans différentes senteurs.

Prix : 29,90€



COFFRET SENTEUR MAISON

Retrouvez dans ces coffrets un irrésistible duo composé d'un parfum d'intérieur et d'un bouquet parfumé aux notes poudrées de Tonka et ensoleillées d'Ananas, de figues et de coco ou de rose et fraises des bois.

Prix : 24.90€

SHOPPING DE NOËL

A l'institut nous avons à cœur de dénicher des petites pépites pour gâter vos petites têtes blondes. Voici une sélection des merveilles que vous pourrez trouver à la boutique.

DUO BAUME A LEVRE ET VERNIS INUWET

Wow !!! Un duo parfait pour ravir les enfants à partir de 3 ans contenant un baume à lèvres enrichi en beurre de karité et un vernis à l'eau. Cerise sur le lapin : la formule des deux produits est vegan, cruelty free, sans parabènes ni allergènes. Fabriqués en France avec amour.

Prix : 17 €



CALENDRIER DE L'AVENT INUWET

Un calendrier de l'avent avec 24 surprises de la marque Inuwet à ouvrir jour par jour, en attendant Noël ! De merveilleuses surprises, papeteries, accessoires et cosmétiques avec un design très girly qui séduira à coup sûr les petites coquettes !

Prix : 44€

COFFRETS TOOFRUIT

Cette année 3 jolis coffrets en forme de jolis chalets : un coffret "Flocon Fruité" pour une peau toute douce, un "Demoiselle Craquante" pour être toute belle pour Noël et le dernier "Réveillon au verger" pour sentir bon pour le Père Noël !

Prix : à partir de 18€50



COFFRET BOMB COSMETICS

Encore de superbes coffrets cadeaux à offrir chez Bomb Cosmetics : tous sont faits main, placés sur un lit de copeaux de bois et emballés avec soin et amour d'un fabuleux papier cadeau dans une boîte en carton recyclé ! A l'intérieur vous trouverez des boules de bains, des crèmes, des onctueux, des savons, des crèmes, des baumes à lèvres, des bains moussants etc....suivant le thème choisi.

Prix : 24.90€

COFFRET INUWET DE 5 BAUMES À LÈVRES

La Maison de Noël inuwet fait son grand retour avec un nouveau design de chalet à la montagne. Cinq baumes à lèvres hydratants naturels et Made in France, aux parfums gourmands pour prendre soin de vos lèvres avec des senteurs réconfortantes.

Prix : 34€



Comment garder une peau éclatante en hiver.

L'hiver avec son vent glacial et ses températures frôlant le négatif est impitoyable pour la peau. Heureusement, avec quelques astuces beauté, vous pouvez affronter les mois les plus froids avec une peau éclatante. Voici quelques étapes clés pour maintenir votre peau en bonne santé en hiver.

DÉMAQUILLEZ-VOUS EN DOUCEUR

L'usage d'un nettoyant doux est primordial pour éviter de priver votre peau de sa protection naturelle. Laissez tomber les eaux micellaires et démaquillez-vous avec un lait ou un baume.

Notre produit chouchou :

Le **Nettoyant du matin** de chez Sothys 36€. Cette crème nettoyante onctueuse à l'extrait de camomille et à l'huile d'amande douce aidera à éliminer en douceur les impuretés produites chaque jour par votre peau.

GOMMEZ VOTRE PEAU MÊME EN HIVER

Une exfoliation régulière est nécessaire pour éliminer les cellules mortes qui peuvent rendre la peau terne. Cependant, l'hiver n'est pas le moment pour des exfoliations agressives. Optez pour un exfoliant doux sans grains qui rendra votre peau éclatante sans l'agresser.

Notre produit chouchou :

Le **Gommage Exfoliant** de chez Sothys 36€. Avec sa formule originale sans grains à l'extrait de jasmin il éliminera en douceur les cellules mortes, et favorisera le renouvellement cellulaire.

PROTÉGEZ VOTRE PEAU DU FROID

Tout va dépendre de votre type de peau, mais votre crème de jour devra être plus nutritive cet hiver pour lutter efficacement contre les effets asséchants du froid et du vent.

Notre produit chouchou :

La **Crème Hydra jeunesse velours** de chez Sothys 65€. Cette crème combine 2 actifs brevetés par Sothys (peptides de baies de sorbier bio-logiques et extrait de bolet) à de l'acide hyaluronique de haut poids moléculaire pour une double action protectrice et traitante. Elle est disponible en coffret de Noël avec le correcteur énergisant OFFERT !



AIDEZ VOTRE PEAU À SE RÉGÉNÉRER

La nuit est le moment où la peau se régénère le plus. Utilisez des produits plus riches en nutriments et en agents hydratants avant de vous coucher. Avant votre crème de soin, appliquez un sérum adapté aux besoins de votre peau pour renforcer les bénéfices de votre crème pour une peau éclatante et reposée au réveil !

Notre produit chouchou :

Les **Capsules au Rétinol** de chez Sothys 95€. Faites l'expérience de la fusion du toucher velours et de l'efficacité avérée du Rétinol pur (0,15%) sur les marqueurs de l'âge (rides, élasticité, et fermeté). Semaine après semaine, observez une efficacité croissante sur vos rides, votre peau sera comme renouvelée.

OFFREZ-VOUS UN SOIN PROFESSIONNEL

Toutes les peaux vivent l'hiver différemment. C'est pour cela qu'avant de vous prodiguer un soin et de vous conseiller des cosmétiques nous commençons toujours par un entretien pour en savoir plus sur vos habitudes, votre hygiène de vie et votre routine beauté.

Notre objectif est qu'après votre soin du visage à l'institut votre peau soit équilibrée et que vous repartiez avec tous les conseils indispensables pour qu'elle le reste.

Soin du visage sur mesure à partir de 75€

Les 10 commandements beauté et bien-être pour la nouvelle année

TU TE NOURRIRAS SAINEMENT

Évitez les aliments transformés et ne mangez que des aliments riches en nutriments pour prendre soin de votre corps et de votre peau.

TU T'HYDRATERAS ABONDAMMENT

Pour un teint éclatant, buvez au moins 2 litres d'eau chaque jour pour maintenir votre peau hydratée et aider votre organisme à l'éliminer les toxines.

TON SOMMEIL, TU PRIORISERAS

Essayez de dormir entre 7 et 9 heures par nuit pour favoriser la récupération et la régénération de tout votre organisme.

DE L'EXERCICE, TU FERAS

Trouvez une activité physique qui vous plaît et essayez de la faire régulièrement. Bouger active la circulation sanguine et lymphatique, réduit le stress, et améliore votre bien-être général.

JAMAIS TA ROUTINE DE SOIN TU N'OUBLIERAS

Même fatiguée, le soir n'oubliez pas de vous démaquiller et le matin, même si vous êtes pressée ne partez pas sans avoir nettoyé votre visage, appliqué une lotion et une crème de jour pour protéger votre peau des agressions extérieures.

DU TEMPS POUR TOI, TU PRENDRAS

Accordez-vous des moments pour vous relaxer et faire des choses qui vous rendent heureuse. Le bien-être mental est tout aussi important que le bien-être physique.

DES RELATIONS SAINES, TU MAINTIENDRAS

Entourez-vous de personnes qui sont positives, qui vous motivent à être la meilleure version de vous-même (et restez loin des personnes toxiques).

UNE FOIS PAR JOUR AU MOINS, TU RIRAS

Le rire est un excellent remède contre le stress et peut améliorer votre bien-être général. Trouvez des raisons de rire chaque jour.

DE TON CORPS, TU PRENDRAS SOIN

Évitez les choses nocives pour votre organisme comme fumer, boire excessivement ainsi que les situations stressantes. Cherchez des façons saines de gérer le stress, comme la cohérence cardiaque et programmez-vous un massage régulièrement pour vous détendre.

DE LA GRATITUDE, TU ÉPROUVERAS

Chaque jour, identifiez des moments, aussi petits soient-ils, pour lesquels vous êtes reconnaissante. Cette pratique vous permettra d'aborder la vie avec un état d'esprit plus positif.

Comment renforcer son système immunitaire en hiver

En hiver, le froid et les conditions climatiques rigoureuses peuvent entraîner une baisse de l'immunité. C'est pendant ces mois que nous sommes les plus susceptibles de tomber malades, surtout si nous sommes stressées et fatiguées. Cependant, il existe plusieurs méthodes pour renforcer notre système immunitaire et maintenir une santé optimale pendant cette saison. Cet article vous guidera à travers diverses stratégies pour booster votre immunité en hiver.

ALIMENTATION ÉQUILBRÉE

C'est le moment de faire le plein de vitamine C. Cette vitamine en plus d'être une alliée précieuse pour votre peau, aide à stimuler la production de globule blanc qui joue un rôle clé dans la défense immunitaire de votre corps. Les aliments les plus riches en vitamine C que l'on trouve sur tous les étals en hiver sont les kiwis, le chou rouge, les choux de Bruxelles les agrumes et les litchis.

Côté oligo-éléments, les aliments riches en zinc, tels que les viandes, les fruits de mer, les noix et les graines, contribuent également à renforcer votre système immunitaire. Ajoutez à cela quelques probiotiques en consommant des produits tels que des yaourts, du kéfir ou d'autres aliments fermentés. Ceux-ci peuvent améliorer la santé intestinale, jouant ainsi un rôle important dans le soutien du système immunitaire.

Avec ces choix alimentaires judicieux, vous nourrissez votre corps avec les nutriments essentiels pour un bien-être optimal.

BOUGEZ, BOUGEZ, BOUGEZ !

Pratiquer une activité physique, ou simplement bouger quotidiennement, est important pour booster votre système immunitaire. En mettant votre corps en mouvement vous aider à faire circuler les globules blancs dans votre corps, optimisant ainsi la lutte contre les infections. Veillez à inclure au moins 30 minutes d'exercice dans votre quotidien, que ce soit une promenade en plein air, du vélo (y compris en intérieur) ou quelques longueurs à la piscine. Le plus important, c'est de s'y tenir.



HYDRATEZ-VOUS !

L'hiver est la période idéale pour abuser du thé et des infusions en tous genres, en plus c'est bon pour booster votre métabolisme, enrichir votre apport en antioxydants et renforcer votre système immunitaire, vous aidant ainsi à combattre les infections saisonnières.

LES HUILES ESSENTIELLES DE L'HIVER

Les huiles essentielles sont une autre façon puissante de renforcer votre système immunitaire en hiver. Des essences telles que l'eucalyptus, le thym, l'arbre à thé et la menthe poivrée sont particulièrement efficaces pendant cette saison. Ces huiles ont des propriétés antibactériennes, antivirales et anti-inflammatoires qui peuvent aider à combattre les infections hivernales. En les diffusant dans l'air, vous pouvez tirer profit de leurs bienfaits réconfortants et thérapeutiques. De plus, elles apportent une agréable senteur de fraîcheur à votre maison pendant les mois d'hiver.



En adoptant toutes ces petites habitudes, vous pouvez augmenter votre résistance aux infections et vous sentir en pleine forme pendant les mois d'hiver.

Rituels positifs et inspirants pour clôturer l'année



La fin de l'année approche et c'est le moment idéal pour clôturer cette période en beauté et vous préparer mentalement et émotionnellement pour la nouvelle année à venir. Nous avons condensé différentes traditions & rituels qui pourront vous inspirer et vous accompagner à terminer l'année sur une note positive, apaisante, inspirante pour accueillir la nouvelle année avec optimisme et sérénité.

LE TOUR DU MONDE DES TRADITIONS "PORTE-BONHEUR" :

À l'époque, le jour de l'An était célébré en mars, dans l'énergie du renouveau du printemps. Le 1er janvier a été décrété comme jour du Nouvel An par Jules César pour honorer Janus : le dieu des portes et des commencements. Au cours des siècles, la date du Nouvel An a connu plusieurs changements (le 25 décembre, le 1er mars...).

En 1582, pour simplifier les fêtes religieuses, le pape Grégoire XIII a finalement instauré le 1er janvier comme premier jour de l'année à l'ensemble du monde chrétien.

Depuis même si la date est devenue commune, et que beaucoup d'entre nous aspirent aux mêmes choses essentielles telles que le bonheur, la santé, l'amour, la prospérité... force est de constater en voyageant d'un pays à un autre qu'il existe d'autres traditions que notre "bisou sous le gui" national pour s'apprêter à ne vivre que le meilleur et s'en donner tout du moins toutes les chances !

LA COULEUR DE VOS SOUS-VÊTEMENTS POUR DONNER LE LA À VOTRE ANNÉE !

Dans beaucoup de pays, la couleur des sous-vêtements portés lors du dernier jour de l'année donne la dynamique à ce que l'on souhaite vivre. Par exemple, au Venezuela, il est coutume de porter des dessous jaunes pour favoriser la chance. En Argentine, des dessous roses favorisent l'amour. En Italie, les dessous doivent être rouges pour vivre une année prospère. Au Brésil c'est la couleur blanche qui chasse les mauvais esprits !

UN MENU REMPLI DE PROMESSES !

Toujours en Italie, manger des lentilles apporterait de la chance et de l'argent pour l'année à venir.

En Argentine, un plat à base de haricots est à l'honneur afin d'apporter la prospérité à ceux qui sont épanouis dans leur travail et offrir des opportunités à ceux qui souhaitent en changer. En Espagne, manger 12 grains de raisin lors des 12 coups de minuit apporterait 12 mois de chance pour l'année à venir !



QUI NE TENTE RIEN N'A RIEN !

Ce n'est pas le pêle-mêle de traditions plus originales qui suivent qui vous diront le contraire ! De quoi animer et dynamiser votre soirée du réveillon !

À Moscou il est coutume d'écrire ses désirs pour l'année à venir sur un morceau de papier à brûler sur-le-champ. Les cendres récupérées doivent être versées dans une coupe de champagne. À minuit pile, le verre doit être bu en 60 secondes maximum pour que le souhait se réalise au cours de la nouvelle année.

Du côté suisse, faire tomber de la crème glacée par terre à plusieurs reprises apporterait richesse et prospérité pour l'année à venir !

Enfin en Colombie, faire le tour du pâté de maisons avec une valise vide remplirait l'année à venir de voyages et d'évasion.

La fin d'année est aussi le moment idéal pour prendre conscience de ralentir, sans vous laisser (trop) embarquer par la frénésie des festivités, et de prendre ce temps pour vous adonner à des pratiques de développement personnel et de bien-être qui peuvent aussi vous accompagner vers un nouveau "PAS-SAGE".

LE BILAN : "JE NE PERDS JAMAIS, SOIT JE GAGNE, SOIT J'APPRENDS".

Avec 365 nouvelles pages remplies dans le grand livre de votre vie, la fin d'année est une période idéale pour s'accorder un temps de réflexion sur les accomplissements et les moments marquants de l'année écoulée. Ce temps de réflexion dure 1 à 2 heures. Pour cela, privilégiez un lieu agréable où vous ne serez pas dérangée.

Commencez par le positif : cela permet en premier lieu de vous remémorer les moments forts et marquants de votre année. Qu'avez-vous appris ? Gagné ? Célébré ? De quoi êtes-vous fier ? Pour quoi ou pour qui ressentez-vous de la gratitude ? Ancrez tous ces merveilleux moments et ces merveilleuses rencontres au fond de vous !

Après avoir noté le positif, nous vous invitons à parcourir de nouveau vos moments les plus complexes. Quels ont été les plus grands défis et challenges rencontrés et que vous ont-ils appris ?

LE MODE RESET POUR FAIRE LE TRI ET LAISSER LE PASSÉ AU PLACARD :

Ce temps suspendu de fin d'année peut aussi être un espace pour vider votre sac et repartir à neuf. Cela peut se traduire par l'écriture d'une lettre de pardon et/ou de libération pour laisser aller les ressentiments et les regrets. Vous pouvez décider d'envoyer cette lettre ou de la brûler.

Dans cette même optique, l'exercice des "Bonhommes Allumettes" vous permet de rompre tous liens d'attachement pour gagner en liberté et en sérénité. Vous pouvez aussi en conscience vous débarrasser d'objets ou des habitudes qui ne vous servent plus.

Les Bonhommes allumettes

CETTE MÉTHODE CONSISTE À DESSINER DEUX BONHOMMES ALLUMETTES POUR REPRÉSENTER SOI-MÊME ET UNE AUTRE PERSONNE, UN OBJET OU UNE SITUATION QUI POSE PROBLÈME. ON RELIE LES DEUX BONHOMMES AVEC DES LIGNES POUR SYMBOLISER LES ATTACHES ÉMOTIONNELLES. ENSUITE, ON COUPE CES LIGNES EN IMAGINANT OU EN DESSINANT UNE PAIRE DE CISEAUX, CE QUI SYMBOLISE LA COUPURE DES LIENS ÉMOTIONNELS NÉGATIFS.



BIEN DANS SA TÊTE, BIEN DANS SON CORPS, BIEN DANS SA VIE :

Enfin, quoi de mieux que de pratiquer des activités de bien-être pour clôturer cette fin d'année souvent synonyme de stress et d'agitation ? Le yoga, la méditation et la respiration profonde sont des outils puissants pour apaiser votre esprit, détendre votre corps et retrouver un équilibre intérieur. Le yoga, avec ses postures douces et ses exercices de respiration, permet de renforcer votre corps tout en favorisant la relaxation.

La méditation, quant à elle, offre une pause précieuse dans un quotidien trépidant, vous permettant de cultiver la pleine conscience et d'apprécier l'instant présent. Enfin, la respiration profonde, souvent négligée, est une ressource accessible à tout moment pour calmer votre système nerveux et réduire votre niveau de stress. Alors, en cette fin d'année, accordez-vous le cadeau de vous connecter avec votre "moi intérieur", pour vous préparer à la nouvelle année avec sérénité.

Toujours dans cette idée de vous recentrer et de vous ressourcer, offrez-vous un moment pour une ou plusieurs activités qui nourrissent votre âme et votre bien-être. Par exemple, cela peut être un temps de lecture pour vous inspirer et vous évader, marcher dans la nature et reprendre contact avec les éléments naturels et le monde qui vous entoure ou vous offrir un soin en institut... Bref vous l'aurez compris la fin d'année même si elle est propice aux échanges, aux partages, ne doit pas vous détourner de votre meilleure alliée pour les 366 jours à venir, à savoir : VOUS. Prenez soin de vous, rechargez vos batteries et préparez-vous à accueillir la nouvelle année avec une énergie renouvelée : **vous le méritez !**

PROGRAMMEZ VOS PAUSES BEAUTÉ

Prenez votre agenda et fixez vos rendez-vous à l'institut dès le début de l'année pour être sûre de ne pas VOUS oublier !

L'ART DU LÂCHER PRISE : CONSEILS PRATIQUES POUR UNE VIE PLUS SEREINE

Vous sentez-vous parfois un peu trop attachée aux petits tracas de la vie ? Pas de panique, voilà nos conseils pour vous aider à prendre la vie avec un peu plus de légèreté.



PRATIQUEZ LA PLEINE CONSCIENCE :

La pleine conscience consiste à vous concentrer sur le moment présent, à accepter ce moment sans jugement. En pratiquant la pleine conscience, vous pouvez vous aider à lâcher prise des regrets du passé et des inquiétudes concernant l'avenir. Il existe de nombreuses techniques de pleine conscience, comme la méditation, le yoga ou simplement respirer profondément.

ACCEPTEZ CE QUE VOUS NE POUVEZ PAS CONTRÔLER :

Il y a des choses dans la vie que nous ne pouvons pas contrôler, comme les actions d'autres personnes ou certaines situations. Au lieu de vous stresser pour ces choses, acceptez-les. Accepter ne signifie pas toujours aimer ou approuver, mais reconnaître que cela fait partie de la réalité et passer à autre chose.

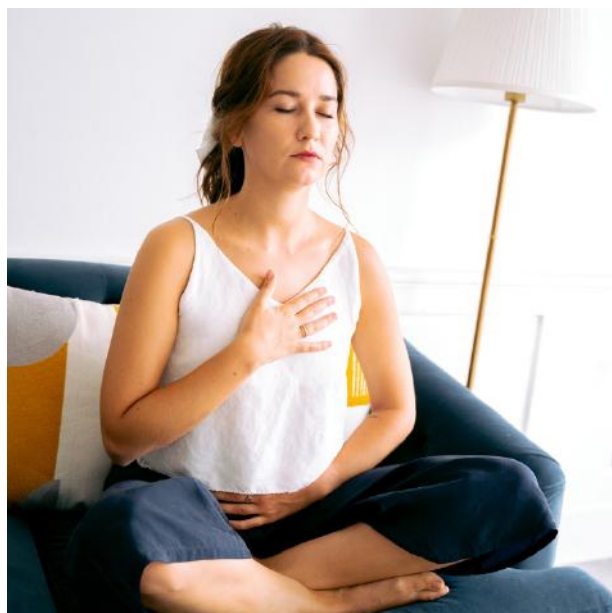
ADOPTÉZ UNE ATTITUDE POSITIVE :

Une attitude positive peut vous aider à lâcher prise. Au lieu de vous concentrer sur le négatif, essayez de chercher le positif. Il y a souvent une leçon à apprendre ou un aspect positif à trouver, même dans les situations difficiles.

PRENEZ SOIN DE VOUS :

Il est plus facile de lâcher prise lorsque vous vous sentez bien physiquement et mentalement. Assurez-vous de dormir suffisamment, de manger sainement, de faire de l'exercice régulièrement et de prendre du temps pour les activités que vous aimez. Prenez le temps de vous détendre et de vous ressourcer.

Rappelez-vous que le lâcher prise est un processus et non un événement unique. Il est normal de devoir travailler sur le lâcher prise encore et encore. Chaque petit pas que vous faites pour lâcher prise est une victoire en soi.



Cette année écoutez autre chose que l'incontournable "All I Want for Christmas Is You" de Mariah Carey !

2:13



1:07



Notre playlist de *Noël*

Titres

Artiste

Santa Baby

Kylie Minogue

You Make It Feel Like Christmas

Gwen Stefani ft. Blake Shelton

Merry Christmas

Ed Sheeran & Elton John

Snowman

Sia

Christmas Tree Farm

Taylor Swift

Santa Tell Me

Ariana Grande

Mary, Did You Know

Pentatonix

Christmas Lights

Coldplay

Underneath the Tree

Kelly Clarkson

Les bocaux gourmands faits maison à offrir pour les fêtes



Noël est la période idéale pour exprimer son affection à travers des cadeaux uniques et faits avec amour. Les bocaux gourmands incarnent cette tendance, en alliant saveurs et originalité. On vous dit tout sur ces cadeaux faciles à faire qui feront plaisir aux petits comme aux grands.

QU'EST-CE QU'UN BOCAL GOURMAND ?

Un bocal gourmand est un ensemble de tous les ingrédients nécessaires pour réaliser une recette spécifique, mais cela peut-être aussi un joli bocal contenant des gâteaux faits maison.

POURQUOI OFFRIR UN KIT GOURMAND ?

Originalité : C'est un cadeau unique qui peut être personnalisé selon les goûts du destinataire.

Praticité : Tout ce dont la personne qui le recevra a besoin est inclus dans le kit, elle n'a plus qu'à suivre la recette !

Partage : C'est un cadeau qui encourage à cuisiner et à partager un moment gourmand en famille ou entre amis.

COMMENT CRÉER UN BOCAL GOURMAND ?

Choisissez une recette : sélectionnez une recette que vous aimez, et qui peut être facilement préparée à partir d'ingrédients secs.
Préparez les ingrédients : mesurez et disposez les ingrédients secs dans un bocal transparent en couches successives pour un effet visuel attrayant.

Ajoutez les instructions : incluez une petite carte avec les instructions détaillées de la recette.

Décorez : ajoutez des rubans, des étiquettes ou d'autres éléments décoratifs pour rendre le bocal gourmand festif.

Incluez un petit plus : ajoutez un ustensile de cuisine ou un petit gadget en lien avec la recette pour une touche créative supplémentaire.

N'oubliez pas que l'objectif est de réaliser soi-même ces bocaux gourmands et que si vous ne voulez pas le faire sous forme de kits vous pouvez aussi offrir des gâteaux secs, des truffes en chocolats ou même offrir des petits bocaux de confiture faites maison.

Il ne vous reste plus qu'à trouver de jolis bocaux, et de faire la liste des personnes qui auront la chance de recevoir ce cadeau gourmand.

Pour vous aider, nous vous proposons 2 recettes ultra simples de bocal gourmand à réaliser et à offrir à Noël.



NOS RECETTES PRÉFÉRÉES



ROCHERS NOIX DE COCO ET FRUITS CONFITS

INGREDIENTS

- 200 g de noix de coco rapée ou en flocon
- 120 g de sucre
- 70 g d'amandes hachées, grillées
- 30 g de farine
- 80 g de fruits confits

MONTAGE DU BOCAL

Dans un bocal d'un litre, mettez la noix de coco puis le sucre, les amandes, la farine, le sel, les cerises confites et le zeste d'orange confit. Fermez avec le couvercle puis attachez la recette avec un joli ruban.

RECETTE

Préchauffer le four à 160°.
Tapisser les plaques à biscuits de papier sulfurisé. Dans un bol, mélangez le contenu du pot. Ajoutez 3 blancs d'œufs légèrement battus en remuant bien pour bien mélanger les ingrédients.
Façonnez des petites boules et déposez-les sur les plaques en les espaçant.
Cuire au four de 15 à 18 minutes ou jusqu'à ce que les biscuits soient légèrement brunis.



COOKIES FLOCONS D'AVOINE, NOIX DE PÉCAN ET CHOCOLAT

INGREDIENTS

- 110 g de flocons d'avoine
- 150 g de cassonade
- 70 g de noix de pécan hachées
- 180 g de pépites de chocolat
- 170 g de farine
- 1 cuillère à café de levure chimique
- 1 pincée de sel

MONTAGE DU BOCAL

Disposez les ingrédients dans un bocal d'un litre dans l'ordre indiqué. Appuyez fermement sur chaque couche avant d'ajouter la couche suivante.
Fermez avec le couvercle puis attachez la recette avec un joli ruban.

RECETTE

Préchauffez le four à 180° C
Beurrez des plaques à biscuits.
Dans un saladier, mélangez 125 g de beurre fondu, 1 œuf et 1 cuillère à café d'extrait de vanille. Incorporez tout le contenu du pot au mélange puis pétrissez.
Façonnez des boules de la taille d'une noix. Place-les sur les plaques à biscuits.
Cuire au four entre 11 à 13 minutes
Déposez ensuite les biscuits sur une grille pour les faire refroidir.



TOUTE L'ÉQUIPE DE L'INSTITUT
GRAIN DE BEAUTE
VOUS SOUHAITE

De joyeuses fêtes

INSTITUT GRAIN DE BEAUTE



39300 CHAMPAGNOLE