

# MON MAG' BEAUTÉ

VOTRE ALLIÉ BEAUTÉ & BIEN-ÊTRE

NOVEMBRE DÉCEMBRE 2024



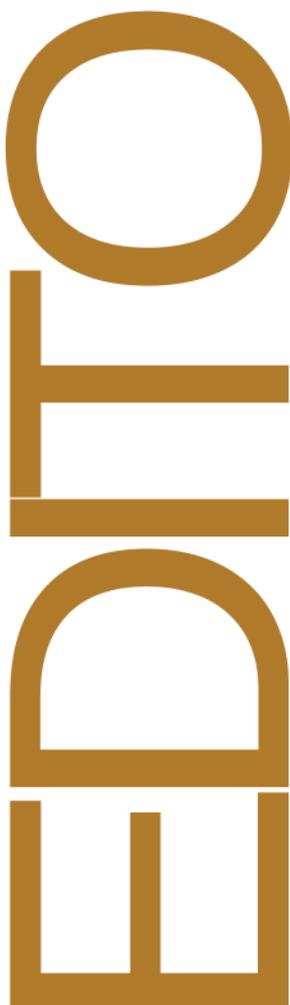
CE MAGAZINE VOUS EST OFFERT PAR L'INSTITUT Ô BONHEUR DES SENS



# SHOPPING EN LIGNE

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

[www.obonheurdessens.fr](http://www.obonheurdessens.fr)



**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, 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 en lithothérapie car vous le savez les pierres minérales font partie de l'institut. Retrouvez-les dans notre Sauna dôme, l'allié idéal 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 !

*Christine et Sandrine  
La Team Bonheur*

# SOMMAIRE

## 2 EDITO

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



## 5-8 BEAUTÉ

- Les mauvaises habitudes qui accélèrent le vieillissement cutané.
- Connaissez-vous notre spécialité ?
- Les soins pour un hiver en beauté

## 09-12 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



## 14-17 BIEN-ÊTRE & LIFE STYLE

- Focus sur le Sauna Dôme
- Comment gérer le stress des fêtes avec sérénité

Issue 2  
February 2023  
photography by  
Drew

# 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, 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 NOTRE MASSAGE JAPONAIS DU VISAGE ??

---

Nous voudrions vous parler aujourd'hui de notre massage japonais du visage (connu aussi sous le nom de massage #Kobido) .

Nous avons fait 2 formations avec 2 formatrices différentes puis nous avons créé notre propre massage japonais du visage en prenant la 1ère partie de l'un et la 2ième partie de l'autre afin de créer le massage japonais du visage by Ô Bonheur des Sens.

Ce massage est une technique de beauté ancestrale qui va permettre :

- une détente et un lâcher prise grâce à ses manœuvres relaxantes et sa durée (45 minutes)
- un travail en profondeur sur les muscles du visage pour raffermir, tonifier et lisser la peau
- un éclat du teint grâce à l'amélioration de la circulation sanguine d'ue aux points de shiatsu et au drainage à la fin du massage

Nous vous le proposons en soin complet avec un gommage avant et l'application d'un masque après (88€) ou en massage seul (76€) ou combiné avec une séance de Sauna Dôme (pendant votre sauna on vous fait le massage) soit en 45 minutes (100€) ou 30 minutes (76€)

Pour de meilleurs résultats, nous vous conseillons soit le massage seul ou en soin complet en cure 1 fois/semaine pendant 4 semaines ou en complément d'une cure de soins visage .

**C'est le cadeau idéal à offrir ou à s'offrir pour Noël, retrouvez-le dans notre coffret Détente 🎁**

# 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 complet avec Massage Japoanais du visage 88€

Le soin Dimension Rides 95€

Le soin Hydra-Originel aux algues Bio 79€

Le soin Accept Cica 79€

Le soin Citadine 62€



### LES MASSAGES RÉCONFORTANTS

Le Massage Trésor des Mers 86€

Le Massage de 45 minutes (au choix entre le Japonais du visage, le Crânien, épaules et nuque ou le Japonais des pieds) 76€

### VIVEZ DES EXPÉRIENCES 100% PERSONNALISÉES

Lorsque vous choisissez un soin du visage nous débutons par un entretien avec vous pour que nous adaptions techniques et actifs en fonction de vos besoins et du résultat que vous désirez.

Nous pouvons aussi vous proposer des options : Relax'Dos, Détente Absolue ou Perfect Regard pour votre soin visage et même une séance de sauna dôme pour compléter votre expérience à Ô Bonheur des Sens !



*Il était une fois un cadeau  
qui murmurait à l'oreille :  
Prends soin de toi, tu le mérites.*



*Vous pouvez jusqu'à la dernière  
minute acheter une carte cadeau  
directement sur notre site internet  
rubrique "carte cadeau" et choisir soit  
un montant libre soit une prestation*

**NOËL 2024**



### COFFRET RELAXATION ABSOLUE

*Un Massage Corps personnalisé 80 min  
Un note Book Phytomer  
Un écrin à bijoux Phytomer*

**119 €**

### COFFRET D'EXCEPTION

*Un Soin Visage Signature Pionnier  
Jeunesse Suprême avec option dos  
inclus 90 min  
Un kit de 6 carrés démaquillants*

**108 €**

### COFFRET DÉTENTE

*Un Massage (visage ou crânien) associé à  
une séance de Sauna Dôme 30 min  
Une crème Hydra-Originel 15ML dans sa  
jolie pochette esprit bord de mer*

**76 €**

### COFFRET ÉCLAT

*Un Soin Visage Citadine 60 min  
1 masque tissu Oligoforce Lumière*

**69 €**

# NOS IDÉES CADEAUX À MOINS DE 24€



**COFFRET DREAM - 3 MASQUES**  
20€00

## COFFRET DUO



14€



**MASQUE TISSU  
PURETÉ**  
7€00



**CUPCAKE BAIN &  
DOUCHE**  
9€00

**POCHON CORPS**  
24€



**CUPCAKE BAIN &  
DOUCHE**  
9€00



**BAUME À LÈVRE NOURRISSANT** 7€00

# NOS IDÉES CADEAUX À MOINS DE 22€



**COFFRET SUZANNE**

16€50

**BOMBE DE BAIN  
MOUSSANTE À PAILLETES**



8€50



**MASQUE TISSU  
HYDRATANT**

7€



**BOMBE DE BAIN**

8€50

**CRÈME CORPS**

9€40



**MASQUE TISSU  
HYDRATANT**

7€



**MINI CUPCAKE  
BAIN & DOUCHE**

4€50



22€

**COFFRET GLITTER GIRL**



# 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.

## COFFRET STRUCTURISTE

Structuriste est la crème spécifique fermeté de chez Phytomer pour son prix habituel la trousse en lin et la crème pour les yeux et les lèvres offertes !

**91€90 au lieu de 148€10**



## COFFRET EXPERT JEUNESSE

Expert Jeunesse est la crème spécifique rides de chez Phytomer pour son prix habituel la trousse en lin et la crème Contour jeunesse offertes !

**85€20 au lieu de 141€40**



## COFFRET HYDRA-ORIGINEL

Hydra-Originel est la crème spécifique hydratation de chez Phytomer pour son prix habituel la trousse en lin et la crème Contour jeunesse offertes !

**64€50 au lieu de 120€70**



## COFFRET TIME CONTROL

Time Control est la crème cocooning spécifique rides et fermeté de chez Vie Collection pour son prix habituel le masque Time Control offert !

**128€80 au lieu de 188€80**



## COFFRET TIME CONTROL + DUO SÉRUMS

Dans ce coffret nous vous proposons une véritable cure pour booster la jeunesse de votre peau ! La crème Time Control spécifique rides et fermeté + le sérum VitaC coup d'éclat et nous vous offrons le sérum VitaB3 anti-tâches ainsi qu'une jolie trousse noire !

**181€50 au lieu de 247€40**



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



**BIEN-ÊTRE  
&  
LIFESTYLE**

BIEN-ÊTRE

## SAUNA DÔME

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 en avons sélectionné une le Sauna dôme : sauna japonais aux infrarouges longs et pierres minérales qui va vous aider à garder le moral cet hiver !

### QU'EST-CE QUE LE SAUNA DÔME ?

Le Sauna Dôme est un sauna japonais à infrarouges longs et aux pierres minérales, à la différence du sauna finlandais il n'y a pas de vapeur c'est l'infrarouge qui va chauffer votre peau jusqu'à 4cm de profondeur, son action est décuplée grâce aux pierres minérales (jade, tourmaline et germanium).

Il est confortable car vous êtes installé en position allongé et la tête est à l'extérieur.

Le ressenti est divisé par 2, nous choisirons une température entre 50 et 65° en détente , entre 65 et 80° pour la détoxification (idéal après les fêtes !) et entre 80 et 90 ° pour l'amincissement.

## BIEN-ÊTRE

### Le pouvoir des pierres minérales sur le corps

Le Sauna Dôme® est équipé de 326 pierres minérales aux multiples effets sur le corps. Parmi les bienfaits : boost du système immunitaire, détox du corps et réduction de l'anxiété.

RÉGÉNÉRATEUR CELLULAIRE

#### Pierre de Germanium

- > Détox
- > Apaise
- > Renforce le système immunitaire
- > Donne de l'énergie



RELAXANT ET PURIFIANT

#### Pierre de Jade

- > Purification
- > Détente
- > Equilibre cellulaire
- > Fortification du cœur



RENFORCEMENT DE L'ORGANISME

#### Tourmaline Marron

- > Ions négatifs
- > Détox métaux lourds
- > Vitalité
- > Infrarouges longs



## Découvrez les résultats de l'étude clinique Sauna Dôme

Resentez tous les bienfaits du Sauna Dôme dès les premières séances.



#### STRESS ET BIEN-ÊTRE

**-7.2%**  
de cortisol\*

Baisse de l'hormone du stress dans le corps

Baisse du stress perçu

Baisse du niveau d'anxiété



#### SOMMEIL

**+28%**  
de qualité de sommeil\*

Amélioration de la qualité du sommeil

Etat de forme matinal boosté

Diminution des insomnies



#### AMINCISSEMENT

**-18%**  
de graisses abdominales\*\*

Aide à la perte de calories et de centimètres

Améliore la qualité de peau

Sudation intense



#### DÉTOX

**-10.5%**  
de plomb dans le sang\*

Purification de la peau et de l'organisme

Assainissement du corps

Elimination des métaux lourds, chrome, cuivre et plomb

\* Etude clinique Be Scored Janvier 2024 - après 10 séances. // \*\*Étude minceur Janvier 2024 - après 20 séances de Sauna Dôme mesure impédancemétrique avec appareil Z1 Bioparhom

**Une séance - 30 minutes 29€00**

**Une séance en complément de votre massage ou soin visage- 30 minutes 24€00**

**Séance à faire avant ou après votre soin visage ou massage. Attention ne peut pas être fait le même jour qu'une épilation !**

**Une séance de Sauna dôme + en même temps Massage japonais du visage ou Massage crânien ou Soins Dimension Yeux- 30 mn 76€00**

**Abonnement de 10 séances de Sauna Dôme  
(2 séances /semaine) + 1 offerte 290€00**

**Abonnement de 20 séances de Sauna Dôme  
(2 séances /semaine) + 2 offertes 580€00**

Contre-indications: Pace-maker, insuffisances cardiaques, grossesse, cancer en cours de traitement et d'évolution, épilepsie, maladie en période de poussée inflammatoire comme la fibromyalgie, antécédents phlébites, hémophilie, sclérose en plaques, maux de tête et migraines importantes.

Avec avis médical : implants chirurgicaux, problèmes veineux et varices apparentes.  
Pour votre séance merci de prévoir un maillot de bain, sans armatures.

# 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.

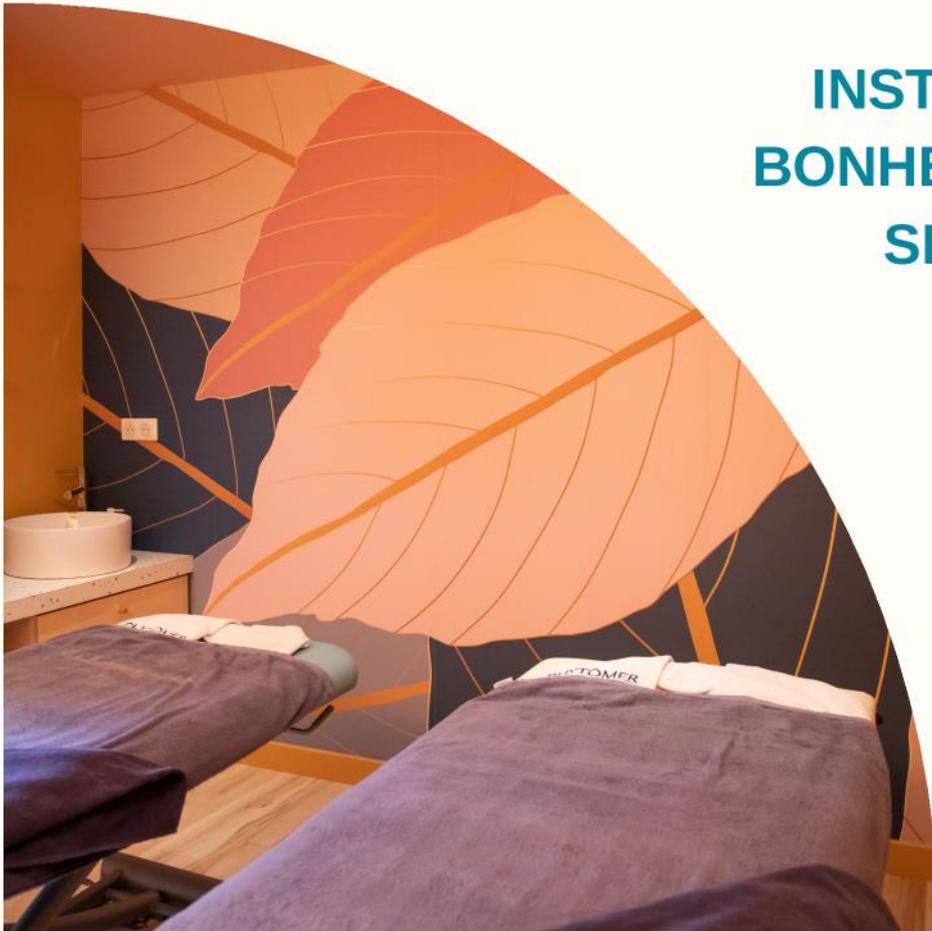


Prenez soin de vous et de ceux que vous aimez.  
Laissez la magie de Noël opérer,  
portée par l'esprit des fêtes.

Christine et Sandrine  
vous souhaitent

*de joyeuses fêtes*

**INSTITUT Ô  
BONHEUR DES  
SENS**



**14 Rue Georges Clémenceau  
44150 ANCENIS  
02.40.83.15.87  
[www.obonheurdessens.fr](http://www.obonheurdessens.fr)**