

# SUBLIM



By Lif - Beauté Holistique  
Édition AUTOMNE - HIVER

L'IMPRIMÉ  
LÉOPARD  
*La mode rugit*

ANTI-ÂGE  
2.0

*"Comment bien  
choisir son*

**parfum**"

Scintillez  
**POUR NOËL**  
ASTUCES &  
COFFRETS

Aurore Argentée  
LE POUVOIR SÉDUISANT DES  
CHEVEUX BLANCS

# SHOPPING EN LIGNE

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

[www.lif-beaute.com](http://www.lif-beaute.com)



SCAN ME

# SOMMAIRE



- 5 Tips anti-âge
- 7 Nouveauté: head spa
- 9 Les soins hommes
- 12 Expertise pro-âge
- 17 Coups de coeur du moment

- 19 Au coeur des formules
- 21 L'art du layering
- 23 Tendances make up
- 25 Idées cadeaux
- 26 Kids spa



- 27 Choisir son parfum
- 29 Tendances ongles
- 31 L'essence de Noël
- 35 Coffrets cadeaux
- 37 Leopard fever

- 19 Olfactothérapie
- 21 Silver Hair
- 23 Stress des fêtes
- 25 Escapades en France
- 26 Astro Mania

# LIF

Lif

Maison de beauté holistique

218 rue du Mont-Blanc

73590 Flumet

04 79 38 58 71

[www.lif-beaute.com](http://www.lif-beaute.com)



SCAN ME

Chères lectrices et chers lecteurs,

Alors que les feuilles d'automne tourbillonnent et que l'hiver approche avec ses lumières scintillantes, nous vous invitons à plonger dans ce numéro spécial dédié à la beauté et au bien-être de ces saisons. 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 **SUBLIM**.

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. Cette année, nous mettons à l'honneur les hommes en institut, avec des soins dédiés qui redéfinissent les standards de la beauté masculine. Côté innovation, l'Anti-Age 2.0 révolutionne notre approche des soins rajeunissants, intégrant des technologies de pointe pour une efficacité sans précédent.

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 invitations cadeaux, le cadeau parfait pour prendre soin de vos proches. Nous vous promettons une lecture pleine de découvertes et d'inspirations.

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, enveloppez-vous dans une couverture douillette, préparez une tasse de thé 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 !

*Audrey & son équipe*

Issue 2  
February 2023

photography by  
Drew



# BEAUTÉ

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

Beauty in  
the space

# 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.**



## 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 ?

## 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.

### 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 LE RITUEL CORÉEN HEAD SPA HERBAL THERAPY

UNE ÉVASION BIEN-ÊTRE POUR LE CUIR CHEVELU

Dans un monde où le stress et les tensions quotidiennes sont omniprésents, le bien-être est devenu une priorité pour beaucoup d'entre nous. Parmi les nombreuses pratiques de relaxation qui ont émergé ces dernières années, le head spa se distingue par ses bienfaits uniques pour le cuir chevelu et l'esprit. Cet article vous invite à plonger dans l'univers apaisant du head spa, en explorant ses origines, ses techniques et ses nombreux bienfaits.

## ORIGINES DU HEAD SPA

Le concept de head spa trouve ses racines dans les traditions asiatiques, notamment en Corée, où il est considéré comme une pratique de soins holistiques. Au fil du temps, cette technique s'est répandue à travers le monde, s'adaptant aux besoins et aux attentes des différentes cultures. En Corée, le head spa est souvent associé à des rituels de beauté et de bien-être, intégrant des éléments de massage, d'aromathérapie et de soins capillaires.

La philosophie derrière le head spa repose sur l'idée que le cuir chevelu est une extension de notre santé globale. En prenant soin de cette zone souvent négligée, on peut non seulement améliorer l'apparence des cheveux, mais aussi favoriser un état de relaxation profonde et de bien-être mental.

## RELAXATION ET RÉDUCTION DU STRESS

L'un des principaux bienfaits du head spa est la relaxation qu'il procure. Les massages du cuir chevelu stimulent la circulation sanguine, favorisant ainsi l'apport d'oxygène et de nutriments aux follicules pileux. Cette stimulation aide à réduire les tensions accumulées, tant au niveau physique que mental. Les clients ressortent souvent de ces séances avec une sensation de légèreté et de sérénité.

## AMÉLIORATION DE LA SANTÉ DU CUIR CHEVELU

Le head spa ne se limite pas à un simple massage. Il comprend également des soins spécifiques adaptés aux besoins du cuir chevelu. Qu'il s'agisse de traiter des problèmes de pellicules, de sécheresse ou de cheveux gras, les produits utilisés lors de ces séances sont souvent enrichis en ingrédients naturels tels que des huiles essentielles, des extraits de plantes et des argiles. Ces soins permettent de rééquilibrer le cuir chevelu, favorisant ainsi une meilleure santé capillaire.

## STIMULATION DE LA CROISSANCE DES CHEVEUX

En améliorant la circulation sanguine au niveau du cuir chevelu, le head spa peut également favoriser la croissance des cheveux. Une meilleure vascularisation permet aux follicules pileux de recevoir les nutriments nécessaires à leur développement. De plus, certains traitements spécifiques peuvent renforcer les cheveux, les rendant moins sujets à la casse et à la chute.

## ÉQUILIBRE ÉMOTIONNEL

Le head spa est également une expérience sensorielle. Les arômes des huiles essentielles utilisées, associés à la douceur des massages, contribuent à apaiser l'esprit et à réduire l'anxiété. De nombreuses personnes constatent une amélioration de leur humeur après une séance de head spa, ce qui en fait une excellente option pour ceux qui cherchent à se reconnecter avec eux-mêmes.



**Le head spa combine plusieurs techniques pour offrir une expérience complète et relaxante. Voici quelques-unes des méthodes les plus couramment utilisées :**

### **MASSAGE DU CUIR CHEVELU**

Le massage est au cœur de l'expérience du head spa. Il peut être réalisé à l'aide des doigts ou d'outils spécifiques. Les praticiens utilisent des mouvements circulaires, des pressions et des tapotements pour stimuler le cuir chevelu. Ce massage favorise la circulation sanguine, détend les muscles et aide à libérer les tensions.

### **AROMATHÉRAPIE**

L'utilisation d'huiles essentielles est une autre composante clé du head spa. Chaque huile a ses propres propriétés bénéfiques. Par exemple, l'huile de lavande est connue pour ses effets apaisants, tandis que l'huile de menthe poivrée peut revitaliser et stimuler le cuir chevelu. Les praticiens choisissent les huiles en fonction des besoins spécifiques de chaque client.



### **SOINS CAPILLAIRES PERSONNALISÉS**

En fonction de l'état du cuir chevelu et des cheveux, des soins spécifiques peuvent être appliqués. Ces soins sont à base d'ingrédients naturels, préparés par votre esthéticienne, garantissant une approche douce et respectueuse des cheveux.

### **TECHNIQUES DE RELAXATION**

Outre les massages, les séances de head spa intègrent des techniques de relaxation telles que la méditation ou la respiration profonde. Ces pratiques permettent de renforcer l'effet apaisant du head spa, offrant une évasion totale du stress quotidien.

### **FORMATION**

Pour cette nouvelle prestation, nous avons voulu nous former auprès de la très renommée Seolhye, créatrice du Hygge Spa de la marque Hewun, nous avons eu la chance d'être sélectionnées, 10 personnes ont été choisies pour recevoir la formation d'exception de cette coréenne en France. Il nous tarde de vous faire découvrir ces nouveaux Rituels.

Le head spa est bien plus qu'un simple traitement capillaire ; c'est une véritable expérience de bien-être qui allie relaxation, soins du cuir chevelu et équilibre émotionnel. En prenant soin de cette zone souvent négligée, on peut améliorer non seulement la santé des cheveux, mais aussi notre état d'esprit. Que vous soyez à la recherche d'un moment de détente ou d'une solution à des problèmes capillaires, le head spa pourrait bien être la réponse à vos besoins. Alors, pourquoi ne pas vous offrir une parenthèse de douceur et de sérénité ? A découvrir dès le mois de décembre... restez connectés pour ne pas louper le lancement !

**M**essieurs, il est temps de faire tomber les stéréotypes et de prendre soin de vous avec style car oui **la beauté se conjugue aussi au masculin** !

Aujourd'hui, nous allons nous pencher sur **une tendance croissante** : les hommes dans les salons.

Autrefois perçus comme des espaces réservés aux femmes, ils accueillent désormais **une clientèle masculine** de plus en plus nombreuse et exigeante.

Soucieux de leur apparence et de leur bien-être, les hommes n'hésitent plus à se tourner vers des soins du visage, de la peau, des cheveux, et même des services de barbier et d'épilation.

**Environ 60 % des hommes** s'intéressent désormais aux soins esthétiques, tandis que 40 % restent moins concernés par cette tendance.

Dans un environnement professionnel de plus en plus compétitif, une **apparence soignée** peut améliorer la confiance en soi et l'image professionnelle.

**Les hommes réalisent** que soigner leur peau, leurs cheveux et leur apparence les aident à se démarquer sur le marché du travail. Une présentation soignée est liée à des qualités positives comme l'organisation et la discipline.



# LES HOMMES EN SALON

## *Le saviez-vous ?*

**ENVIRON 60% DES HOMMES UTILISENT QUOTIDIENNEMENT AU MOINS UN PRODUIT DE SOIN DE LA PEAU, COMME UN NETTOYANT OU UNE CRÈME HYDRATANTE.**

Cela rend les soins plus accessibles et **déconstruit les stéréotypes de la beauté masculine**, offrant des expériences sur mesure dans des cadres dédiés.

Il y a une prise de conscience de **l'importance du bien-être global**, incluant la santé physique, l'apparence et la santé mentale. Ils intègrent les soins dans leur routine quotidienne, reconnaissant que se sentir bien dans sa peau **améliore la qualité de vie.**

Notre salon offre **des soins sur mesure**, les soins capillaires, les services de barbier et les séances d'épilation. De nos jours, les hommes prennent de plus en plus conscience de **l'importance des soins personnels**. Ce n'est plus un sujet tabou, mais plutôt une étape essentielle pour maintenir une bonne hygiène et une apparence soignée.

Découvrez notre gamme complète de soins **spécialement conçus** à vos besoins chez Lf - Maison de Beauté Holistique.

# L'interview ”

Bonjour Marc, merci de prendre le temps de discuter avec nous de votre expérience. Pour commencer, pouvez-vous nous dire comment vous avez commencé à faire attention à vos soins personnels ?

**Marc :** J'ai commencé par m'y intéresser il y a quelques années, après avoir remarqué que ma peau devenait sèche et irritée, surtout après le rasage. J'ai réalisé que je devais changer mes habitudes et prendre mieux soin de moi.

Qu'est-ce qui vous a motivé à faire ce changement ?

**Marc :** Principalement le confort et l'apparence. J'ai vu des amis et des collègues qui avaient une peau en meilleure santé et une barbe bien entretenue. Cela m'a inspiré à essayer de nouvelles routines de soins pour améliorer la mienne.

Quels ont été vos premiers pas dans cette nouvelle routine ?

**Marc :** J'ai commencé par consulter des blogs et des vidéos avant d'en parler avec Líf - Maison de Beauté Holistique lors d'un rendez-vous.

Vous m'avez donné des conseils précieux et vous m'avez aidé à mieux comprendre les besoins spécifiques de ma peau et de ma barbe. Ensuite, j'ai investi dans vos produits.

Avez-vous rencontré des défis en cours de route ?

**Marc :** Oui, au début, il a été difficile de trouver les produits qui convenaient le mieux à ma peau. Avec le temps, et grâce à vos conseils, j'ai trouvé une routine qui fonctionne pour moi et qui maintient ma peau et ma barbe en bonne santé.

Quels conseils donneriez-vous à d'autres hommes qui souhaitent commencer à prendre soin d'eux ?

**Marc :** Je leur dirais de commencer simplement. Investissez dans quelques bons produits de base, comme le nettoyant pour le visage, la crème hydratante et une huile pour la barbe. La clé est la constance, soyez patient pour voir les résultats. Pensez aussi à vous renseigner sur votre type de peau pour choisir les produits les plus adaptés.

Merci Marc pour ces précieux conseils et d'avoir partagé votre expérience.

**Marc :** Avec plaisir, j'espère que cela pourra aider d'autres hommes à prendre soin d'eux-mêmes.

## VRAI OU FAUX ?

**Les hommes utilisent entre 5 et 10 produits de beauté.**

VRAI, car de plus en plus d'hommes intègrent des routines de soins pour améliorer leur apparence et bien-être, reflétant une tendance croissante vers l'importance de l'esthétique masculine dans la société actuelle.

” La clé est la constance, soyez patient pour voir les résultats.



# 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.



### LE SOIN DE SAISON

Rituel Botanique Pomme Divine - 1h 109€

Rituel Botanique Pomme Divine - 1h30 149€



### LES MASSAGES RÉCONFORTANTS

Massage Noisette d'Or - 30min / 1h 56 / 109€

Rituel Noisette Exquise - 1h30 149€



### MASSAGE VISAGE SKINTAO

Massage 30min / Soins 1h 56€ / 109€

Cure 10 Massages 504€

### 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.

# 2.0

# L'ANTI-ÂGE

## VOYAGE DANS LE TEMPS

BIENVENUE DANS L'UNIVERS CAPTIVANT DE L'ANTI-ÂGE 2.0, OÙ LA SCIENCE ET LA TECHNOLOGIE SE RENCONTRENT POUR DÉFIER LE TEMPS AVEC ÉLÉGANCE ET MODERNITÉ !

ATTACHEZ VOS CEINTURES, CAR NOUS SOMMES SUR LE POINT DE PLONGER DANS LES MÉANDRES DE LA BIOTECHNOLOGIE, DES PEPTIDES RÉVOLUTIONNAIRES ET DES INNOVATIONS ANTI-ÂGE QUI REPOUSSENT LES LIMITES DU TEMPS.

AVEC LES ANNÉES QUI PASSENT, LE PHYSIQUE LUI, FAIT SON SHOW

La peau se rebelle, perd de son **élasticité**, accumule des **rides** et le collagène se fait rare. Les muscles, quant à eux, préfèrent prendre la retraite.

Et les cheveux ? Ils décident de passer du **côté gris de la force** tout en s'amincissant.



**JEUNESSE ÉTERNELLE : VOTRE ROUTINE QUOTIDIENNE**

Pour lutter contre les signes de l'âge, la crème de jour anti-âge, enrichie en vitamines, reste essentielle pour **protéger, revitaliser et repulper la peau**. Cette crème, lorsqu'elle est associée à une crème de nuit spécifique et **plus concentrée, permet de régénérer la peau en profondeur pendant le sommeil**. En complément, les sérums, huiles et masques peuvent renforcer l'efficacité des soins anti-âge en **ciblant des besoins spécifiques et en apportant des nutriments essentiels**.

Une routine de soin anti-âge performante combine des produits adaptés à chaque moment de la journée, ciblant les zones les plus vulnérables, comme le contour des yeux et le cou. Le matin, une crème de jour avec protection solaire aide à prévenir les dommages causés par les rayons UV, tandis que le soir, une crème de nuit riche en actifs régénérants répare les cellules cutanées.

## vrai ou faux ?

LES CRÈMES ANTI-ÂGE PEUVENT ÉLIMINER COMPLÈTEMENT LES RIDES.

**FAUX** : CES CRÈMES SPÉCIFIQUES PEUVENT ATTÉNUER L'APPARENCE DES RIDES, MAIS NE LES ÉLIMINENT PAS COMPLÈTEMENT.

**POUR CONCLURE, LE VIEILLISSEMENT EST INÉVITABLE MAIS IL EST TOUT À FAIT POSSIBLE DE COLLABORER AVEC LE TEMPS ET VIEILLIR AVEC ÉLÉGANCE. SOYEZ CONFIANT(E) AVEC Líf - Maison de Beauté Holistique LAISSEZ LA TECHNOLOGIE DE POINTE VOUS GUIDER DANS VOTRE QUÊTE DE LA JEUNESSE AVEC NOS DERNIÈRES INNOVATIONS.**

Investir dans des soins de qualité provenant de chez Líf - Maison de Beauté Holistique vous garantit des produits formulés avec des ingrédients de pointe, répondant aux besoins spécifiques de votre peau à chaque étape de la journée. En adoptant cette approche complète, vous **préservez la jeunesse et la vitalité de votre peau, tout en profitant d'un teint radieux et uniforme.**





## FOCUS SUR VOTRE REGARD

Le contour des yeux mérite une attention particulière, car cette zone est la première à révéler les signes du temps souvent invisibles à l'œil nu. Véritable miroir de nos émotions et expressions, le regard nécessite un soin adapté en raison de sa finesse et de la faible densité des glandes sébacées ce qui signifie qu'elle est moins bien hydratée naturellement.

En intégrant des soins anti-âge dès 25 ans, vous préparez votre peau à mieux résister aux effets du vieillissement !



DANS L'UNIVERS DES SOINS ANTI-ÂGE, DEUX APPROCHES PRINCIPALES SE DISTINGUENT : LES TRAITEMENTS AVEC APPAREILS ET LES TECHNIQUES MANUELLES.

## Entre TECHNOLOGIES AVANCÉES & savoir-faire manuel

CHACUNE OFFRE DES RÉSULTATS UNIQUES ET PEUT ÊTRE ADAPTÉE EN FONCTION DES BESOINS ET DES PRÉFÉRENCES INDIVIDUELLES.

### APPAREILS ANTI-ÂGE

Les soins régénérants utilisent des technologies avancées pour proposer des solutions innovantes et efficaces.

Ils ciblent avec précision les zones spécifiques du visage, stimulant la production de collagène pour **améliorer la fermeté et l'élasticité de la peau.**

Les traitements tels que la radiofréquence, la luminothérapie LED et les ultrasons offrent des **résultats rapides et visibles** en un minimum de temps.

### TECHNIQUES MANUELLES

D'autre part, les techniques manuelles telles que les massages faciaux, le yoga du visage, le Gua Sha et le cupping facial (ou ventouses faciales), proposent une approche **plus naturelle et holistique.**

Ces méthodes stimulent la circulation sanguine et lymphatique, et procurent des

**bienfaits** anti-âge significatifs.

L'expérience personnalisée et le contact humain sont particulièrement prisés des clients, car ils offrent une attention individuelle et une détente optimale.

### EN CONCLUSION

Le choix entre appareils et techniques manuelles dépend des **attentes personnelles et du type de soin recherché.**

Les deux méthodes, lorsqu'elles sont bien exécutées, peuvent contribuer de manière significative à une routine **anti-âge efficace et satisfaisante.**

Les appareils offrent des solutions technologiques précises et rapides, tandis que les techniques manuelles offrent une approche naturelle et relaxante, chacune apportant des **bénéfices distincts pour la beauté et le bien-être de la peau.**

### LE MEILLEUR POUR VOTRE AGE

**À 25-30 ans :** Utilisez des hydratants, sérums contenant des antioxydants (vitamine C).

**À 30-35 ans :** Intégrez de l'acide hyaluronique pour l'hydratation, et des crèmes avec peptides pour soutenir la structure de la peau.

**À 40-50 ans :** Optez pour des soins intensifs avec collagène, peptides, rétinoïdes, et masques hydratants pour la fermeté et l'élasticité.

**À 50 ans et plus :** Continuez avec des sérums et crèmes plus concentrés en rétinoïdes, collagène, peptides, et hydratants intensifs. Ajoutez des soins pour le relâchement cutané et les taches de vieillissement, pour une routine complète et efficace.

**LES CURES ANTI-ÂGE SONT ESSENTIELLES POUR MAINTENIR UNE PEAU JEUNE ET SAINE. ELLES AIDENT À LUTTER CONTRE LES SIGNES VISIBLES DU VIEILLISSEMENT COMME LES RIDES, LA PERTE DE FERMETÉ ET LES TACHES PIGMENTAIRES.**

### COMMENT FONCTIONNE UNE CURE ANTI-ÂGE ?

Chaque séance dure environ **30 à 90 minutes**. C'est un protocole visant à ralentir ou inverser les signes du vieillissement.

#### Combien de séances ?

En général, une cure comporte entre 6 à 10 séances, mais cela peut varier selon la méthode et le besoin de votre peau.

#### Espacement entre deux RDV ?

Prévoyez 1 à 3 semaines. Cet intervalle permet à la peau de se régénérer et de réagir aux traitements.

#### Résultats visibles au bout de combien de temps ?

Les premiers résultats peuvent être visibles dès la première séance pour certains traitements, mais il est plus courant de constater des améliorations significatives après 2 à 3 séances.

#### Combien de temps durent les effets après la cure ?

En général, ils peuvent durer de plusieurs mois à un an. La durabilité des résultats dépend du type de traitement et de votre routine de soin.

#### Quelles sont les étapes à suivre après la cure ?

Nous vous préconisons de réaliser des séances d'entretien 1 fois par mois pour prolonger et maintenir les effets.

#### Y a-t-il des contre-indications pour une cure anti-âge ?

Certaines conditions médicales ou types de peau peuvent présenter des contre-indications. Par exemple, les personnes ayant des problèmes de peau actifs comme l'acné sévère, des infections cutanées, ou certaines maladies auto-immunes. Chez Lif - Maison de Beauté Holistique, un questionnaire détaillé est effectué avant de commencer pour évaluer les risques afin de s'assurer que la cure est adaptée à votre situation spécifique.

Dans tous les cas, avant de commencer une cure, le bilan nous permet de déterminer vos objectifs et les besoins de votre peau. Chaque cure est faite sur mesure, car chaque peau est unique !



#### Réponse : Vrai

*Il est reconnu pour stimuler la production de nouvelles cellules de la peau et de collagène, aidant ainsi à réduire les rides et à améliorer la texture et l'éclat de la peau.*

## NOTRE SÉLECTION PRODUITS



Formule Merveilleuse  
114€ - 30ml



Masque Hydratant Rénovateur  
55€ - 50ml



Ampoules Collagène  
40€ - Cure 1 semaine



Soin Total Restructurant  
113€ - 50ml





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

**NOËL 2024**

# NOS COUPS DE COEUR

Lif - Maison de Beauté Holistique A SÉLECTIONNÉ AVEC AMOUR POUR VOUS DES PÉPITES QUE VOUS ALLEZ ADORER ! DÉCOUVREZ CE QUI NOUS FAIT VIBRER AU SALON...

## Crème hydratante riche

### Crème Riche

Indispensable pour maintenir l'hydratation de la peau durant les mois froids, elle est votre alliée beauté cet hiver. Elle **renforce la barrière cutanée** et **protège** contre les agressions extérieures tout en nourrissant intensément sans laisser de film gras.



## Sérum vitamines & réglisse

### Sérum Restructurant Uniformisant

Puissant antioxydant, combat les radicaux libres, illumine le teint et estompe les taches brunes. Idéal pour **uniformiser la peau** et **apporter de l'éclat** pendant la saison hivernale.



## Huile Capillaire Protectrice

### Huile Sèche Créole

Pour des cheveux protégés du froid, cette huile **scelle l'hydratation**, prévient les pointes fourchues et **ajoute de la brillance**. Appliquez-en quelques gouttes sur les longueurs et pointes pour des cheveux lisses et sains.



## Masque Capillaire Réparateur

### Masque Réparateur aux Plantes Ayurvédiques

Offrez à vos cheveux une hydratation intense et une réparation en profondeur avec notre masque capillaire, parfait pour **affronter les rigueurs de l'hiver**. Formulé avec des huiles naturelles et des protéines, il fortifie et protège vos cheveux, les rendant doux, brillants et revitalisés.



## Le baume à lèvres

### Baume Savoureux Réconfort

Cet essentiel combine hydratation et nutrition pour garder vos lèvres douces et éclatantes, même par temps froid. Enrichi en ingrédients nourrissants naturels, il offre une **protection longue durée** contre les agressions extérieures tout en ajoutant une **touche brillante naturelle**.

# Fond de teint hydratant longue tenue

teint lisse  
et matifié

tube en  
matières  
recyclées

5 teintes

couvrance et  
longue tenue



## Fluid Camouflage Foundation

Offre une couvrance uniforme, un effet seconde peau qui donne un rendu couvrant tout en douceur. Sa technologie de micro-pigments permet une application lisse et homogène, tout en maintenant la peau hydratée et confortable. Une formule auto-poudrée pour une tenue optimale tout au long de la journée.

# AU COEUR DES FORMULES

## L'ART ET LA SCIENCE DES COSMÉTIQUES EN SALON

Dans le monde des soins de beauté, la formulation des produits cosmétiques **représente bien plus qu'une simple liste d'ingrédients**. Elle est au cœur de l'**efficacité** et de la **spécificité** des soins proposés chez Lif - Maison de Beauté Holistique, où chaque élément est choisi et dosé avec soin pour répondre aux besoins particuliers de chaque type de peau. Comprendre l'importance de ces formulations vous aide non seulement à choisir les meilleurs produits pour votre **routine de soin**, mais aussi à apprécier la **science et l'art** qui se cachent derrière chaque crème, masque, huile... Explorez avec nous comment et pourquoi les formulations spécifiques en institut font toute la différence pour notre beauté et notre bien-être.

## COMPRENDRE LES FORMULATIONS

### 1. Principes Actifs

Les principes actifs sont les **ingrédients clés** qui apportent les bénéfices spécifiques annoncés par le produit. Ils sont choisis pour leurs propriétés et leur capacité à traiter des **problèmes cutanés particuliers**.

- **Acide Hyaluronique** : Hydrate intensément et repulpe la peau.

- **Rétinol (Vitamine A)** : Stimule le renouvellement cellulaire et la production de collagène, réduisant les rides.

- **Vitamine C** : Éclaircit le teint et protège contre les dommages des radicaux libres.

- **Peptides** : Stimulent la production de collagène et d'élastine, améliorant la fermeté de la peau.

### 2. Excipients/Supports

Les excipients ou supports sont les substances utilisées pour véhiculer les principes actifs. Ils ne possèdent généralement pas d'activité propre mais sont essentiels pour la formulation du produit.

- **Eau** : Utilisée comme solvant pour dissoudre d'autres ingrédients.

**À une époque où le marché de la beauté regorge de produits, il est crucial de savoir décrypter les formules et comprendre ce que vous appliquez sur vous.**

- **Huiles et beurres** : Nourrissent et hydratent la peau (ex. huile de jojoba, beurre de karité).

- **Silicones** : Utilisés pour donner une texture lisse et soyeuse (ex. diméthicone).

### 3. Tensioactifs

Les tensioactifs sont des agents de surface qui permettent de mélanger des substances qui ne se mélangent pas naturellement, comme l'eau et l'huile. Ils sont essentiels dans les **nettoyants, shampoings et autres produits de soin**.

- **Laurylsulfate de sodium (SLS)** : Utilisé pour ses propriétés moussantes et nettoyantes.

- **Cocamidopropyl Bétaine** : Un tensioactif doux souvent utilisé dans les shampoings et gels douche.

### 4. Additifs

Les additifs sont des ingrédients ajoutés pour améliorer la **stabilité, l'apparence et la durée de conservation du produit**. Ils incluent les conservateurs, les colorants et les parfums.

- **Conservateurs** : Empêchent la prolifération des micro-organismes (ex. parabènes, phénoxyéthanol).

- **Colorants** : Améliorent l'apparence du produit (ex. dioxyde de titane pour un effet blanchissant).

- **Parfums** : Donnent une odeur agréable au produit.

### 5. Agents séquestrants

Ils sont utilisés pour **neutraliser les ions métalliques qui peuvent être présents dans l'eau ou les ingrédients**. Ils empêchent ces ions de déstabiliser la formulation ou de provoquer une dégra-

dation des principes actifs.

- **Éthylènediaminetétraacétique (EDTA)** : Un agent chélateur couramment utilisé pour stabiliser les produits cosmétiques.

- **Acide citrique** : Utilisé pour ajuster le pH et stabiliser les formulations.

### Le saviez-vous ?

**Les ingrédients sont listés par ordre décroissant de quantité. Les premiers ingrédients sont donc ceux présents en plus grande quantité.**

## Concentration et Pureté des Ingrédients

Les produits professionnels contiennent des concentrations d'ingrédients actifs souvent **supérieures à celles des produits grand public**. Par exemple, les sérums anti-âge en institut peuvent contenir jusqu'à **30% de vitamine C stabilisée**, alors que les produits en vente libre en contiennent souvent moins de 10%. Cette concentration accrue permet des **résultats plus rapides et visibles**, pouvant augmenter la fermeté de la peau de **25% en 8 semaines**.

## Technologie de Libération Contrôlée

Les produits professionnels permettent une **diffusion progressive des ingrédients actifs**. Par exemple, certains hydratants haut de gamme utilisent des polymères à libération prolongée pour fournir une **hydratation continue sur 24 heures**, contrairement aux hydratants ordinaires qui peuvent nécessiter des réapplications fréquentes.



## Synergie des Ingrédients Actifs

Les produits en salon sont souvent formulés pour **maximiser la synergie entre les ingrédients actifs**. Par exemple, une crème anti-rides de qualité professionnelle peut combiner des peptides, des antioxydants et des acides hyaluroniques de poids moléculaires variables pour un effet global renforcé. Cette approche permet d'obtenir des résultats **plus complets et efficaces** que l'utilisation d'un seul ingrédient actif.

## Effets Ciblés et Personnalisés

Les produits vendus en salon sont souvent conçus pour traiter des problèmes spécifiques avec une précision accrue. Par exemple, chez Académie Scientifique de Beauté, il existe 11 gammes différentes, chacune ayant une action précise sur la peau, un **niveau de spécificité rarement trouvé dans les produits de grande distribution**.

## Zoom sur les applications qui décryptent la composition d'un produit cosmétique



Cette application française indépendante s'appuie notamment avec un partenariat avec l'école de chimie de Clermont-Ferrand pour vous garantir une information de qualité.



Cette application est éditée par l'UFC Que-Choisir, association de défense des consommateurs, et propose une information accessible, claire et indépendante sur les produits cosmétiques, alimentaires et ménagers.

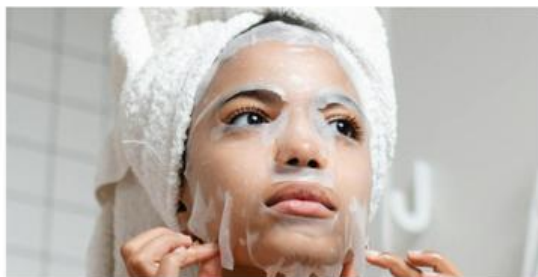
# LA RÉVOLUTION DE LA SKINCARE MADE IN KOREA

Cette routine, héritée des traditions de soins asiatiques, vous permet de superposer les produits de manière stratégique pour une peau rayonnante de santé. En maîtrisant l'art du layering, chaque étape de votre routine devient un moment de soin précis et efficace, apportant à votre peau des bienfaits ciblés et durables.

- 1. Nettoyage à l'huile :** Ce premier nettoyage est essentiel pour enlever le maquillage et les impuretés solubles dans l'huile, comme l'excès de sébum. Utilisez un baume nettoyant pour dissoudre efficacement le maquillage et les résidus sans assécher la peau.
- 2. Nettoyage à l'eau :** Éliminez les impuretés solubles dans l'eau, comme la sueur, en utilisant un nettoyant moussant ou un gel nettoyant. Cette étape **purifie la peau et la prépare pour les soins suivants.**
- 3. Exfoliation :** Utilisez un exfoliant doux (chimique ou mécanique) pour enlever les cellules mortes de la peau. Limitez cette étape à 1 fois par semaine selon votre type de peau pour **éviter les irritations.**
- 4. Tonique :** Appliquez un tonique pour rééquilibrer le pH de votre peau et éliminer les résidus de calcaire laissés par l'eau. Il aide également votre peau à **mieux absorber les soins suivants.**



- 5. Masque en tissu :** Offrez à votre peau un boost supplémentaire d'hydratation et de nutrition en utilisant un masque en tissu 1 fois par semaine.
- 6. Sérum :** Traitez les problèmes spécifiques de votre peau comme les rides, les taches pigmentaires ou l'acné. Les sérums sont concentrés en actifs et pénètrent profondément pour **des résultats visibles.**
- 7. Crème contour des yeux :** Appliquez-la délicatement en tapotant pour stimuler la microcirculation et **diminuer les cernes, les poches et les ridules.**
- 8. Hydratant :** Scellez tous les produits appliqués précédemment et maintenez l'hydratation de votre peau tout en **renforçant la barrière cutanée.**
- 9. Protection solaire (SPF) le matin :** Préviens le vieillissement prématuré et les dommages cutanés causés par les rayons UV. Choisissez un SPF adapté à votre niveau d'exposition quotidienne.



Chaque peau est unique et mérite une attention particulière. En suivant ces étapes, vous offrirez à votre peau les soins dont elle a besoin pour rester éclatante et en bonne santé.

*Prêt(e) à relever le défi avec nous et à redéfinir votre routine de soins ?*

## ● OFFRE DU MOMENT

une routine soin est aussi importante que votre alimentation, c'est pourquoi à chaque changement de saison nous vous offrons une ordonnance beauté personnalisée !

Comment en profiter : Lors de la prise de votre prochain rendez-vous, indiquez que vous souhaitez bénéficier de l'ordonnance beauté. Nous prolongerons votre consultation de 15 minutes pour effectuer un diagnostic de peau complet.



## CONSEILS SUPPLÉMENTAIRES

*Appliquez les produits du plus léger au plus épais pour assurer une meilleure absorption.*

DOUBLE  
NETTOYAGE

EFFET PEAU  
MIROIR

# L'ART DU LAYERING COSMÉTIQUE



## ADOPTÉZ LE LOOK HÂLÉ ESPRESSO MAKEUP |

Chic et audacieux, ce style est parfait pour toutes les occasions. Des yeux fumés aux nuances brunes et dorées, un teint hâlé et une bouche subtilement neutre. Ce look est idéal pour un effet sophistiqué et naturel à la fois. Il rehausse votre beauté naturelle et ajoute une touche de glamour instantanée à votre routine quotidienne.



# COURANTS ESTHÉTIQUES

*en vogue*

CET ARTICLE SE PROPOSE DE VOUS PLONGER DANS LES TENDANCES ESTHÉTIQUES LES PLUS POPULAIRES DU MOMENT, EXPLORANT LES PRATIQUES QUI FAÇONNENT L'INDUSTRIE ET LES STYLES QUI DOMINENT LES RÉSEAUX SOCIAUX.

## EXPLOREZ LES MERVEILLES DU MAQUILLAGE LIQUIDE

Une révolution beauté qui s'est imposée comme un essentiel dans les troussees de maquillage.

Qu'il s'agisse de fond de teint, d'eye-liner ou de rouge à lèvres, ces produits offrent une application uniforme et lisse, couvrant la peau de manière homogène et minimisant les imperfections. Leur texture modulable est facile à estomper et à superposer, permettant de varier l'intensité et la couvrance selon les besoins. Enfin, ils se fondent parfaitement avec la peau, créant un aspect transparent et lumineux sans effet de matière, pour un teint radieux.

2

*en vogue*

## REDCOUVREZ LE MASCARA COLORÉ

Le mascara coloré transforme et illumine votre regard en ajoutant une touche de couleur vive ou subtile à vos cils. Il apporte volume et longueur tout en intensifiant chaque cil grâce à des pigments riches. Idéal pour exprimer votre personnalité, il se décline en bleu, vert, rose, violet, et bien plus, complétant votre tenue et faisant ressortir la couleur de vos yeux.

## LE POUVOIR DU CORRECTEUR VERT

Ce pigment est un allié précieux dans votre trousse de maquillage. Grâce à sa teinte spécifique, il neutralise les rougeurs de la peau. En effet, selon la théorie des couleurs, le vert est l'opposé du rouge sur le cercle chromatique, ce qui permet d'annuler visuellement les rougeurs causées par des imperfections, de la rosacée ou des boutons.

Le correcteur vert se retrouve notamment dans le Programme Anti-rougeurs de Académie, un soin 2 en 1, traitant et correcteur.

4

## NOS CARTES CADEAUX SAPIN DE LUMIÈRE

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 aux bien-être de vos proches.

*Cette année, offrez du temps pour prendre soin de soi, un cadeau précieux et inoubliable. Un coffret contenant une invitation cadeau & un produit.*



1H00

---

118€

Exemples  
de soins de 1 heure

- 1h de massage
- 1h de soin du visage
- 30 minutes de massage + 30 minutes de soin du visage
- ...



2H00

---

188€

Exemples  
de soins de 2 heures

- Massage 1h + soin du visage 1h
- Soin du visage 1h + gommage et massage du corps
- Soin du visage 1h30 + massage 30 minutes
- ...



1H30

---

158€

Exemples  
de soins de 1 heure 30

- Massage 1h + soin du visage 30 minutes
- Soin du visage 1h + massage 30 minutes
- Soin du visage 1h30
- ...

Choisissez la durée, offrez la carte cadeau et nous créons l'expérience beauté & bien-être sur-mesure lors du rendez-vous, les possibilités sont infinies !

Disponible également en 30min: 68€, 45min: 98€, 1h15: 138€, 2h30: 228€

Nos cartes cadeaux sont valables 6 mois à partir de la date d'achat.

# À LA DÉCOUVERTE DU SPA

**On n'oublie pas les enfants ! Une expérience sensorielle unique pensée et adaptée rien que pour eux. Soin visage, massage, manucure... initiez les à la relaxation.**

## Rituel Destination Poudlard

---

Offrez-lui un massage ! 25, 50 ou 80 minutes.  
Après un entretien pour déterminer son niveau de stress et le parfum de l'huile qu'il préfère, il pourra se détendre grâce à nos protocoles de massages.  
A partir de 43€50

## Head Spa, la tête dans les nuages

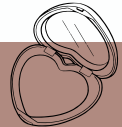
---

Même si en apparence ils ont l'air de gros durs, les hommes ont la peau fragile. Tous nos soins du visage respectent leur épiderme et sont 100% personnalisés. Eux aussi peuvent avoir un peau parfaite.  
A partir de 56€

## Rituel Little Gourmandise, visage & corps

---

Il n'a jamais osé franchir les portes d'un institut et appréhende un peu, venez avec lui. Nos soins et massages se déclinent en duo. Choisissez vos soins et passez un moment de bien être ensemble.  
A partir de 87€



### PRODUITS COSMÉTIQUES

Toute une gamme de cosmétiques spécialement dédiée aux enfants: vernis à l'eau, maquillage, masques...  
Demandez conseil à votre esthéticienne.

# BIEN CHOISIR SON PARFUM

Guide pour trouver la fragrance parfaite

LE PARFUM EST BIEN PLUS QU'UN SIMPLE ACCESSOIRE DE BEAUTÉ, C'EST UNE EXTENSION DE NOTRE PERSONNALITÉ, UNE SIGNATURE OLFACTIVE QUI LAISSE UNE EMPREINTE MÉMORABLE PARTOUT OÙ NOUS ALLONS. CHOISIR LE BON PARFUM PEUT CEPENDANT SE RÉVÉLER ÊTRE UN VÉRITABLE DÉFI.

Suivez les conseils de Lif - Maison de Beauté Holistique pour trouver LE parfum parfait pour vous.



## Identifier ses affinités olfactives

Avant de vous rendre en boutique, prenez le temps de réfléchir à vos préférences. Préférez-vous les senteurs fraîches et légères, comme les agrumes et les fleurs blanches, ou êtes-vous attiré par des arômes plus riches et épicés, comme la vanille et le bois de santal ? Savoir ce que vous aimez vous aidera à clarifier votre recherche.

## 3 SECRETS PARFUMÉS

- 1- Vaporisez légèrement votre brosse à cheveux pour une diffusion discrète à chaque coup de brosse.
- 2- Utilisez des produits complémentaires de la même gamme (gel douche, lait corporel) pour renforcer la fragrance.
- 3- Évitez de frotter vos poignets ensemble pour préserver l'intégrité des molécules de votre parfum.

## LE SAVIEZ-VOUS ?

Le parfum le plus cher du monde est vendu à plus de 1,29 million de dollars !

## STATISTIQUES

En 2023, le marché mondial des parfums était évalué à environ 48 milliards de dollars, avec une croissance prévue pour atteindre 50,45 milliards de dollars en 2024. Le marché continue de croître en raison de la demande accrue pour des produits de luxe et innovants.



Les notes de tête sont les premières senteurs perçues, légères et volatiles, comme les agrumes, et durent environ de 5 à 15 minutes. Les notes de cœur prennent le relais, assurant la transition avec des senteurs plus riches comme la rose, qui durent de 1 à 6 heures. Enfin, les notes de fond apportent profondeur et persistance avec des senteurs boisées ou vanillées, pouvant durer toute la journée. Ensemble, ces notes se combinent harmonieusement pour créer une évolution dynamique de votre parfum. Pour préserver vos parfums, gardez-les dans un endroit frais, sombre et sec, comme une chambre ou un placard, loin des fenêtres et des radiateurs. Évitez de les stocker dans la salle de bain, où l'humidité et les variations de température sont fréquentes.

## Tester Avant d'Acheter

Pour une première impression, utilisez des bandelettes de papier (maximum entre 3 et 5 différents), puis appliquez le parfum choisi directement sur votre peau. Les parfums interagissent de manière unique avec le pH de votre épiderme, ce qui signifie qu'une fragrance agréable sur une autre personne peut ne pas vous convenir. Cela vous permettra aussi de mieux évaluer sa longévité et sa projection.

Trouver le parfum parfait est un voyage personnel qui nécessite du temps et de la patience. En explorant différentes familles olfactives et en testant plusieurs parfums, vous finirez par découvrir celui qui vous correspond le mieux. Venez à l'institut vous faire conseiller, parmi tous nos parfums (Ardevie, 100Bon et Equatoria), nous saurons trouver celui qu'il vous faut !



# quiz

# QUEL PARFUM EST FAIT POUR VOUS ?

À VOUS DE JOUER !

1. QUELLE EST VOTRE SAISON PRÉFÉRÉE ?

- Printemps
- Été
- Automne
- Hiver

2. QUEL TYPE DE VÊTEMENT PRÉFÉRÉZ-VOUS ?

- Pulls en laine et écharpes
- Tenues élégantes et sophistiquées
- Tenue simple : jean, sweat-shirt et baskets
- Robes, collants et une jolie paire de bottes

3. QUEL EST VOTRE LIEU DE VACANCES RÊVÉ ?

- Une île tropicale
- La campagne
- Une station de ski
- Une ville historique

4. QUEL EST VOTRE TYPE DE BOISSON PRÉFÉRÉE ?

- Espresso
- Chocolat chaud
- Cocktail fruité
- Thé aux saveurs épicées

5. QUELLE EST VOTRE COULEUR PRÉFÉRÉE ?

- Couleurs vives
- Noir ou le gris
- Tons pastel
- Couleurs nues

6. COMMENT DÉCRIRIEZ-VOUS VOTRE PERSONNALITÉ ?

- Romantique et rêveuse
- Introspectif et chaleureuse
- Dynamique et aventureuse
- Charismatique et sophistiquée



MAJORITÉ DE



## Ton floral

Votre parfum idéal est doux et fleuri, reflétant votre nature romantique et rêveuse. Pensez aux notes de rose, de jasmin ou de lavande.



MAJORITÉ DE



## Ton fruité

Vous êtes dynamique et aventureux. Les parfums fruités et frais, avec des notes de citron, de pêche ou de pomme, vous conviendront parfaitement.



MAJORITÉ DE



## Ton boisé

Introspectif et chaleureux, vous préférez les parfums boisés et épicés. Les notes de santal, de cèdre ou de vanille sont idéales pour vous.



MAJORITÉ DE



## Ton oriental

Charismatique et sophistiqué, vous êtes attiré par les parfums épicés et ambrés. Les notes de musc, d'encens ou de patchouli seront votre choix parfait.



LE CHOIX D'UN PARFUM EST BIEN PLUS QU'UNE SIMPLE QUESTION DE SENTEUR, C'EST UNE VÉRITABLE EXTENSION DE VOTRE PERSONNALITÉ ET DE VOTRE STYLE. PRENEZ LE TEMPS D'EXPLORER, DE DÉCOUVRIR ET DE CHOISIR UN PARFUM QUI VOUS RESSEMBLE, CAR IL SERA VOTRE SIGNATURE OLFACTIVE UNIQUE.

## CHOISISSEZ LA TEINTE PARFAITE !

Avec l'arrivée du changement de temps, le choix d'un vernis à ongles devient plus que jamais une affaire de style et de tendance. Entre couleurs chaudes et froides, comment décider celle qui vous conviendra le mieux ?

Voici quelques conseils pour vous aider à choisir la teinte parfaite pour cette saison.

Les couleurs chaudes, telles que les rouges, les oranges et les jaunes, évoquent la chaleur et l'énergie.

En automne et en hiver, ces teintes peuvent rappeler les feuilles dorées des arbres ou les feux de cheminée crépitants. Si vous avez une peau à sous-ton chaud, c'est-à-dire doré ou olive, ces couleurs se marieront parfaitement avec votre carnation, mettant en valeur votre éclat naturel. Imaginez un rouge profond, presque bordeaux, ou un orange brûlé, apportant une touche de chaleur à vos tenues d'hiver.

En revanche, les couleurs froides comme les bleus, les verts et les violets apportent une note de fraîcheur et d'élégance. Elles rappellent la glace, la neige et le ciel d'hiver. Si votre peau a un sous-ton froid, plutôt rosé ou bleuté, ces teintes vous iront à merveille. Pensez à un bleu nuit sophistiqué ou à un vert émeraude intense qui viendront sublimer vos mains avec élégance.

En fin de compte, le choix entre des couleurs chaudes ou froides dépend de vos préférences personnelles et de ce qui vous fait sentir bien dans votre peau.

## LES BIENFAITS DU NAIL ART SUR LE MORAL

Se rendre en institut de beauté pour un nail art ne relève pas uniquement de la quête de l'esthétique ; cela joue un rôle crucial dans le bien-être mental et émotionnel. Découvrez comment cette expérience peut se transformer en une source de bonheur, de relaxation et de confiance en soi.

## UN MOMENT DE DÉTENTE ET DE SOIN



## Focus ongles.

Dans cet article, nous vous guidons à travers les nuances de vernis qui non seulement capturent l'essence de l'automne et de l'hiver, mais qui aussi harmonisent parfaitement avec votre carnation. Que vous soyez attiré par les tons chauds rappelant les feuilles d'automne ou par les teintes froides évoquant la sérénité des paysages enneigés, découvrez les conseils pour choisir la couleur qui vous ira comme un gant.

Les séances en institut incluent souvent des soins supplémentaires comme des massages des mains, des bains d'huile nourrissants, et des traitements cuticulaires. Ces soins sont non seulement bénéfiques pour la santé des ongles et des mains, mais offrent aussi une expérience sensorielle apaisante. Ces moments de soins luxueux sont parfaits pour se ressourcer et se sentir choyé.

## RENFORCEMENT DE LA CONFIANCE EN SOI

Un nail art professionnel peut transformer l'apparence des mains et, par extension, améliorer la perception de soi. Des ongles bien entretenus et

artistiquement décorés peuvent booster la confiance en soi et faire sentir chaque personne spéciale et élégante.

Cet effet se prolonge au-delà de la séance, chaque regard porté sur les ongles rappelant ce moment de soin et de beauté.

## CRÉATION DE LIENS SOCIAUX

Les visites en institut peuvent également être des occasions de socialiser. Que ce soit en discutant avec nous ou en partageant l'expérience avec des amis, ces interactions contribuent à un sentiment de bien-être social. De plus, les compliments reçus sur un nail art bien fait renforcent la satisfaction personnelle et l'estime de soi.

## UNE PAUSE BIENVENUE

Prendre rendez-vous en institut, c'est aussi s'offrir un moment à soi dans un emploi du temps souvent chargé. Ce moment de calme et de soin est précieux pour se ressourcer et recharger ses batteries. Les bienfaits psychologiques de cette pause sont nombreux : réduction du stress, amélioration de l'humeur, et sentiment de bien-être global.



## NAIL ART & STYLE

Pour celles et ceux qui souhaitent pousser l'originalité et le glamour à un niveau supérieur, voici trois tendances incontournables à adopter. Que vous cherchiez à ajouter une dimension 3D saisissante ou à faire briller vos ongles comme jamais, ces techniques et accessoires transformeront votre manucure en véritable œuvre d'art.

### L'aura nail :

l'art spirituel au bout des doigts

C'est la tendance qui fusionne l'art et la spiritualité pour vos ongles. Il s'agit de **créer un dégradé subtil** autour de l'ongle, formant une sorte de halo ou d'aurole de couleur qui semblent presque émettre une lueur intérieure.

### Les bijoux d'ongles :

glamour et originalité

Pour ajouter une touche de glamour et d'originalité rien de tel que des bijoux d'ongles. Ces petits accessoires se fixent directement sur l'ongle pour un effet 3D saisissant. Strass, bijoux en métal, les options sont infinies et permettent de **personnaliser vos ongles de manière unique**.

### La poudre chromée et les paillettes :

brillance et éclat

Pour une touche finale éclatante, les poudres chromées et les paillettes sont des incontournables. Appliquées sur une base de vernis encore légèrement humide, ces poudres donnent un **effet miroir ou scintillant à vos ongles**.

### Couleur naturelle et neutre

Les couleurs nudes restent très populaires. Les vernis latte et les couleurs neutres comme le sauge sont également à la mode, apportant douceur et polyvalence à la manucure.

### Couleur sombre et intense

Les couleurs foncées sont incontournables pour l'automne et l'hiver. Parmi elles, on trouve le bleu foncé, le rouge cerise, et le marron chocolat. Ces teintes ajoutent une touche de sophistication et d'élégance aux ongles.

### Couleur métallique et chromée

Ces reflets, avec des finitions argentées, dorées et irisées, ajoutent du glamour aux manucures. Les « Glazed Donut Nails » de Hailey Bieber, aux reflets glacés, restent très populaires.

## Prenez soin de vos mains

*Les crèmes pour les mains sont essentielles pour garder la peau hydratée et protégée. Les mains, ayant moins de glandes sébacées, sont plus sujettes à la sécheresse et au vieillissement. Une bonne crème hydrate, forme une barrière protectrice et ralentit les signes de vieillissement.*

*Elle favorise aussi la santé des ongles et des cuticules, évitant leur dessèchement et leur cassure.*

*Utiliser régulièrement une crème pour les mains est donc crucial pour maintenir des mains douces, jeunes et en bonne santé. Appliquez-la plusieurs fois par jour, surtout après les lavages.*



Crèmes Mains  
Spa Destination - 11€



# L'ESSENCE DE NOËL

## l'essence DE NOËL

L'APPROCHE DES FÊTES DE NOËL EST L'OCCASION PARFAITE POUR FAIRE PLAISIR À NOS PROCHES ET CRÉER DES MOMENTS INOUBLIABLES. TROUVER LE CADEAU IDÉAL PEUT PARFOIS ÊTRE UN DÉFI, MAIS NOUS SOMMES LÀ POUR VOUS AIDER À SÉLECTIONNER DES PRÉSENTS QUI APPORTERONT JOIE ET BIEN-ÊTRE. DANS CET ARTICLE, DÉCOUVREZ POURQUOI NOS IDÉES CADEAUX SOIGNEUSEMENT SÉLECTIONNÉES SONT PARFAITES POUR NOËL ET COMMENT ELLES PEUVENT ILLUMINER LES FÊTES DE CEUX QUE VOUS AIMEZ.

EN PLUS DE NOS SUGGESTIONS DE CADEAUX, NOUS VOUS PROPOSERONS UNE LISTE D'ACTIVITÉS INCONTOURNABLES POUR RÉUSSIR VOTRE NOËL SOUS TOUS LES ANGLES. PRÉPAREZ-VOUS À FAIRE DE CETTE SAISON FESTIVE UN MOMENT MAGIQUE ET MÉMORABLE POUR VOUS ET VOS PROCHES GRÂCE À NOS CONSEILS ET INSPIRATIONS...

*Pour éviter la panique de dernière minute, pourquoi ne pas opter pour un coffret cadeau ? Ces élégants ensembles sont devenus un incontournable sous le sapin, offrant une multitude de possibilités pour ravir vos proches.*



## FAITES BRILLER LES FÊTES !

Nos coffrets cadeaux se distinguent par leur présentation soignée et leur contenu varié. Que vous souhaitiez offrir une expérience de bien-être, des produits cosmétiques, il existe un coffret pour chaque goût et chaque budget.

**Pourquoi choisir nos coffrets cadeaux ?**

**Originalité et variété :** Nos coffrets sont soigneusement sélectionnés pour vous offrir un large éventail de choix : prestations capillaires, soins visage, soins corps, beauté du regard, produits cosmétiques... Chaque coffret est conçu pour apporter une touche unique et personnelle, idéale pour tous les membres de votre famille ou cercle d'amis.

**Gains de temps :** En cette période souvent chargée, nos coffrets cadeaux sont une solution rapide et élégante pour ceux qui cherchent à offrir des présents sans le stress des achats de dernière minute.

**Offre personnalisée :** Nous proposons également des options sur mesure pour certains de nos coffrets. Ajoutez un message spécial ou sélectionnez des produits spécifiques pour créer un cadeau vraiment adapté à votre entourage.

**Économie et valeur ajoutée :** En optant pour nos coffrets, vous bénéficiez de produits de grande

valeur à un prix réduit. C'est une excellente façon de faire plaisir tout en faisant des économies.

N'attendez plus et découvrez notre collection complète dans notre magazine ci-dessous ou directement au salon Lif - Maison de Beauté Holistique.



## Cette année

Nous vous avons concocté une invitation cadeau d'exception !

Une carte en 3D en forme de sapin dans laquelle vous glisserez un produit au choix de la boutique des lutins. Choisissez le temps de soin que vous souhaitez offrir et la personne choisira le soin visage ou corps qui lui fait envie.

Voilà de quoi personnaliser à 100% votre cadeau !



## Les pièges beauté à ne pas commettre !

### LESS IS MORE

Évitez de ressembler à un sapin en décorant à la fois vos yeux et vos lèvres de couleurs vives et scintillantes. Choisissez un élément à mettre en avant : des yeux smoky ou des lèvres rouges festives !

### LUMIÈRE, PAS PLÂTRE !

Abstenez-vous de vous transformer en cadeau mal emballé ! Appliquer une trop grande quantité de fond de teint peut faire ressortir les rides et donner un effet figé. Utilisez une base légère pour un teint lumineux et naturel.

## Le saviez-vous ?

*La bûche de Noël n'a pas toujours été à manger*

À l'origine, c'était une vraie bûche de bois qu'on brûlait dans la cheminée pour apporter chaleur et chance pour l'année à venir.

Maintenant, elle est devenue un délicieux gâteau que tout le monde adore !



# LE CALENDRIER DE L'AVENT QUI FAIT DU BIEN À SOI ET AU AUTRES

L'excitation des fêtes approche à grands pas, et pour vous aider à vous immerger pleinement dans la magie de Noël, voici 24 activités incontournables à faire avant le grand jour.

<p>Je fais une liste des produits de beauté que j'aime le plus et je l'a laisse visible</p> <p>1</p>	<p>Je planifie mes rendez-vous chez Lif - Maison de Beauté Holistique pour scintiller le 24</p> <p>2</p>	<p>Je fixe les dates pour mes sorties shopping dédiées aux cadeaux de Noël</p> <p>3</p>	<p>J'appelle une personne avec qui je n'ai pas parlé depuis longtemps</p> <p>4</p>
<p>J'organise ma décoration de Noël sans oublier les bougies parfumées à la cannelle</p> <p>5</p>	<p>Je me déconnecte des écrans pour me détendre avec un masque visage</p> <p>6</p>	<p>Je prépare le menu du réveillon en intégrant un thème couleur pour chaque plat</p> <p>7</p>	<p>J'organise un secret santa avec mes ami(e)s / collègues</p> <p>8</p>
<p>J'exprime ma gratitude à une personne qui m'a aidé en lui offrant un produit de beauté</p> <p>9</p>	<p>Je nourrie intensément mes cheveux avec un masque capillaire</p> <p>10</p>	<p>Je regarde des tutoriels de maquillage et de coiffure et j'essaie de les reproduire</p> <p>11</p>	<p>Je succombe à un massage relaxant dans les mains de mon esthéticienne pour lâcher prise</p> <p>12</p>
<p>Je regarde un film ou une série tout en faisant ma HAIRCARE et ma SKINCARE</p> <p>13</p>	<p>Je fais un compliment sur la coiffure ou le maquillage de quelqu'un</p> <p>14</p>	<p>Je prends le temps de lire une romance en portant mes chaussettes de Noël et en dégustant un thé épice</p> <p>15</p>	<p>Je prends le temps de nettoyer et d'organiser mes produits de beauté</p> <p>16</p>
<p>J'offre un coffret de Noël spécial « beauty » à une amie</p> <p>17</p>	<p>Je change ma coiffure et mon make-up pour la journée, en essayant quelque chose de nouveau</p> <p>18</p>	<p>Je me fais plaisir en m'offrant un nouveau rouge à lèvres pour les fêtes</p> <p>19</p>	<p>Je confectionne des cadeaux maison à mes voisins pour répandre la joie des fêtes</p> <p>20</p>
<p>Je mélange mon autobronzant à ma crème de jour pendant 3 jours</p> <p>21</p>	<p>Je fais une journée « no make up » pour laisser ma peau respirer</p> <p>22</p>	<p>Je finis l'année en beauté en me relaxant dans mon bain avec des sels de bain et des huiles essentielles</p> <p>23</p>	<p>J'honore mon RDV à l'institut pour être resplendissante le jour de Noël</p> <p>24</p>

## QUEL PERSONNAGE ÊTES-VOUS POUR LES FÊTES ?

### QUELLE EST VOTRE ROUTINE LE MATIN DE NOËL ?

- Vous vous levez et vous brillez, comme toujours !
- Un bon café et vous êtes prête.
- Un masque hydratant pour affronter la journée.
- De l'highlighter, et vous voilà prête à conquérir le monde.

### QUE FAITES-VOUS AVANT DE VOUS COUCHER LA VEILLE DE NOËL ?

- Vous mangez les cookies laissés pour le Père Noël.
- Vous vous assurez que vos chaussons de Noël sont prêts.
- Vous peaufinez vos vœux de Noël, on ne sait jamais !
- Vous faites un soin du visage et appliquez un masque capillaire pour être au top le lendemain.

### SI VOUS DEVIEZ CHOISIR UN CADEAU SOUS LE SAPIN, CE SERAIT :

- Un rouge à lèvres rouge éclatant.
- Un kit de soins pour la peau et vos cheveux.
- Un coffret de crèmes pailletées pour le corps.
- Une palette de maquillage aux couleurs festives.

### QUEL EST VOTRE PULL DE NOËL IDÉAL :

- Un pull avec des lumières LED intégrées.
- Blanc avec des flocons de neige pailletés.
- Rouge avec des motifs de rennes.
- Vert avec un sapin qui clignote.

### QUELLE EST VOTRE CHANSON DE NOËL PRÉFÉRÉE ?

- «Jingle Bell Rock»
- «All I Want for Christmas Is You» de Mariah Carey
- «Feliz Navidad»
- «Last Christmas» de Wham!

### QUEL EST VOTRE FILM DE NOËL FAVORIS ?

- «Maman, j'ai raté l'avion»
- «Les Vacances de Noël»
- «L'étrange Noël de monsieur Jack»
- «Le Grinch»

### VOTRE DESSERT DE NOËL PRÉFÉRÉ :

- Les biscuits de Noël décorés.
- Les cupcakes de Noël avec beaucoup de glaçage.
- La bûche de Noël, bien sûr !
- Les bonhommes en pain d'épices.

## Résultats

### MAJORITÉ DE : VOUS ÊTES LA REINE DE NOËL

Vous incarnez l'**élégance** et la **sophistication** des fêtes. Toujours impeccable, vous brillez avec des couleurs classiques et un **look impeccable**. Votre style reflète votre amour pour les traditions et le chic intemporel.

### MAJORITÉ DE : VOUS AVEZ UN ESPRIT DE NOËL DÉCONTRACTÉ

Avec votre attitude détendue et votre **amour pour les plaisirs simples**, vous apportez une touche de confort et de convivialité aux fêtes. Vous êtes la personne vers qui tout le monde se tourne pour une ambiance **chaleureuse et accueillante**.

### MAJORITÉ DE : VOUS ÊTES LA FÉE SCINTILLANTE

Vous apportez de la **magie** partout où vous allez avec votre amour pour tout ce qui brille. Votre style est **féérique et enchanteur**, et vous êtes toujours prête à ajouter une touche de **glamour** aux festivités.

### MAJORITÉ DE : VOUS ÊTES L'AMBIANCEUR DES FÊTES

Toujours prêt à faire la fête, vous savez comment mettre l'ambiance avec votre style audacieux et festif. Les **lumières** et les **paillettes** sont vos meilleurs amis, et vous transformez chaque moment en une célébration mémorable.

QUE CETTE PÉRIODE SOIT REMPLIE DE MAGIE, DE JOIE ET DE MOMENTS MÉMORABLES. L'if - Maison de Beauté Holistique VOUS SOUHAITE DE JOYEUSES FÊTES ET QUE L'ESPRIT DE NOËL VOUS ACCOMPAGNE À CHAQUE INSTANT !



# 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.

## CÉRÉMONIE DES MILLE ET UNE NUITS

Beauté et sensualité hantent l'Orient depuis la nuit des temps... des textures exquises pour un moment de plénitude absolu. Ressentez fleur de peau les senteurs miellées, fruitées de l'Orient.  
**46€**



## CROISIÈRE BIEN-ÊTRE EN POLYNÉSIE

Ce rite célèbre le culte du corps et fait vibrer l'énergie joyeuse et tonique du Brésil. Enveloppez-vous du parfum divin et de la luxuriance végétale d'Amazonie.  
**39€50**



## TROUSSE CONSOUDE DES BOIS

La trousse idéale pour les soucieuses de la jeunesse et l'éclat de leur peau. Retrouvez la gamme Belles Rides et la nouveauté, le Roll Ball visage.  
**93€**



## TROUSSE POMME DIVINE

Partez à la découverte du nouveau macérat de saison "pomme divine", idéale pour hydrater et protéger la peau pendant l'hiver. Ainsi que la nouvelle infusion "Magie du Verger".  
**73€**



## SAPIN CÉLESTE

Le cadeau idéal pour une petite attention, un coffret en forme de sapin contenant 4 produits en format découverte, huile scintillante, baume lèvres, infusion, olfactive. L'attention qui fait plaisir à tous les coups !  
**29€90**



## TROUSSE MAGIQUE

Partez à la découverte de l'univers Ardevie avec cette sélection de 4 soins du visage pour une routine beauté complète. La trousse idéale pour partir en voyage.  
**52€**



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



**BIEN-ÊTRE  
&  
LIFE STYLE**

# LE BEST OF

# Mode

## FOCUS TALONS

LES TALONS REMONTENT À DES SIÈCLES ET ONT ÉVOLUÉ DE SIMPLES REHAUSSEURS DE STATURE À DES SYMBOLES DE MODE. ILS ONT TRAVERSÉ DIVERSES ÉPOQUES ET CULTURES, S'ADAPTANT CONSTAMMENT AUX TENDANCES ET AUX BESOINS DE LA SOCIÉTÉ.

BIEN PLUS QU'UN SIMPLE ACCESSOIRE DE MODE, ILS INCARNENT L'ÉLÉGANCE ET PEUVENT TRANSFORMER N'IMPORTE QUELLE TENUE. QUELQUE SOIT LEURS FORMES ILS AJOUTENT UNE TOUCHE DE SOPHISTICATION ET PEUVENT ALLONGER LA SILHOUETTE. CEPENDANT, CHOISIR LA BONNE HAUTEUR DE TALON EST CRUCIAL POUR ALLIER STYLE ET CONFORT. VOICI QUELQUES CONSEILS POUR VOUS AIDER À FAIRE LE BON CHOIX.



### À CHAQUE ÉPOQUE SON TALON

Les talons ont une histoire riche qui remonte à l'Antiquité, où les cavaliers perses les utilisaient pour stabiliser leurs pieds dans les étriers. Ils ont été introduits en Europe par Catherine de Médicis au 16<sup>ème</sup> siècle pour ajouter de la hauteur et du prestige. Au 17<sup>ème</sup> siècle, Louis XIV popularise les talons rouges comme symbole de noblesse. Au 19<sup>ème</sup> siècle, ils deviennent exclusivement féminins et gagnent en élégance. Le 20<sup>ème</sup> siècle voit l'émergence des talons aiguilles, iconiques dans les années 1950 et 1960. Aujourd'hui, ils sont une expression de style et de confiance, évoluant constamment avec les tendances de la mode.

**P**our beaucoup de femmes, c'est une véritable source d'assurance. Les talons transforment la posture, affinent la silhouette et ajoutent une touche d'élégance à chaque pas. Des icônes de mode comme Grace Kelly ont popularisé les talons aiguilles, au rang de symbole ultime d'élégance et de séduction.

Dans le monde professionnel, les talons hauts sont souvent choisis pour des réunions importantes, renforçant autorité et charisme.



## LE CONFORT DANS LES TALONS : RÉALITÉ OU MYTHE ?

*En réalité, il peut être atteint en choisissant la bonne hauteur (3 à 5 cm) et en utilisant des semelles intérieures en gel ou en mousse. Avec les bons choix et quelques astuces bien pensées, le confort en talons est tout à fait possible !*

## CHOISIR LA HAUTEUR IDÉALE

**TALONS PLATS (0-2 cm) :** Comprennent des chaussures comme les ballerines, les mocassins et les sandales plates. Ils offrent un maximum de confort et sont idéaux pour une utilisation prolongée.

**TALONS BAS (3-5 cm) :** Incluent les talons kitten et certains types de bottines. Ils apportent une légère élévation tout en restant confortables pour la marche.

**TALONS MOYENS (5-7 cm) :** Couramment trouvés sur les escarpins et les sandales à talons blocs. Ils offrent un bon compromis entre élégance et confort.

**TALONS HAUTS (8-10 cm) :** Typiquement associés aux talons aiguilles et certains modèles de talons blocs. Ils sont plus formels et allongent visuellement la silhouette.

**TALONS TRÈS HAUT (au-delà de 10 cm) :** Comprennent les talons aiguilles extrêmes et certains styles de plateformes. Ils sont choisis pour leur impact visuel et leur style audacieux.

ET VOUS CHÈRES LECTRICES, QUELS SONT VOS CRITÈRES POUR CHOISIR LA HAUTEUR IDÉALE POUR VOS TALONS ?

## LE DICTIONNAIRE DES TALONS

**TALONS AIGUILLES :** Talons très fins et hauts, généralement entre 8 et 12 cm. Ils sont connus pour leur élégance.



**TALONS BLOCS :** Talons plus larges et souvent plus stables, pouvant varier en hauteur. Ils offrent une bonne répartition du poids.



**TALONS KITTEN :** Talons de petite taille, généralement autour de 3-5 cm. Ils combinent confort et hauteur modérée.



**TALONS COMPENSÉS :** La semelle s'étend sur toute la longueur de la chaussure. Ils offrent un meilleur soutien et une stabilité accrue.



**TALONS CUBAINS :** Talons larges et carrés, souvent utilisés dans les bottes. Leur conception assure confort et durabilité.



**TALONS BOBINES :** Talons minces au milieu et évasés en haut et en bas, rappelant la forme d'une bobine. Ils sont reconnus pour leur design distinctif.



**TALONS ESCARPINS :** Talons associés à des chaussures fermées à l'avant, typiquement de taille moyenne à haute. Ils sont classiques et polyvalents.



**TALONS SABOTS :** Talons épais, souvent en bois. Ils apportent un aspect rustique et traditionnel.



**TALONS CONIQUES :** Talons plus larges en haut et étroits à la base. Ils assurent une stabilité supplémentaire par rapport aux talons fins.



**TALONS FRANÇAIS :** Talons caractérisés par une courbe élégante et une base légèrement plus large. Ils combinent style et sophistication.



# L'imprimé Léopard

## LA MODE RUGIT

LE MOTIF LÉOPARD, AUTREFOIS SYMBOLE DE ROYAUTE ET DE PUISSANCE, S'EST IMPOSÉ COMME UN INCONTOURNABLE DE LA MODE. DES ICÔNES HOLLYWOODIENNES DES ANNÉES 50, POPULARISÉ PAR DES ICÔNES COMME MARILYN MONROE ET AUDREY HEPBURN. AUX INFLUENCEUSES ACTUELLES, CE MOTIF INDOMPTABLE NE CESSE DE SÉDUIRE..

### UNE ASSOCIATION AUDACIEUSE

Les jeans léopard font un retour remarqué sur la scène de la mode, et leur association avec des talons crée une combinaison audacieuse et élégante. Cette tendance est parfaite pour celles qui aiment se démarquer et exprimer leur personnalité à travers leur style vestimentaire.



### VOICI QUELQUES CONSEILS POUR L'INTÉGRER FACILEMENT

#### PIÈCE UNIQUE :

Accessoires : Commencez par des touches subtiles comme une écharpe, un sac à main, ou des chaussures à motif léopard. Cela ajoute du caractère sans être trop audacieux.

Ceinture : elle peut embellir une robe ou une tunique tout en ajoutant une touche de chic.

#### COUCHES ET SUPERPOSITIONS :

Blazer : Une veste léopard peut être portée par-dessus une tenue sobre pour une touche audacieuse.

Superposition : Portez une pièce léopard sous un manteau ou un cardigan pour une apparence subtile mais chic.

#### ÉVITEZ L'EXCÈS :

Limitez-vous à une seule pièce léopard par tenue pour éviter l'effet «too much».

Évitez de mélanger le léopard avec d'autres motifs forts pour maintenir un look élégant et sophistiqué.

En suivant ces conseils, vous pouvez porter le motif léopard au quotidien de manière chic et raffinée.

### LES ASSOCIATIONS DE COULEURS AVEC LE MOTIF LÉOPARD

Le motif léopard peut être très polyvalent si vous savez quelles couleurs associer pour un look équilibré et sophistiqué. Voici quelques idées d'associations

#### COULEURS NEUTRES

Noir ■ Le noir est une couleur classique qui se marie parfaitement avec le léopard, créant un look chic et élégant.

Blanc □ Une touche de blanc peut éclaircir le motif léopard et lui donner un aspect frais et moderne.

Beige ■ Le beige et les tons camel complètent naturellement le léopard, apportant une douceur à l'ensemble.

Gris ■ Le gris est une excellente alternative au noir, offrant une association subtile et raffinée.

#### COULEURS VIVES

Rouge ■ Pour un look audacieux, associez le léopard avec du rouge. C'est une combinaison passionnée et dynamique.

Bordeaux ■ Plus subtil que le rouge, le bordeaux ajoute une profondeur élégante à votre tenue léopard.

Bleu Marine ■ Le bleu marine peut être une alternative chic au noir, apportant une touche de sophistication sans trop d'audace.

#### TONS TERREUX

Marron ■ Le marron et ses différentes nuances s'accordent bien avec les teintes naturelles du léopard.

Kaki ■ Le kaki, une couleur terreuse, crée une harmonie avec le léopard et ajoute une touche tendance.

Rouille ■ Des nuances de rouille ou d'orange terre peuvent ajouter de la chaleur à votre look sans être trop flashy.

#### PASTELS

Rose Pâle ■ Le rose pâle peut adoucir le léopard, créant un look féminin et délicat.

Bleu Ciel ■ Le bleu ciel apporte une note fraîche et légère, parfait pour les tenues de printemps ou d'été.

Lavande ■ La lavande peut donner une touche douce et inattendue au motif léopard.

#### MÉTALLIQUES

Or ■ Les accessoires dorés peuvent ajouter une touche de glamour à votre tenue léopard.

Argent ■ L'argent offre un contraste moderne et élégant avec le motif léopard.

En choisissant les bonnes associations de couleurs, vous pouvez porter le motif léopard avec confiance et style, adapté à toutes les occasions.







## COMMENT CHOISIR LE TYPE DE MOTIF LÉOPARD ET LA MATIÈRE

Pour bien le porter, optez pour des motifs classiques (taches noires sur fond beige) pour un look intemporel, ou des motifs stylisés pour un style plus audacieux. Les petits motifs sont discrets, tandis que les grands motifs attirent l'œil. Côté matière, privilégiez le coton pour le confort au quotidien, la soie pour une touche luxueuse, la laine pour la chaleur en hiver, et le cuir ou similicuir pour un look moderne et chic.

# L'OLFACTOTHÉRAPIE

## UN VOYAGE AU COEUR DU BIEN-ÊTRE



**L'olfactothérapie, une approche thérapeutique encore méconnue, commence à se faire une place de choix dans le monde du bien-être. En utilisant les arômes et les huiles essentielles, cette pratique vise à améliorer la santé physique et mentale des individus. Dans cet article, nous explorerons les principes de l'olfactothérapie, son fonctionnement, ainsi que son utilisation dans nos rituels de soins du visage et du corps...**

### **QU'EST-CE QUE L'OLFACTOTHÉRAPIE ?**

L'olfactothérapie repose sur l'idée que les odeurs ont un impact puissant sur nos émotions et notre bien-être. En effet, notre sens de l'odorat est directement lié à notre système limbique, la partie du cerveau qui régule nos émotions, notre mémoire et notre comportement. Ainsi, les arômes peuvent influencer notre humeur, réduire le stress et favoriser la relaxation.

### **COMMENT FONCTIONNE L'OLFACTOTHÉRAPIE ?**

L'olfactothérapie utilise des huiles essentielles extraites de plantes, de fleurs et d'arbres, chacune ayant des propriétés spécifiques. Lorsque ces huiles sont inhalées ou appliquées sur la peau, elles interagissent avec notre système olfactif et notre corps. Voici quelques exemples d'huiles essentielles couramment utilisées :

- Lavande : connue pour ses propriétés relaxantes, elle aide à réduire l'anxiété et favorise un sommeil réparateur.
- Menthe poivrée : revitalisante, elle stimule l'énergie et aide à soulager les maux de tête.
- Ylang-Ylang : souvent utilisée pour ses effets apaisants, elle peut également équilibrer les émotions.

Les séances d'olfactothérapie peuvent inclure des techniques de respiration, des massages ou des bains aromatiques, permettant d'intégrer les bienfaits des huiles essentielles dans un cadre relaxant.

### **L'ART DE L'OLFACTION : COMMENT LE CERVEAU ASSOCIE SENTEURS ET SOUVENIRS HEUREUX**

Le pouvoir des odeurs est souvent sous-estimé dans notre quotidien. Pourtant, il est fascinant de constater à quel point notre cerveau associe certaines senteurs à des moments particuliers de notre vie, créant ainsi des souvenirs indélébiles.

### **LE SENS DE L'OLFACTION : UN LIEN DIRECT AVEC LE CERVEAU**

L'odorat est l'un des sens les plus puissants et les plus anciens de l'être humain. Contrairement aux autres sens, les signaux olfactifs sont traités directement par le bulbe olfactif, qui est situé à la base du cerveau, près du système limbique. Ce dernier est la région du cerveau responsable des émotions, de la mémoire et du comportement. Cela signifie que les odeurs peuvent évoquer des émotions et des souvenirs de manière plus immédiate et intense que les autres sens.

### **LA MÉCANIQUE DES ASSOCIATIONS**

Lorsque nous ressentons une odeur, des neurones dans notre nez envoient des signaux au bulbe olfactif, qui les transmet ensuite au cortex olfactif. Ce dernier analyse l'odeur et l'associe à des expériences passées. Par exemple, si vous sentez l'odeur de la vanille, cela peut vous rappeler des moments passés en cuisine avec un proche, créant ainsi une association positive. Cette connexion peut être si forte qu'elle peut immédiatement susciter des émotions de joie ou de nostalgie.

### **L'IMPACT DES SOUVENIRS OLFACTIFS**

Les souvenirs olfactifs sont souvent plus vifs que ceux évoqués par d'autres sens. Cela s'explique par le fait que les odeurs peuvent déclencher des souvenirs d'événements marquants, souvent liés à des émotions intenses. Une étude a montré que les participants étaient capables de se souvenir de détails spécifiques d'un événement passé lorsqu'ils étaient exposés à une odeur associée à ce moment.

### **UTILISER LES SENTEURS POUR AMÉLIORER LE BIEN-ÊTRE**

Conscient de ce lien puissant entre les odeurs et les émotions, de nombreuses personnes commencent à utiliser des senteurs pour améliorer leur bien-être. L'aromathérapie, par exemple, utilise des huiles essentielles pour créer des ambiances propices à la relaxation, à la concentration ou à la joie. En intégrant des senteurs spécifiques dans notre environnement, nous pouvons non seulement raviver de bons souvenirs, mais aussi influencer notre humeur et notre état d'esprit. C'est ce que nous vous proposons lors de nos rituels de soins holistiques, vous comprenez maintenant l'importance de prendre le temps lorsque nous vous faisons choisir l'olfactive qui vous accompagnera durant le soin.

Le cerveau humain a une capacité incroyable à associer les senteurs à des moments de bonheur et à des souvenirs précieux. En comprenant ce lien, nous pouvons apprendre à utiliser les odeurs pour enrichir notre quotidien, évoquer des émotions positives et créer de nouveaux souvenirs. La prochaine fois que vous sentez une odeur familière, prenez un moment pour apprécier le voyage sensoriel qu'elle vous offre, car derrière chaque senteur se cache une histoire, un souvenir et une émotion.

L'olfactothérapie est bien plus qu'une simple tendance ; c'est une approche holistique qui allie le pouvoir des arômes à la recherche du bien-être. Que ce soit dans un cadre thérapeutique ou esthétique, elle offre une multitude de bénéfices pour le corps et l'esprit. L'olfactive que vous aurez choisie pendant votre soin sera associée à la sensation de bien-être et aux émotions ressenties pendant le soin. A la maison prenez le temps de respirer ce parfum lorsque vous vous sentez stressé, anxieux... il vous aidera à vous replonger dans le même état de détente que lors du soin.

# AURORE ARGENTÉE

## LE POUVOIR DES CHEVEUX BLANCS



LES CHEVEUX BLANCS, AUTREFOIS STIGMATISÉS COMME UN SIGNE DE VIEILLESSE, SONT DÉSORMAIS CÉLÉBRÉS COMME UN SYMBOLE DE SAGESSE ET DE CONFIANCE EN SOI. DE PLUS EN PLUS DE PERSONNES LES ADOPTENT FIÈREMENT, REDÉFINISSANT AINSI LES STANDARDS DE BEAUTÉ ET ENCOURAGEANT L'ACCEPTATION DE SOI.

### Le mystère des cheveux blancs

Les cheveux se dépigmentent lorsque la production de mélanine diminue, souvent en raison de l'âge mais pas seulement. Ce processus peut être accéléré par des facteurs génétiques, le stress oxydatif, et certaines conditions médicales comme les carences en vitamines et les troubles thyroïdiens. Les cheveux blancs peuvent ainsi révéler des indices sur notre santé globale et notre génétique.

### Quand et pourquoi nos cheveux grisonnent

Chaque cheveu suit des cycles de croissance, de repos et de chute qui durent en moyenne de 2 à 6 ans. Avec l'âge, l'activité des mélanocytes diminue, ce qui réduit la production de mélanine. Après environ dix cycles de croissance, le nombre de mélanocytes devient insuffisant pour colorer le cheveu, qui repousse alors blanc.

C'est pourquoi la canitie apparaît généralement autour de 40 ans.

## LE BOOM des cheveux blancs sur Instagram & TikTok

Les cheveux blancs ont récemment gagné en popularité dans le monde de la mode. De nombreuses célébrités et influenceurs ont décidé d'embrasser leurs cheveux naturels plutôt que de les teindre. Des figures emblématiques comme Helen Mirren, Jamie Lee Curtis, Georges Clooney et plus récemment, des influenceurs sur Instagram et TikTok, montrent fièrement leurs cheveux gris ou blancs. Cette tendance est souvent perçue comme une déclaration de confiance en soi et d'élégance intemporelle.



## Les différentes prestations pour une transition réussie

**Mèches subtiles :** Des mèches fines qui éclaircissent vos cheveux des racines jusqu'aux pointes, apportant ainsi du relief et dissimulant les cheveux blancs les plus visibles. Cette technique est idéale pour une transition en douceur.

**Coloration grise ou argentée :** Pour unifier votre couleur, des colorations grises ou argentées, parfaites si vous avez encore une bonne quantité de cheveux pigmentés. Cette solution crée une **harmonie** et une **élégance intemporelle** dans votre chevelure.

**Balayage classique :** Avec cette technique, nous créons des nuances subtiles qui se fondent parfaitement avec vos cheveux blancs. Cette méthode permet d'obtenir une **chevelure dynamique et lumineuse**, tout en conservant un aspect naturel.

**Balayage inversé :** Il consiste à ajouter des nuances plus sombres pour créer de la profondeur et sublimer l'effet poivre et sel. Cette technique est idéale **pour accentuer la texture et le contraste** de vos cheveux, leur donnant ainsi une dimension sophistiquée.

La transition ne s'arrête pas à la sortie du salon. Vos yeux fourniront des **conseils pour l'entretien** quotidien de vos cheveux blancs et un suivi régulier afin de **garantir le résultat**.

**Idée reçue : VRAI OU FAUX**

**1 cheveu blanc arraché = 10 de retrouvés !**

**Faux :** Chaque follicule ne produit qu'un seul cheveu, donc enlever un cheveu n'affecte pas les autres.

## Légende urbaine

On raconte que la nuit précédant son exécution pendant la Révolution française, les cheveux de Marie-Antoinette, reine de France, seraient devenus entièrement blancs à cause de l'angoisse et de la peur intense qu'elle aurait ressentie



**Point vocabulaire :**

**Mélanocyte :** sa principale fonction est de produire de la mélanine, un pigment naturel responsable de la coloration des cheveux, de la peau et des yeux.

**Canitie :** processus de blanchissement des cheveux.



## Guide complet pour un entretien parfait à la maison

**Utilisez des Shampoings Déjaunissants :** Les cheveux blancs peuvent jaunir avec le temps. Optez pour des shampoings contenant des pigments bleus ou violets qui neutralisent les tons jaunes orangés et gardent vos cheveux brillants.

**Hydratation Intense :** Ils ont tendance à être plus secs. Utilisez des masques hydratants et des huiles nourrissantes pour maintenir leur souplesse.

**Protection contre la chaleur :** Les cheveux blancs sont plus vulnérables, utilisez des produits de protection thermique avant le coiffage.

**Coupez régulièrement :** Ils peuvent être plus fragiles et sujets aux fourches. Une coupe régulière aide à maintenir vos cheveux en bonne santé et à éviter les pointes cassantes.

**Laissez-nous vous accompagner dans cette belle aventure vers l'acceptation et célébrez votre authenticité avec élégance. Des conseils Maquillage pour magnifier et révéler l'éclat du visage et vous accompagner dans cette transition.**

# 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.

# ESCAPADES

## EXPRESS EN FRANCE



Découvrez la France à portée de main



### ESCAPADE EN ALTITUDE



LOUDENVIELLE



Thermes de Balnéa,  
Génos-Loudenvielle, 65510

Au cœur des Pyrénées, Loudenvielle offre un refuge loin de l'agitation urbaine. Respirez l'air pur, admirez les paysages naturels, et après une randonnée bucolique, détendez-vous aux thermes de Balnéa. Profitez d'une détente ultime avec vue sur les sommets enneigés, une escapade alliant nature et bien-être.

*Le lac de Génos-Loudenvielle est un lac artificiel très prisé dans la région. En été, on peut y pratiquer des activités nautiques comme le pédalo et le canoë-kayak. En hiver, il gèle parfois, offrant un paysage magnifique.*

### ÉVASION CULTURELLE

Albi, dans le sud-ouest de la France, est une ville d'art et d'histoire, célèbre pour sa cathédrale Sainte-Cécile et son musée Toulouse-Lautrec, situé dans le palais de la Berbie. Promenez-vous dans les rues pittoresques et découvrez les maisons médiévales. La ville est également connue pour ses festivals culturels, tels que le Festival des Lanternes et Pause Guitare, ainsi que pour sa cuisine locale avec des spécialités comme le foie gras et les vins de Gaillac. Inscrite au patrimoine mondial de l'UNESCO, Albi est une visite incontournable pour les amateurs d'art et d'histoire.



ALBI



Musée Toulouse-Lautrec,  
Palais de la Berbie,  
Place Sainte-Cécile, 81000



## DÉLICE PARISIEN

En hiver à Paris, rien de tel qu'une **soupe à l'oignon pour se réchauffer**. Ce plat, datant du XVII<sup>e</sup> siècle, était apprécié par les marchands des Halles pour ses **vertus réconfortantes**. Aujourd'hui, cette soupe classique, faite d'oignons caramélisés, de bouillon de bœuf et gratinée au fromage, incarne l'esprit convivial des repas parisiens.

Selon la légende, Louis XV a popularisé la soupe à l'oignon lors d'une nuit de chasse. Affamé et ne trouvant que des oignons, du beurre et du champagne, il improvisa une soupe qui lui plut tellement qu'elle devint une recette royale. Cette anecdote a contribué à la renommée de ce plat réconfortant, apprécié tant par le peuple que la royauté.



PARIS



Au Pied de Cochon, 6 Rue Coquillière, 75001



SAINT-LOUIS

## POINT CULTURE

Située au carrefour de la France, de la Suisse et de l'Allemagne, Saint-Louis est une **ville dynamique** du Haut-Rhin. La Fondation Fernet-Branca, centre d'art contemporain, et le Parc de l'Hôtel de Ville ajoutent au charme de la ville. En période de fêtes, ne manquez pas le **marché de Noël** de la ville voisine de Colmar, l'un des plus beaux de la région, situé à proximité.



## VOYAGE DANS LE TEMPS

La vallée de la Loire est célèbre pour ses majestueux châteaux, témoins d'un **riche patrimoine historique**. De Chambord à Chenonceau, explorez leurs jardins et salles somptueuses. Certains châteaux offrent des hébergements royaux pour une **expérience unique**. Immergez-vous dans l'**élégance d'antan** et l'**atmosphère intemporelle** de ces demeures historiques.



CHÂTEAUX



DE LA LOIRE

## FUN FACT

*Code vestimentaire : Certains châteaux peuvent avoir un code vestimentaire pour les dîners ou les événements spéciaux. Renseignez-vous à l'avance pour être préparé. Pour certaines visites thématiques ou événements, il peut être encouragé ou requis de porter des costumes d'époque. Cela ajoute une dimension immersive et amusante à votre expérience. Assurez-vous de vérifier si ces occasions spéciales nécessitent une tenue spécifique.*

## BÉLIER

21 MARS - 19 AVRIL

Préparez-vous pour une avalanche d'opportunités excitantes au travail ! Votre énergie débordante vous mènera loin. Pour une peau éclatante, privilégiez les soins revitalisants et optez pour une coiffure dynamique qui reflète votre vitalité.

## POISSONS

20 FÉV - 20 MARS

La saison sera douce et émotive. Connectez-vous avec vos proches et prenez soin de votre personne. Des soins doux et nourrissants vous offriront une peau apaisée, et des coiffures romantiques souligneront votre sensibilité.

## VERSEAU

21 JANV - 19 FÉV

Votre cerveau est en ébullition d'idées géniales. C'est le moment de révolutionner votre monde avec des projets innovants. Optez pour des soins futuristes et avant-gardistes et essayez des coiffures originales qui expriment votre créativité.

## TAUREAU

20 AVRIL - 20 MAI

Une phase propice à la découverte de soi est à prévoir. Cultivez la sérénité en accordant des moments de réflexion à une croissance personnelle gratifiante. L'adoption de la simplicité dans les activités quotidiennes nourrira votre équilibre émotionnel.

## GÉMEAUX

21 MAI - 21 JUIN

Votre curiosité sera votre superpouvoir ! De nouvelles rencontres et aventures intellectuelles pimenteront votre saison. Expérimentez des masques innovants pour un teint lumineux et adoptez des coiffures variées pour exprimer votre versatilité.

## CANCER

22 JUIN - 22 JUILL

Temps de se recentrer et de se dorloter. Bain moussant et soirées films en perspective, vous le méritez ! Optez pour des soins hydratants et réconfortants et choisissez des coiffures simples et élégantes qui soulignent votre douceur.

## LION

23 JUILL - 22 AOÛT

Votre créativité éclatera comme un feu d'artifice. C'est le moment de lancer ce projet fou qui vous fait vibrer. Illuminez votre teint avec des produits rehausseurs d'éclat et osez des coiffures audacieuses qui reflètent votre créativité.

## VERGE

23 AOÛT - 22 SEPT

Organisation et planification au top ! Vous serez le maître incontesté de la to-do list, avec des objectifs atteints en un clin d'œil. Mise sur des soins ciblés pour une peau impeccable et adoptez des coiffures soignées qui reflètent votre précision.

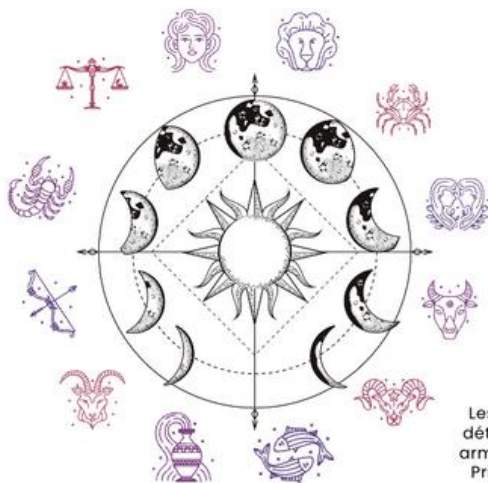
## BALANCE

23 SEPT - 23 OCT

Votre vie sociale sera en ébullition. Soirées, brunchs et papotages infinis, vous êtes le cœur de la fête ! Choisissez des produits de beauté qui subliment votre éclat naturel et essayez des coiffures sophistiquées pour être toujours au top.

# AstroMania

Les planètes dansent dans le ciel, tissant des fils invisibles qui orchestrent nos vies selon les mystères de l'astrologie



## CAPRICORNE

23 DÉC - 20 JANV

Une phase propice à la découverte de soi est à prévoir. Cultivez la sérénité en accordant des moments de réflexion à une croissance personnelle gratifiante. L'adoption de la simplicité dans les activités quotidiennes nourrira votre équilibre émotionnel.

## SAGITTAIRE

23 NOV - 22 DÉC

L'appel de l'aventure est irrésistible. Prêts pour un road trip spontané ou une nouvelle passion folle ? Foncez ! Emportez des soins nomades et pratiques et essayez des coiffures faciles à entretenir pour rester élégant(e) en toutes circonstances.

## SCORPION

24 OCT - 22 NOV

Les défis ? Même pas peur ! Votre détermination sera votre meilleure arme pour surmonter les obstacles. Privilégiez des soins intensément réparateurs et optez pour des coiffures structurées qui renforcent votre assurance.

# L'INSTANT LUDIQUE

La beauté se révèle comme un trésor caché, émergeant avec éclat dans les instants ludiques et joyeux.

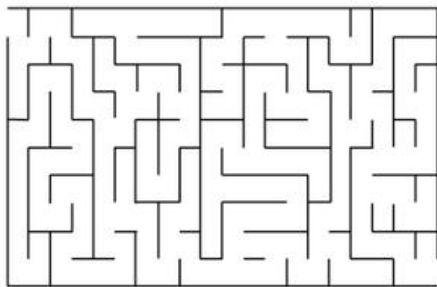
## Reliez les mots à leur définition 1

1. Rétinol ●
2. SkinTao ●
3. Ampoule ●
4. Fibroblastes ●
5. Head Spa ●

- A. Soin du cuir chevelu issu de la tradition japonnaise, un rituel de purification complet, associant plantes et actifs pour un cuir chevelu sain.
- B. Soin concentré à usage unique pour traiter des besoins spécifiques.
- C. Technique de massage du visage, véritable gymnastique faciale, visant à stimuler et renforcer les muscles du visage. Le visage retrouve
- D. Actif anti-âge dérivé de la vitamine A, utilisé pour stimuler la production de collagène.
- E. Cellules provenant du tissu conjonctif responsables de la production de collagène.

0263-98-00-00-1131 - @beuodex

## 2 Labyrinthe



Retrouvez votre chemin jusqu'à Lif - Maison de Beauté Holistique

## Trouvez l'élément beauté 3



X E V X Y Z L Q H O L P V A W D V S Y N  
 J Z Ç K Z E X E E G W Q E Q Y M H G U D  
 J I X E T Y X B M M W E T E Z C T X Q P  
 X C S J Y O L I Z U M N O R Ç N Q N Z G  
 B Z P U F Q U O T N A S O L A P M V X V  
 O Z C J A M B Z N I J B Z Y X N B D N N  
 H L U J B Q I B L I F V O J X L D O C P  
 K K F U P S T O I T T T Y V N H I I K W  
 L Y N A Ç Z F T L L T E Z F F S V C U O  
 T J A O C X L A U E Ç M R K U U S F U D  
 F M A S E T H I N O Z S R F N L A X G Y  
 E Ç A A R S I O Ç V S W N M Z B C C L X  
 B E Q S A J I V Ç V T I B X A Y O W Y E  
 E D D U C T P K E X P A R X Y S Ç G G N  
 R B G U A A T F I L W O R B U F Q A I Y  
 E Z X L U D R A I N A G E E W O S U N N  
 Z F I W Z F C A H R F X L L C S W C E C  
 K P E O B P J N O A V B T E A A K L F B  
 E Z R L N W K B Ç K Q G J M L G M P U G  
 K X O Q V X W R C A Z F N Ç E M K P Q M

## Mot mêlés 4

- |           |           |
|-----------|-----------|
| MASSAGE   | MASCARA   |
| EXFOLIANT | NETTOYANT |
| OLFACTIVE | MASQUE    |
| BLUSH     | INFUSION  |
| MACERAT   | RÉTINOL   |
| BAUME     | PALOSANTO |
| GUASHA    | BROWLIFT  |
| DRAINAGE  | ÉPILATION |



---

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  
Lif - Beauté Holistique  
vous souhaite

*de joyeuses fêtes*



SCAN ME

218, rue du Mont-Blanc  
73590 Flumet  
04 79 38 58 71  
[www.lif-beaute.com](http://www.lif-beaute.com)