

MON MAG' BEAUTÉ

BY COCON DE DOUCEUR

HIVER 2023 - 2024

L'Art du Lâcher Prise
Conseils pratiques pour une vie plus sereine

Conseils beauté
Comment garder une
peau éclatante en hiver





ÉDITO

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 cœur 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 ami(e)s.

Vous nous aiderez ainsi à faire connaître votre lieu de beauté & bien-être préféré !

Nous vous souhaitons de douces et joyeuses fêtes de fin d'année.



Place du Vallat
43450 Blesle

www.cocondedouceur.fr

Fanny & Pascal

A close-up photograph of a woman with dark hair, wearing a white cable-knit sweater and large, ornate earrings. She is holding a white ceramic cup with both hands and looking off to the side with a thoughtful expression. The background is blurred, suggesting an indoor setting like a cafe or restaurant.

**CHEZ
COCON DE DOUCEUR
OFFREZ-VOUS
DES MOMENTS UNIQUES
À CHAQUE RENDEZ-VOUS**

SOMMAIRE

01 EDITO

IDÉES **CADEAUX**

07-13 Les idées cadeaux beauté et bien-être à offrir à Noël.

CHRISTMAS **MOVIES**

14 Les films incontournables !

ZEN **ATTITUDE**

16-18 L'Art du Lâcher Prise : conseils pratiques pour une vie plus sereine

BIEN- ÊTRE

19 Comment renforcer son système immunitaire en hiver

CONSEILS **BEAUTÉ**

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

21 Comment garder une peau éclatante en hiver.

LIFE-**STYLE**

22-24 Rituels positifs et inspirants pour clôturer l'année





Black Friday



DU 24 AU 26 NOVEMBRE
RÉDUCTIONS
INCROYABLES
SUR UNE SÉLECTION DE
COFFRETS EXCLUSIFS !



LES SOINS BEST-SELLERS DE COCON DE DOUCEUR



Massage personnalisé

Détendez-vous pleinement avec un massage conçu sur mesure pour répondre à vos attentes spécifiques.

Une parenthèse de bien-être complète.

Durée : **1h00**

Tarif : **75€**

Massage aux galets chauds

Technique de massage alternant l'utilisation des mains expertes et des galets de basalte chauffés. Grâce à une chaleur diffuse et à des mouvements enveloppants, ce massage procure un relâchement musculaire profond. Délivré du stress, le corps retrouve une détente totale.

Durée : **1h00**

Tarif : **85€**

Soin Visage sur-mesure

Laissez-vous choyer avec un soin visage conçu pour offrir une expérience encore plus complète incluant des techniques avancées pour une régénération profonde de la peau.

Durée : **1h15**

Tarif : **95€**

Soin Visage Perfect 'Skin

Soin haute technologie dédié à la jeunesse de votre peau, cible efficacement les rides et renforce la fermeté cutanée. Retrouver une peau lisse, tonique et visiblement plus jeune.

Durée : **1h30**

Tarif : **125€**

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

COCON DE DOUCEUR



WWW.COCONDEDOUCEUR.FR

LES SOINS VISAGE

Une réponse ciblée à chaque besoin de la peau grâce à des soins experts et sensoriels qui procurent bien-être et résultats

Les Soins visage personnalisés “sur-mesure”

Chaque peau est unique : une approche sur mesure pour des résultats immédiats ! La diversité des types de peau requiert une approche individualisée, où chaque peau reçoit une attention particulière et bénéficie d'un protocole de soin sur mesure. Offrez à votre peau une expérience unique en lui procurant précisément ce dont elle a besoin. Mes protocoles de soins visage, à la fois efficaces et complets, garantissent des résultats visibles pour une peau resplendissante.



Soins visage experts haute technologie

Une gamme exclusive de traitements novateurs conçus pour sublimer votre peau. Ces soins, alliant expertise et technologie de pointe, offrent une expérience unique visant à révéler votre éclat naturel. Laissez-vous guider par l'excellence de mes protocoles, conçus pour redéfinir la beauté de votre visage avec une précision exceptionnelle.

Rituels signature d'excellence

Conçus avec passion et expertise, ces rituels exceptionnels offrent une expérience sensorielle pour sublimer votre peau. Laissez-vous transporter par l'harmonie parfaite entre techniques innovantes et dermo-cosmétique de qualité.



Nouvelle
Carte des Soins ...



Les Matinées Gourmandes

“ Shopping de Noël ”



**Chaque dimanche matin de 10h à 12h,
entre le 26/11 et le 31/12,
venez réaliser vos cadeaux de Noël
dans une ambiance agréable et
profitez d'un petit déjeuner offert***

**Trouver le cadeau parfait devient
un vrai plaisir chez nous !**

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 personnalisé, 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 EN LIGNE ?

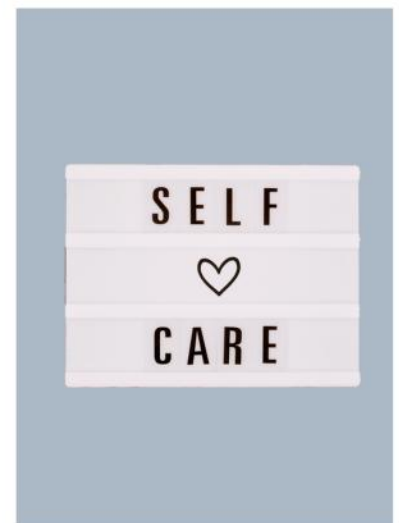
Sur notre site internet vous pourrez choisir 24/24 le montant ou le soin que vous souhaitez offrir. Il ne vous restera plus qu'à imprimer votre carte et la glisser dans une jolie enveloppe.

CHOISIR UNE CARTE CADEAU EN BOUTIQUE

Pour vos achats en boutique, vous pouvez passer nous voir du mercredi au dimanche de 10h à 12h et de 14h à 19h (Les dimanches matin du 26/11 au 31/12 de 10h à 12h un petit déjeuner vous sera offert*) 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.



Des cadeaux qui rendent encore plus belle !

Célébrez la magie des fêtes avec nos sublimes Coffrets Beauté.



COFFRET RITUEL VISAGE SUR MESURE

Crème au choix parmi : Floraskin, Happy skin, Uniformisante éclat et Flora Night. Le soin nacré regard d'une valeur de 44.50€ offert.

Tarif selon le choix de crème

COFFRET RITUEL JEUNESSE GOLDEN

Crème jeunesse lumière Golden Cream et crème jeunesse mains et décolleté Golden Secret d'une valeur de 55€ offerte.

Tarif : 99.40€ au lieu de 154.40€



ÉDITIONS LIMITÉES

Pensez à nous contacter au
04 63 78 04 53 pour réserver
votre ou vos coffrets préférés ?

Fleur's



Rendez-vous en
boutique pour
composer votre
rituel sur-mesure



De petites attentions qui font toujours plaisir sont disponibles dans notre boutique. A déposer au pied du sapin, sur les assiettes de vos invités ou sur le bureau de vos collègues préférées !

COFFRET BAUMES À LÈVRES COLLECTION BAMBI

Composé de 2 baumes hydratants, aux délicieux parfums de fraise et de vanille pour des lèvres douces et souples.

Tarif : 11.90 €



COFFRET SOIN DES MAINS COLLECTION BAMBI

Composé d'une crème douce pour les mains accompagnée d'une lime à ongles Bambi

Tarif : 15.90 €

COFFRET SOIN DES PIEDS COLLECTION BAMBI

Composé d'une lotion pour bain de pieds, d'une lime à pieds en forme de patte et d'un baume hydratant.

Tarif : 18.90 €



COFFRET TROUSSE DE BAIN COLLECTION BAMBI

Composé d'un gel douche parfumé aux fleurs sauvages et d'une fleur de bain pour le corps

Tarif : 12.90 €



On vous a préparé un TOP 4 des films cultes de la période hivernale pour décompresser pendant les vacances, à voir et revoir sans modération !



Maman, j'ai raté l'avion

Replongez dans les années 90 avec cet intemporel !

à l'occasion des fêtes de Noël, la famille McCallister se rend à Paris, en oubliant Kevin, son fils de 9 ans. C'est alors que les mésaventures commencent...

Genre : comédie familiale, aventure



The Holiday

Qui dit période de fin d'année dit comédie romantique !

"The Holiday" met en scène deux femmes, interprétées par Cameron Diaz et Kate Winslet. L'une est américaine et l'autre est anglaise. Elles échangent leur maison le temps des fêtes et finissent par trouver l'amour...

Genre : comédie romantique



Love actually

L'amour est partout, imprévisible, inexplicable. Il frappe quand il veut et souvent, ça fait pas mal de dégâts...

En cette veille de Noël, des histoires d'amour imprévisibles surgissent pour différents personnages. Les complications amoureuses sont le fil conducteur !

Genre : comédie romantique



Le Grinch

Parfait pour passer une agréable soirée avec les enfants. Le Grinch convient autant aux petits qu'aux grands

Sorti en 2000, il raconte l'histoire d'un village où les habitants adorent faire la fête et redoublent d'efforts pour préparer le soir de Noël... Mais le Grinch déteste Noël et compte bien le faire savoir !

Genre : comédie fantastique

Escapade Complicité Spéciale

St Valentin



1h30 - 145€

Cette Escapade comprend :

Deux Balnéos Aqua'détente
Deux Massages détente du dos à la bougie
Une séance de Hammam et Douche Sensorielle en Duo
Une coupe de champagne par personne

Offrez-vous cette escapade et partagez un moment complice à deux.

Les prestations sont proposées de manière individuelle : pendant qu'une personne profite de la balnéo aqua'détente, l'autre bénéficie d'un massage décontractant du dos à la bougie. Retrouvez- vous entre les soins pour une séance de hammam et pour profiter ensemble de l'espace de repos, une coupe de champagne vous sera offerte.

Offre disponible uniquement du 15/01/2024 au 14/02/2024



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.

ADOPTEZ 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.



Offrez-vous une parenthèse hors du temps...



OUVERT TOUS LES WEEKENDS – SAMEDIS ET DIMANCHES

En résumé, si vous cherchez un endroit où vous pourrez vous détendre, déguster des gourmandises sucrées et apprécier des boissons chaudes dans un cadre chaleureux, Cocon de Douceur est l'endroit qu'il vous faut. Nous sommes ouverts tous les weekends, Venez nous rejoindre et laissez-vous transporter dans un monde de douceur et de saveurs.

RETROUVEZ NOTRE CARTE SALON DE THÉ EN LIGNE !



Loin du tumulte quotidien, notre salon de thé offre un cadre chaleureux, douillet et apaisant, idéal pour les amateurs de gourmandises et de moments de détente.

UN LIEU CALME AU COEUR DE BLESLE :

Que vous veniez seul(e) pour un moment de réflexion ou en compagnie d'amis pour partager des instants gourmands, notre salon de thé offre un refuge calme et reposant. Pascal est là pour rendre votre expérience aussi délicieuse que possible.

BOISSONS CHAUDES ET GOURMANDISES POUR TOUS LES GOÛTS :

Que vous soyez un inconditionnel du chocolat chaud, un amateur de cappuccino ou un puriste du café, notre carte propose une variété de choix pour satisfaire toutes les préférences.

Nos gaufres sucrées, croustillantes à l'extérieur et moelleuses à l'intérieur, sont les vedettes de notre carte. Accompagnées de crème chantilly et/ou de délicieuses sauces aux choix : chocolat-noisettes, fraise ou caramel. Elles sauront satisfaire les plus gourmands.



La recette de Pascal, Le Jus de Pomme Chaud



Ingrédients

Pour 1 litre de jus de pomme :
1 étoile anisé
1 Bâtonnet de cannelle
1 morceau de Gingembre

½ citron
1 clou de girofle
½ gousse de vanille
2 cs de sucre roux

Préparation

1. Râpez le gingembre (ça pique!), dosez-le selon votre gout.
2. Faites chauffer une casserole à feu moyen et faites-y revenir le gingembre 2 à 3 minutes.
3. Ajoutez le sucre roux et le jus d'un demi citron puis chauffez jusqu'à coloration du caramel.
4. Ajoutez ensuite le jus de pomme, la vanille, l'étoile anisé, un bâton de cannelle et un clou de girofle
5. Portez à ébullition et retirez du feu pour laisser refroidir.
6. Filtrez et mettez en bouteille.
7. Il ne vous reste plus qu'à vous faire réchauffer une tasse quand vous souhaitez le déguster !

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.

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, appliquez 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 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 : La Crème Démaquillante Veloutée

Cette crème délicate démaquille en douceur et libère votre peau des impuretés. Elle laisse votre peau fraîche, veloutée et resplendissante. Idéale pour les peaux en quête de douceur.

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 GOLDEN PEEL

Ce peeling à la texture crème onctueuse est idéal pour exfolier tout en douceur. Ses enzymes extraites de la papaye éliminent les cellules mortes et les impuretés et affinent le grain de peau. Lisse et veloutée, votre peau révèle tout son éclat. Le teint est uniforme et lumineux.

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 Hydratante Suprême

La texture moelleuse et le parfum délicatement miellé de cette crème enveloppent la peau d'un confort suprême.



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 : Le Sérum Éclosion de Peau FLORASKIN

Ce sérum infiniment soyeux fait éclore une nouvelle jeunesse.

Sa formule innovante associe des acides de fleurs naturels à des fleurs repulpantes. Elle agit au-delà des rides, pour raviver toute la densité et la fraîcheur de la peau. L'effet peau neuve est éblouissant : la peau est plus lisse, plus rebondie, et le teint visiblement plus frais.

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 55€

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 choisir en 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 fière ? 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 chez Cocon de Douceur dès le début de l'année pour être sûre de ne pas VOUS oublier !

Du 1 au 8 mars journées spéciales dédiées aux femmes



Cadeau surprise
pour toutes nos clientes*



Un soin visage réalisé
=

Une jolie trousse
de voyage offerte*



*Dans la limite des stocks disponibles, trousse de voyage offerte d'une valeur de 35€
offre valable du 1 au 8 mars 2024 pour chaque cliente lors du passage en caisse.



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

