

MON MAG' BEAUTÉ

VOTRE ALLIÉ BEAUTÉ & BIEN-ÊTRE

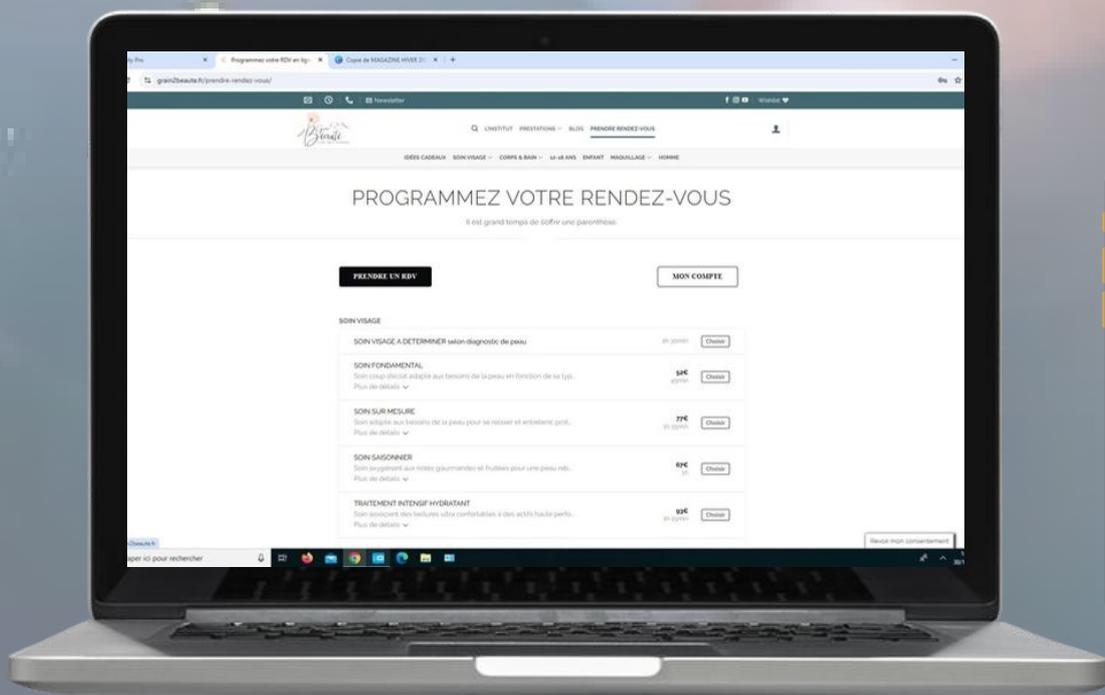
NOVEMBRE DÉCEMBRE 2024



CE MAGAZINE VOUS EST OFFERT PAR VOTRE INSTITUT [GRAIN DE BEAUTE](#)

NOËL SANS STRESS

MES RENDEZ VOUS
EN LIGNE 24H/24



WWW.GRAIN2BEAUTE.FR

FÊTES

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 à petits prix, 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 pour gérer le stress des fêtes sans paniquer et vous découvrirez les Fleurs de Bach 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 !



Amandine et Laetitia

SOMMAIRE

2 EDITO

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



4-9 BEAUTÉ

- Les mauvaises habitudes qui accélèrent le vieillissement cutané.
- A noter dans vos agendas : ateliers maquillage
- Les soins pour un hiver en beauté

10-17 NOËL 2024

- Nos cartes cadeaux à offrir à Noël
- Les idées cadeaux à partir de 15€
- Les coffrets de soins à offrir ou à s'offrir



18-23 BIEN-ÊTRE & LIFE STYLE

- 3 Fleurs de Bach pour garder le moral cet hiver
- Comment gérer le stress des fêtes avec sérénité
- Nos recettes préférées

NOUVEAUTÉ LPG®

HUILE EXPERTE VERGETURES

ACTION ZONES MARQUÉES & PRÉVENTION



**PRENEZ RENDEZ VOUS POUR VOTRE
BILAN PERSONNALISE**

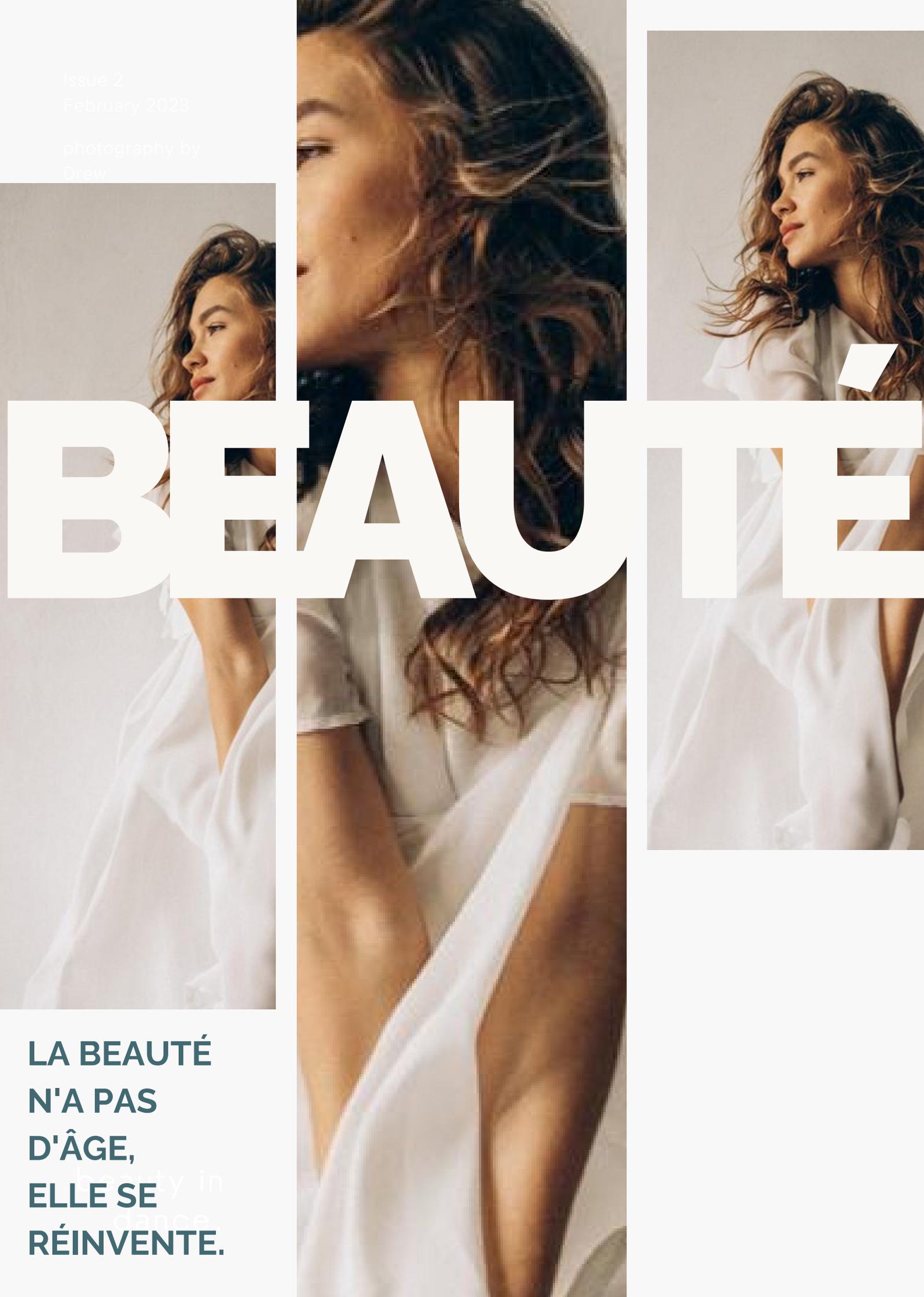
8X SOIN 2 ZONES (20MIN)
OU 8X PROTOCOLE JEUNE MAMAN (30MIN)
+ 1x HUILE EXPERTE VERGETURES
+ 1x OMÉGA OU COLLAGÈNE
= 1x SAC DE SPORT OFFERT

LPG®

**INNER POWER.
BETTER LIFE.**

Issue 2
February 2023

photography by
Drew



BEAUTE

**LA BEAUTÉ
N'A PAS
D'ÂGE,
ELLE SE
RÉINVENTE.**

beauty in
dance

THE GLAM COLLECTABLES

A NOTER
DANS VOS AGENDAS

du
03 au 07
DÉCEMBRE
2024



Atelier

MAQUILLAGE

Participation : 30€/pers.

OFFERT à partir de 45€
d'achat de produit maquillage

Tous les détails auprès
de votre esthéticienne



ARTDECO

Fondé à Munich - depuis 1985

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 péchés 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.

NOUVEAUTE

 **SOTHYS**
PARIS

OFFRE D'EXCEPTION

Pour l'achat du Sérums Secrets de Sothys®,
La Crème en format découverte 10ml OFFERTE.*



WWW.SOTHYS.COM

EXCLUSIVEMENT EN INSTITUTS & SPAS

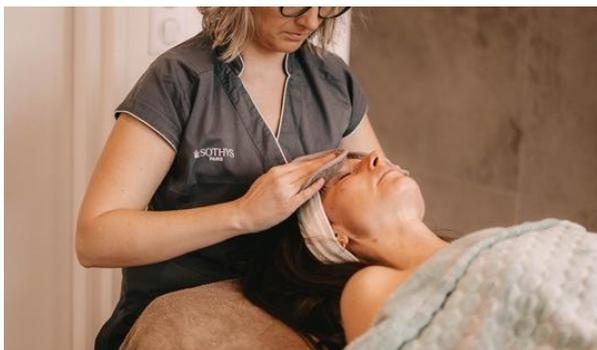
LE SÉRUM

© Sothys, Paris. Tous droits réservés. Toute réimpression ou utilisation non autorisée sans la permission écrite de la Sothys est formellement interdite. Toute réimpression ou utilisation non autorisée sans la permission écrite de la Sothys est formellement interdite. Toute réimpression ou utilisation non autorisée sans la permission écrite de la Sothys est formellement interdite.

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

Traitement Intensif Hydratant SOTHYS 93€

Soin Modelant 144€



LES MASSAGES RÉCONFORTANTS

Hanakasumi 99€

Soin Suprême Relaxant Energie 149€



LES SOINS EN DUOS

(en couple, entre amies, mère/fils ou fille...)

Massage du corps en duo 20' 72€

Massage du corps en duo 50' 149€

VIVEZ DES EXPÉRIENCES 100% PERSONNALISÉES

Que vous choisissiez un soin du visage ou un soin du corps, toutes nos prestations débutent par un entretien avec vous pour que nous adaptions techniques et actifs en fonction de vos besoins et du résultat que vous désirez.



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

NOËL 2024

 **SOTHYS**

PARIS

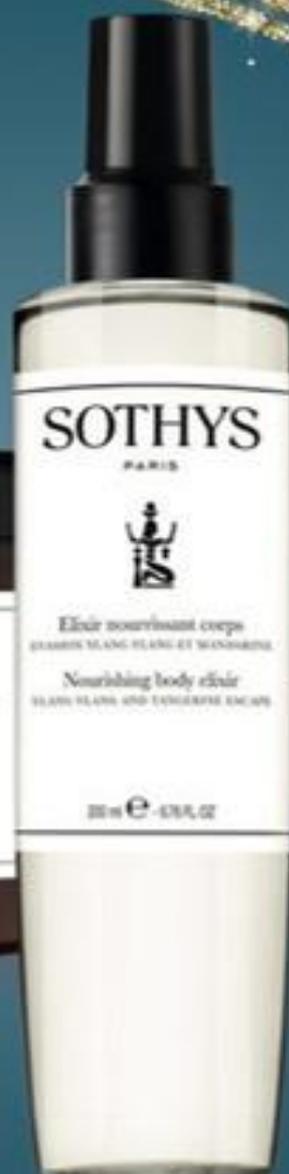
IDÉES CADEAUX POUR LE CORPS

Faites découvrir toute
la sensorialité Sothys.

NOUVEAUTÉ

Une formule originale
enrichie en agents
nutri-réconfortants.

Évasion ambre
& myrthe



ÉDITION LIMITÉE

Laisse la peau douce,
satinée et délicatement
parfumée

Évasion ylang-ylang
et mandarine

 **SOTHYS**
PARIS

Offrez une expérience de soin
inoubliable pour les fêtes !



CARTE CADEAU
SOIN AVEC BON
DE RÉDUCTION

A INSÉRER DANS
SA POCHETTE
AVEC 3 PRODUITS
DÉCOUVERTE

POUR
5€

Ou 15€ le trio de produits
sans carte cadeau



NOS CARTES CADEAUX DÉTENTE & BEAUTÉ

Les soins et les massages sont les prestations que vous aimez le plus offrir à Noël !
C'est une attention qui montre à quel point vous tenez au bien-être de vos proches.

Cette année, offrez du temps pour prendre soin de soi, un cadeau précieux et inoubliable.



**SOIN
100% SUR MESURE
YLANG-YLANG
MANDARINE
1H30**

126€

Soin du corps comprenant

- un gommage du corps
- 50' de massage

Possibilité d'ajouter un enveloppement chaud et crémeux



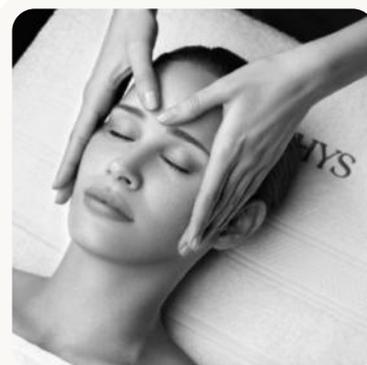
**ÉVASION EN
LAPONIE
1H**

89€

Soin du corps comprenant

- Un modelage du cuir chevelu
- Un massage du corps

Possibilité de créer un coffret avec des produits à utiliser à la maison



**SOIN PRESTIGE
SECRET
VISAGE & CORPS
2H30**

252€

Soin du visage et du corps comprenant

- un gommage du corps avec un granité
- un massage du corps nourrissant
- Un soin du visage anti âge

Offrez la carte cadeau et nous créons l'expérience beauté & bien-être sur-mesure lors du rendez-vous.

Nos cartes cadeaux sont valables 3 mois à partir de la date d'achat.

NOS IDÉES CADEAUX INUWET À PARTIR DE 15€



CALENDRIER DE L'AVENT INUWET
52.90€



CRACKERS INUWET
15€



CANDY CANNE
3VERNIS
27,50€



COFFRET JULIETTE
18€



COFFRET CHARLOTTE
34,50€



COFFRET DIY 27,50€



COFFRET MASQUES VISAGE ET CHEVEUX



15€

SHOPPING

NOS IDÉES CADEAUX BOMB COSMETICS À MOINS DE 25€



CRACKERS NOEL CONTENANT UNE
BOULE DE BAIN ET UN SAVON
10€



COFFRET BAIN
9€



CRACKERS
3 BOULES DE BAIN
15€



COFFRET
POUR LE BAIN
25,90€



CRACKERS
3 BOULES DE BAIN 15€



EPONGES EXFOLIANTES (35 UTILISATIONS)
DISPONIBLES EN DIFFERENTES SENTEURS
(FRAISE, FRAMBOISE, CHOCOLAT, MIEL,
PASTÈQUE...)

9,90€

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 NOCTUELLE

Ce cracker contient la crème Noctuelle, un soin de nuit qui rénove la peau en atténuant les signes de fatigue et en lissant les traits + le Mascara Noir Essentiel OFFERT d'une valeur de 31 €

Prix : 79€



COFFRET CRÈME LUMIÈRE

Ce Cracker Soin Yeux Sothys est votre allié pour un regard éclatant. Il contient la Crème Lumière Rides, Cernes et Poches, un soin complet qui cible les rides, ridules, cernes et poches autour des yeux + 2 paires de Patchs Express Yeux - OFFERTES

Prix : 49€50



COFFRET PRESTIGE SECRETS

Ce coffret contient la Crème Jeunesse Premium 50ml et la Crème yeux et lèvres 15ml. Ce duo offre à la peau une action globale jeunesse sur les signes visibles de l'âge.

Prix : 196€50



COFFRET HOMME

Ce coffret contient la Gelée Nettoyante Visage + le Fluide Hydratant Jeunesse. Ce duo apportera une hydratation durable et laissera la peau de ces messieurs plus lisse et plus douce.

Prix 49€50



COFFRET ICONIQUE MARIA GALLAND

Avec ce Coffret Iconique "Skinvestment" de Maria Galland, composez votre propre rituel de soins parmi les 8 produits essentiels, spécialement sélectionnés pour répondre aux besoins spécifiques de votre peau.

Prix : 99€



COFFRET SCULPTANT MARIA GALLAND

Ce coffret comprend trois soins LIFT'EXPERT pour stimuler la structure naturelle de la peau pendant les fêtes de fin d'année.

Prix : 194€



CONTACTEZ-NOUS POUR RÉSERVER VOTRE COFFRET PRÉFÉRÉ !

LES COFFRETS DE SOINS À OFFRIR OU À S'OFFRIR

Et voici notre sélection de coffret de la marque BAIJA. Attention, ils sont en édition limitée !

COFFRET MANUCURE

Ce coffret pratique contient tout le nécessaire pour une manucure express et impeccable, facile à glisser dans votre sac.

Disponible en 2 senteurs
19€90



COFFRET SECRET SANTA

Ce coffret contient une mini mousse de douche et une crème pour les mains. Ce duo est parfait pour décorer votre table, gâter vos proches ou vous offrir un petit moment de bien-être.

Disponible en 4 senteurs
14€90



BOUQUET PARFUME XL

Ce coffret inclut un flacon de parfum de 365 ml et 4 brins de rotin, assurant une diffusion durable et enveloppante pour parfumer chaque recoin de la maison.

Disponible en 4 senteurs
47€90



COFFRET SAVON

Ce coffret contient un savon solide enrichi en beurre de karaté et une coupelle en céramique décorative.

Disponible en 4 senteurs
24€90



COFFRET MAISON ET CORPS

Ce coffret contient une mousse de douche, une crème pour les mains et un bouquet parfumé.

Disponible en 4 senteurs
29€90



COFFRET SOIN DU CORPS

Ce coffret contient un gommage du corps, un gel douche et une crème pour le corps.

Disponible en 5 senteurs
33€90



CONTACTEZ-NOUS POUR RÉSERVER VOTRE COFFRET PRÉFÉRÉ !



**BIEN-ÊTRE
&
LIFESTYLE**

3 FLEURS DE BACH

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 avons sélectionné pour vous 3 Fleurs de Bach qui vont vous aider à garder le moral cet hiver !

QU'EST-CE QUE LES FLEURS DE BACH ?

Les Fleurs de Bach sont des élixirs floraux élaborés à partir de 38 essences de fleurs sauvages. Elles ont été créées par le Dr Edward Bach, un médecin anglais, dans les années 1930. Selon lui, ces élixirs agissent sur nos émotions, nous aidant à retrouver l'équilibre et l'harmonie intérieure.

COMMENT UTILISER LES FLEURS DE BACH ?

Utiliser les Fleurs de Bach est un jeu d'enfant ! Vous pouvez les prendre pures, directement sous la langue, ou bien les diluer dans un verre d'eau, voire même dans votre bouteille d'eau pour la journée. La posologie généralement recommandée est de 4 gouttes, 4 fois par jour. L'essentiel est de sélectionner les fleurs qui répondent à vos besoins émotionnels du moment.

NOTRE SÉLECTION DE FLEURS DE BACH POUR L'HIVER

Mustard : Si vous vous sentez soudainement triste, sans raison apparente, comme si un nuage gris s'était installé au dessus de vous, Mustard est la fleur qu'il vous faut.

Elle vous aidera à dissiper ce sentiments de mélancolie et à retrouver une vision plus claire et positive de la vie.

Gentian : Si vous commencez à douter de vous ou que vous vous sentez un peu déprimée face aux petits soucis du quotidien, Gentiane vous donnera un coup de boost pour continuer à avancer. Elle vous aidera à rester positive et à voir le bon côté des choses, même quand ce n'est pas facile.

Olive : Si vous vous sentez épuisée, à la fois physiquement et mentalement, comme si vous aviez tout donné et qu'il ne vous restait plus d'énergie, Olive vous viendra en aide.

Cette fleur de Bach permettra de retrouver la vitalité et l'enthousiasme, pour aborder l'hiver avec dynamisme.



UNE AIDE PRÉCIEUSE ET NATURELLE

Les fleurs de Bach sont un soutien naturel tout doux qui vous aideront à booster votre moral cet hiver. Elles ne remplacent pas un avis médical, mais peuvent être un complément pour prendre soin de vous. Chaque personne est unique et les Fleurs de Bach qui vous conviennent le mieux peuvent varier. Écoutez vos émotions, et n'hésitez pas à essayer d'autres élixirs si nécessaire. L'important est de trouver celles qui vous font du bien et vous aident à vous sentir mieux.



PAUSE LECTURE

Le guide des Fleurs de Bach de Stéphane Ball
Un mode d'emploi complet des 38 élixirs du Docteur Bach.

- Comment les choisir et les utiliser, quels sont leurs bienfaits au quotidien... ?
- Les indications spécifiques pour chaque élixir : stress, fatigue, peur et inquiétude, dépression, manque de confiance en soi, problèmes relationnels, agressivité...

Edition Larousse Poche 7.95€

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.

NOS RECETTES PRÉFÉRÉES



SABLES DE NOEL

INGREDIENTS

Pour environ 50 sablés :

- 250 g de farine T55 (farine tous usages)
- 1 cuillerée à soupe de quatre épices (ou de mélange d'épices à pain d'épices)
- 125 g de sucre en poudre
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 pincée de sel
- 125 g de beurre
- 1 petit oeuf

RECETTE

Tamisez la farine avec les quatre-épices. Dans un saladier, mélangez la farine, le sucre, le sucre vanillé et le sel.

Ajoutez le beurre froid coupé en petits morceaux et travaillez l'ensemble du bout des doigts jusqu'à obtention d'une poudre fine. Incorporez l'œuf.

Mélangez pour obtenir une pâte homogène. Rassemblez-la en boule emballez-la dans du film alimentaire et réservez-la pendant 1 heure au réfrigérateur.

Préchauffez votre four à 160°C.

Abaissez la pâte, puis découpez-la à l'aide d'emporte-pièces de différentes formes.

Déposez les biscuits sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.

Faites cuire 12 à 15 minutes

A la place du quatre épices, vous pouvez également parfumer vos sablés avec des zestes d'orange ou de citron.

Vous pouvez également décorer vos sablés avec un glaçage (mélange de sucre glace et blanc d'oeuf).



CHOCOLAT CHAUD AU CARMEL

INGREDIENTS

- 60 cl de lait entier
- 1/2 tablette de chocolat noir intense 64% de cacao
- 1/2 tablette de chocolat au lait 35% de cacao
- 5 c. à c. de cassonade blonde

RECETTE

Hachez grossièrement les chocolats au couteau.

Dans une casserole, portez le lait à ébullition.

Dans une autre casserole, faites fondre la cassonade blonde à feu doux jusqu'à obtenir une caramélisation foncée. Quand le caramel commence à "mousser", ajoutez progressivement le lait chaud puis les chocolats hachés.

Portez à nouveau à ébullition afin d'obtenir un chocolat chaud au caramel onctueux.

Pour parfaire la texture, mixez le chocolat chaud avec un mixer à potage.

Pour les plus gourmands servez dans une jolie tasse avec de la chantilly et saupoudrez de cacao amer.



m o n t a g n e



d é t e n t e



p e t i t p l a i s i r



f a m i l l e



c o c c o o n i n g



g r a n d a i r



p a r t a g e



d é c o u v e r t e



L â c h e r - p r i s e

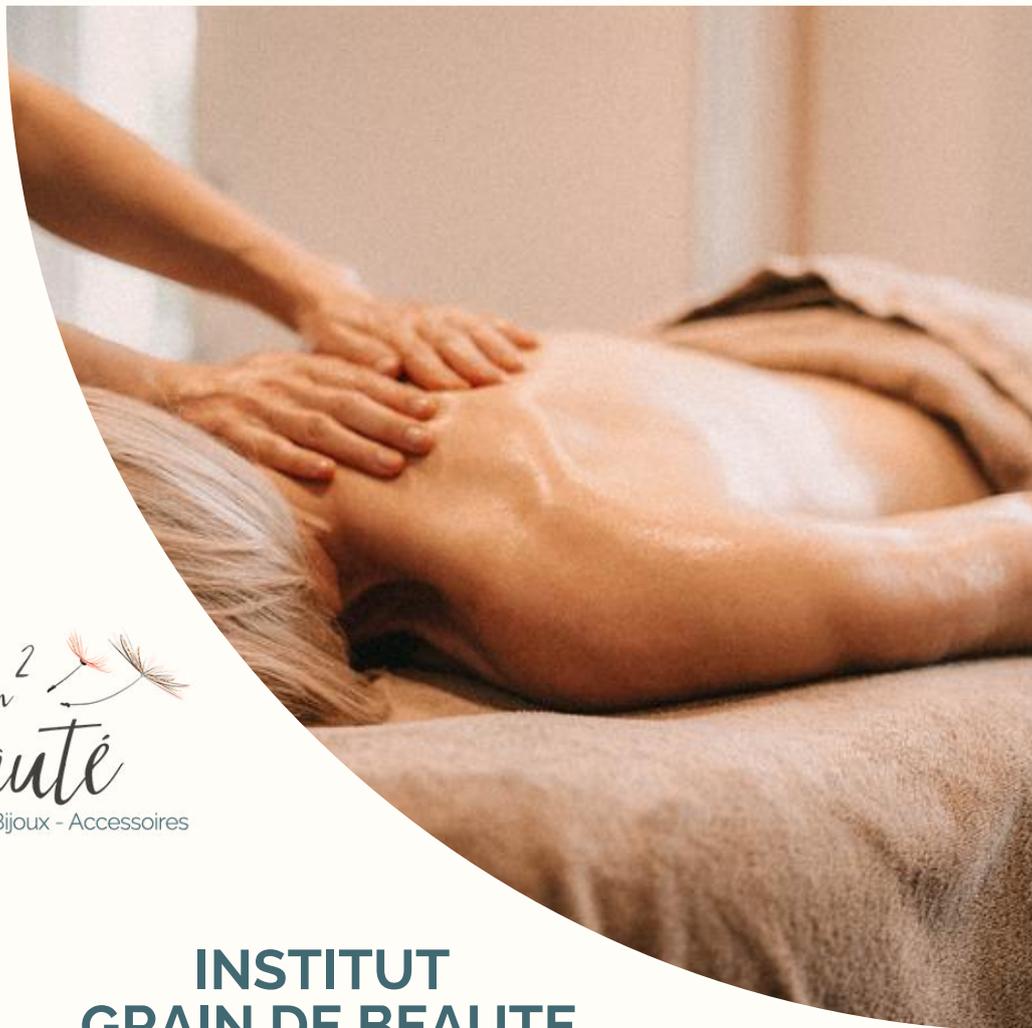


Winter MOOD



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

Toute l'équipe de l'institut
Grain de Beauté
vous souhaite
de Joyeuses Fêtes



INSTITUT GRAIN DE BEAUTE

78 av de la République
39300 CHAMPAGNOLE
03 84 52 11 78
www.grain2beaute.fr

