

# MON MAG' BEAUTÉ

BY COCON DE DOUCEUR

PRINTEMPS - ÉTÉ 2025



# Votre bien-être, à portée de clic

Choisissez votre soin préféré  
et réservez en quelques secondes...

[COCONDEDOUCEUR.FR](https://COCONDEDOUCEUR.FR)



À l'approche de l'été, l'atmosphère change doucement. Les journées s'étirent, la lumière s'adoucit, et les envies de prendre soin de soi se font plus présentes. Chez Cocon de Douceur, cette saison est une période privilégiée, où notre lieu devient un refuge apaisant, une parenthèse pour ralentir et se reconnecter à l'essentiel.

Plus que jamais, je vous invite à faire de votre bien-être une priorité. Que ce soit pour entretenir votre peau, adopter une nouvelle routine ou simplement vous offrir un moment de calme, je suis à vos côtés pour vous accompagner.

Cette période est également l'une des plus sollicitées de l'année. Pour vous garantir disponibilité, qualité d'accueil et sérénité, je vous encourage à **réserver vos rendez-vous le plus tôt possible**. Cela me permet de vous proposer les créneaux les mieux adaptés à vos besoins. Et si un imprévu devait survenir, un simple message ou appel suffit pour libérer ce moment à une autre personne en attente.

Et pour prolonger cette parenthèse, Pascal vous accueille au salon de thé, un espace pensé pour savourer l'instant et prendre le temps, en toute simplicité.

Nous sommes heureux de vous retrouver cet été pour faire de votre bien-être une priorité, dans un cadre que nous avons imaginé pour vous, avec cœur.

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

Bonne lecture,

*Fanny et Pascal*



## **VOUS ALLEZ ADORER !** UNE INVITATION AU VOYAGE INTÉRIEUR : DÉCOUVREZ LE NOUVEAU MASSAGE SENSORIEL

**Et si cet été, vous partiez... sans quitter la pièce ?  
Cocon de Douceur vous présente sa toute dernière  
création : le massage voyage sensoriel,  
une expérience immersive, pensée comme une  
véritable escapade intérieure, à la croisée du soin, de  
l'émotion et de l'imaginaire.**

### **UN SOIN SIGNATURE, ENTRE ART ET ÉMOTION**

Pensé dans la continuité du massage "expérience sensorielle" qui a su conquérir les amateurs de massages singuliers, ce nouveau rituel va encore plus loin dans l'approche sensorielle et intuitive du toucher.

Il est particulièrement recommandé aux personnes habituées aux soins bien-être, en quête de nouveauté, et prêtes à se laisser porter dans un voyage où la musique devient guide et les gestes deviennent langage.

Ce massage d'exception s'adresse à celles et ceux qui recherchent plus qu'un simple moment de détente : un lâcher-prise profond, enveloppé de musique, de sensations, de silence, de présence.

Chaque geste, chaque mouvement a été conçu pour épouser le rythme d'une bande-son soigneusement sélectionnée, créant une harmonie subtile entre le corps et l'esprit. L'accompagnement méditatif et la stimulation sensorielle ouvrent la voie à un relâchement intense, presque hypnotique, dans une bulle suspendue hors du temps.

Durée : 1h00

Tarif : 115€

### **UN MOMENT SUSPENDU VOUS ATTEND...**

Offrez-vous ce luxe rare : celui de ne rien faire, sinon ressentir pleinement. Le massage voyage sensoriel est une expérience précieuse, intime, qui vous reconnecte avec vous-même dans un environnement sécurisant et profondément respectueux.

Pour garantir une immersion optimale, ce soin est réservé aux personnes à l'aise avec le recouvrement des yeux et n'est pas conseillé en cas de troubles articulaires ou de port d'appareils auditifs.

**Les places sont limitées. Les réservations sont désormais ouvertes.**

# SOMMAIRE



- 1** L'édito de Fanny & Pascal
- 2** Découvrez le nouveau massage sensoriel
- 4-5** Abusez de l'hydratation cet été
- 6** Les parenthèses de l'été
- 7** Idées cadeaux fête des mères
- 8-9** Cet été, déconnectez !
- 11-12** Team juillet : prolongez l'effet vacances
- 13** Suivez nous sur Instagram

# 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 !

## 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-salon de beauté !



## 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 un soin spécifique 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 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 FRAÎCHEUR



Tous types de peau, ce lait fluide et cette lotion tonique nettoieront votre peau en douceur et la prépareront à recevoir vos soins.

### L'INDISPENSABLE SÉRUM



C'est le sérum le plus hydratant que l'on connaisse ! Appliquez-le matin et soir sous votre crème et votre peau ne sera plus jamais déshydratée !

### LE CONTOUR DES YEUX



Hydratant et anti-rides, il hydratera votre contour des yeux tout en luttant contre les radicaux libres.

# LES PARENTHÈSES DE L'ÉTÉ

Cet été, offrez-vous encore plus de moments beauté : découvrez nos formules estivales où chaque soin se complète à la perfection pour que vous sentiez encore plus belle.

## POUR UN BRONZAGE PARFAIT

- Soins peau de velours
- Avec application de lait nacré Fleur de la Passion

Tarif : **1h00 - 75€**

## POUR UN TEINT ÉCLATANT

- Soins du visage sur mesure
- Avec lumineothérapie par LED

Tarif : **1h00 - 75€**

## POUR METTRE EN VALEUR VOS NU-PIEDS

- Soins jolis pieds anti-callosités
- Avec réflexologie plantaire

Tarif : **1h00 - 75€**

## POUR UN REGARD RENVERSANT

- Rehaussement de cils Lash'lift
- Avec épilation et teinture des sourcils

Tarif : **1h00 - 95€**

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

# 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 qui aura lieu le dimanche 25 mai. Et si nous vous faisons une petite sélection ...



## À OFFRIR À UNE FUTURE MAMAN

Le massage prénatal Maman Zen et Sereine. Dès le 3ème mois c'est le massage que toutes les futures mamans adorent ! ce massage soulage les tensions musculaires et offre un moment de pure détente pour vivre sereinement sa grossesse.

Tarif : **45 minutes - 65€**

## À OFFRIR À UNE MAMAN QUE VOUS NE VOYEZ PAS SOUVENT

Une escapade en duo, pour transformer un simple soin en un moment complice. Partagez bien plus que le temps d'un moment bien-être : vous créer un souvenir et vous n'aurez qu'une envie, recommencer !

Tarif : **1h30 - 145€**



## À OFFRIR À UNE MAMAN QUI N'A JAMAIS LE TEMPS DE S'OCCUPER D'ELLE

Un forfait de 5 soins, pour qu'elle prenne un peu de temps pour elle pendant quelques mois. Massage, soin du visage nous choisirons avec elle en fonction de ses envies.

**à partir de 220 euros pour 5 soins visage ou massage de 40 minutes**



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

Découvrez-les sur notre site : [cocondedouceur.fr](http://cocondedouceur.fr)



# 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 ! 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 chez Cocon de Douceur ? 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 !**



A close-up photograph of a man and a woman smiling warmly. The man, in the foreground, has a beard and is wearing a white tank top. The woman, behind him, has long brown hair and is wearing a white t-shirt. They are both looking towards the camera with bright, happy expressions.

La Fête des Pères c'est Dimanche 15 Juin

**Pour le meilleur des papas...**

**UNE PAUSE BIEN-ÊTRE**

# 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 bureau alors que les stories Instagram de vos amies débordent de photos de plage... Un retour qui peut sembler bien précoce. 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" !**

# SUIVEZ-NOUS

SUR INSTAGRAM



**cocon.douceur**





Maison de beauté et Salon de Thé  
Place du Vallat 43450 BLESLE  
04 63 78 04 53 ou 07 64 08 26 77

[WWW.COCONDEDOUCEUR.FR](http://WWW.COCONDEDOUCEUR.FR)

**Prise de  
rendez-vous  
en ligne 24/24**

