

DOUCE'HEURE MAGAZINE

VOTRE ALLIÉ BEAUTÉ & BIEN-ÊTRE

PRINTEMPS ÉTÉ 2025



CE MAGAZINE VOUS EST OFFERT PAR L'INSTANT DOUCE HEURE



**VOS RENDEZ-VOUS
BEAUTÉ**



24/24 SUR NOTRE SITE INTERNET

www.linstantdouceheure47.fr

SOMMAIRE



4 GRAND JEU DE L'ÉTÉ

7 Les soins de l'été

Découvrez nos soins estivaux pour que vous vous sentiez encore plus belle

8-9 L'abus d'hydratation est bon pour votre peau

10 Les indispensables beauté

Les produits estivaux pour une routine beauté parfaite

11 Collection été 2025 Osmaé

12 Nouvelle prestation

Un soin visage au rythme du temps

13 Connaissez-vous la Pressodynamie ?

Un soin pour des jambes légères

16-17 Déconnectez !

Offrez-vous une vraie pause cet été

18-19 Vous partez en vacances en juillet ?

Mes conseils pour prolonger vos vacances !





GRAND JEU DE L'ÉTÉ

"Partagez-nous votre voyage !"

DU 1ER JUILLET AU 31 AOÛT 2025

POSTCARD

PLACE
STAMP
HERE

Envoyez-moi une carte postale de vos vacances avec vos coordonnées

nom, prénom, adresse
et n° de téléphone

à *L'instant Douce'heure*
30ter rue de Garonne
47240 Castelculier

FROM: _____

Tirage au sort le 1er septembre 2025 !

Les gains du jeu de l'été :
Le nouveau soin chronobiologie
"au rythme du temps"
d'une valeur de 115€

Un bon d'achat
d'une valeur de 80€

Un coffret de produits cosmétiques
d'une valeur de 50€





L'été approche à grands pas, et avec lui cette effervescence si particulière dans l'institut ! Vous êtes nombreux à préparer vos vacances, et j'adore cette période où vous partagez vos projets d'évasion et où vous me demandez des conseils pour prendre soin de vous, même quand vous êtes en vacances à l'autre bout du monde.

Pour vous garantir vos créneaux préférés et prendre soin de vous dans les meilleures conditions, pensez à anticiper vos rendez-vous. Et si vous avez un contretemps, contactez moi au plus vite pour que je puisse proposer ce créneau à un autre client qui attend une disponibilité.

Je suis prête pour vous conseiller les soins et routines qui vous accompagneront tout l'été.

En attendant de prendre soin de vous à l'institut, découvrez ce dernier numéro de douce'heure magazine avec mes conseils pour l'été et les soins à découvrir ou à redécouvrir.

Bonne lecture,

Camille

TO
DO
HEURE

THALAC
Instituts & Spas

*En bord
de mer*



ÉDITION LIMITÉE



POUR L'ACHAT DE
2 PRODUITS THALAC
*1 sac de plage
offert !**

*Dans la limite des stocks disponibles.

LES SOINS DE L'ÉTÉ

Cet été, offrez-vous encore plus de moments beauté :
découvrez nos soins estivaux pour que vous vous sentiez
encore plus belle.

POUR UN BRONZAGE PARFAIT

- Gommage du corps et du visage
- Douche-autobronzante visage & corps

Tarif : **66€ / 55.80€**

POUR UN TEINT ÉCLATANT

- Soins du visage éclat
- Option soin technique visage diasculpt 15mn

Tarif : **62€ / 53.60€**

POUR DES JAMBES LÉGÈRES

- Séance de pressodynamie traitant la rétention d'eau,
les jambes lourdes et l'aspect peau d'orange

Tarif : **37€ / 31.45€**

POUR METTRE EN VALEUR VOS NU-PIEDS

- Traitement anti-callosités
- Pose de vernis semi-permanent

Tarif : **75€ / 60.00€**

**FIXEZ VOS RENDEZ-VOUS EN LIGNE
24/24 SUR NOTRE SITE INTERNET
www.linstantdouceheure47.fr**



L'ABUS D'HYDRATATION EST BON POUR VOTRE PEAU

L'été approche et comme chaque année, le sujet qui revient le plus lors de vos rendez-vous est :
 "Est-ce qu'il faut que je modifie ma routine beauté en été ?" Et ma réponse est : oui !
 Avec la chaleur, le soleil et les baignades, notre peau a besoin d'une attention particulière.
 Dans cet article je vous explique comment adapter votre routine beauté
 pour garder une belle peau tout au long de l'été.

LES GESTES ESSENTIELS AU QUOTIDIEN

La première chose que je conseille à mes client(e)s, c'est de revoir leur routine de nettoyage. Surtout pas de produits trop agressifs ! Privilégiez des nettoyants tout doux, surtout si vous avez la peau sensible.

Après le démaquillage, j'insiste toujours sur l'importance d'utiliser une lotion tonique :

"Mais à quoi ça sert ?". C'est simple : elle régule le pH de la peau et l'a prépare à recevoir les soins suivants. C'est comme arroser une plante : sur une terre humide, l'eau pénètre mieux !



LES SOINS ADAPTÉS À L'ÉTÉ

"Quel type de crème dois-je utiliser ?"

C'est LA question que j'entend le plus dès le retour des beaux jours. En été, oubliez les textures riches qui peuvent vite devenir inconfortables et collantes. Dès que les températures remontent, nous conseillons plutôt une crème de jour à la texture légère ou une émulsion ultra-fluide.

Et si vous vous demandez s'il faut aussi utiliser un sérum en été, ma réponse est OUI !

Contrairement à ce que l'on pourrait penser, sa texture légère en fait l'allié parfait de la saison estivale. Le sérum pénètre rapidement et profondément dans la peau grâce à ses molécules plus fines que celles d'une crème. En été, nous recommandons particulièrement les sérums riches en acide hyaluronique qui apportent une hydratation intense sans effet gras.

Mon conseil : appliquez votre sérum juste après votre lotion tonique sur votre peau légèrement humide, puis superposez votre crème hydratante. Cette combinaison permet d'obtenir une hydratation optimale sans sensation de lourdeur, même pendant les journées les plus chaudes !

Le soir, profitez du temps de repos de votre peau pour la chouchouter. Un masque hydratant une fois par semaine fait des merveilles. Les clients adorent ce petit rituel qui transforme leur salle de bain en mini-institut !

LES ZONES QUI DEMANDENT UNE ATTENTION PARTICULIÈRE

Le contour des yeux : cette zone est si fine qu'elle a besoin d'un soin spécifique, été comme hiver. Donc l'application d'un soin contour des yeux est importante. Et pour éviter les ridules dues au plissement des yeux à cause du soleil, n'oubliez pas de mettre vos lunettes de soleil dès que vous mettez le nez dehors !

Le décolleté : Il est souvent oublié dans vos routine beauté, et pourtant, il est particulièrement exposé au soleil en été ! Vous pouvez utiliser un soin spécifique ou tout simplement étendre votre crème de soin jusqu'au décolleté.

Un geste simple mais efficace : lors de l'application de votre crème hydratante, massez délicatement du bas vers le haut pour préserver l'élasticité de la peau. Et bien sûr, n'oubliez pas la protection solaire, indispensable pour éviter les tâches et le vieillissement prématuré de cette zone sensible.



Si votre peau tire ou est inconfortable, n'hésitez pas à venir me voir à l'institut pour que l'on discute ensemble de votre routine. Souvent, il suffit de changer 1 ou 2 petites choses dans vos habitudes pour retrouver une peau parfaitement hydratée.

SHOPPING À L'INSTITUT

LE DUO NETTOYANT FRAÎCHEUR



Tous types de peau, cette huile démaquillante et cette lotion marine nettoieront votre peau visage et yeux en douceur et la prépareront à recevoir vos soins.

L'INDISPENSABLE SÉRUM



En cure avant ou pendant l'été. Appliquez-le matin et soir sous votre crème et votre peau ne sera plus jamais déshydratée !

LE BAUME CONTOUR DES YEUX



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

LES INDISPENSABLES BEAUTÉ POUR PASSER UN ÉTÉ INOUBLIABLE

Venez découvrir à l'institut les produits estivaux pour une routine beauté parfaite.

L'indispensable dans votre sac à main LA BRUME HYDRATANTE INSTANTANÉE

Raffraîchissante



À emporter partout

Hydratante:
• Aloe vera
• Acide Hyaluronique

Application instantanée
Visage et Corps

34.50€ / 31.00€

Votre allié fermeté au quotidien GEL MINCEUR TENSEUR



- Effet frais
- Texture gel
- Action tonifiante et raffermissante
- Anti-cellulite

39.90€ / 35.90€

Récupération nocturne LE MASQUE DU SOIR CHRONOBIOLOGIQUE



49.90€ / 44.90€



Complexe d'actifs marins, niacinamide ,acide hyaluronique.



Soin réparateur de nuit permettant de régénérer la peau.



Appliquez le soir 1 à 2 fois par semaine. Laissez agir toute la nuit.



Renforce la barrière naturelle de la peau.

EDITION LIMITEE



**RAPPEL : POUR L'ACHAT DE 2 PRODUITS
COSMETIQUES AU CHOIX ***

1 sac de plage offert !

*valable sur les produits Thalac, 1944, hors produits Osmaé

L'avantage de venir à l'institut pour acheter vos produits cosmétiques c'est que vous profitez d'un diagnostic cutané et de mon expertise professionnelle. Vous serez sûre de repartir avec les produits parfaitement adaptés à vos besoins.

COLLECTION ÉTÉ 2025 OSMAË



STICK SOLAIRE SPF50+ **Fini invisible**

Offrez une protection solaire ciblée et ultra-résistante pour le visage, les lèvres et les zones sensibles, dès 3 ans.

Son format stick nomade et son parfum irrésistible en font l'allié parfait de toutes vos escapades !

Stick 15g - **12.90€ / 11.60 €**

CRÈME MAINS ET ONGLES

Extrait de fleurs de frangipanier et huile de Monoï.

5.90€ / 5.30€

Tube 30ml



Son format 1L est parfait pour un usage quotidien à la maison.



NOUVEAU Délice de Tonka

GELS DOUCHES



Son format voyage vous accompagnera partout en vacances !

INGRÉDIENTS
97%
D'ORIGINE NATURELLE

Flacon-pompe 1L **12.90€ / 11.60€** Tube 100ml
2.90€ / 2.60€

BAUME CORPS NOURRISSANT

24H



Ce baume corps nourrissant, enrichi en Karité et Monoï, fond sur la peau pour la nourrir en profondeur.

Pot 200ml - **23.50€ / 21.15€**

HUILE SÈCHE



Cette huile sèche en spray nourrit la peau et les cheveux sans effet gras, tout en les enveloppant d'un parfum de fleurs de tiaré et de vanille délicatement poudrées.

Flacon 100ml - **23.50€ / 21.15€**



GOMMAGE CORPS NOURRISSANT

- Actifs nourrissants et exfoliants : Huile de noix de Coco vierge BIO et huile de Monoï.
- Résultats : peau douce et délicatement parfumée.



Pot 200g - **15.50€ / 13.95€**

C'est nouveau : désormais vous pouvez prendre rendez-vous pour un conseil achat produit depuis notre site de réservation en ligne.





DÈS LE 23 JUIN 2025 DANS VOTRE INSTITUT,

C'EST NOUVEAU ! AU RYTHME DU TEMPS, UN SOIN CHRONO-RÉGÉNÉRANT.

115€ / 92.00€



Soin de 90 minutes adapté à tous les types de peau, idéal comme premier traitement pour stimuler et renforcer les fonctions essentielles de votre peau : sa protection et sa réparation.
Soin alternant des phases d'endormissement et de réveil...

LA CHRONOBIOLOGIE EN CABINE

Phase Nuit – Régénération

Dans une atmosphère propice au repos, bercée par une musique relaxante, votre peau entre dans une phase de détente profonde. Les gestes doux associés à des actifs ciblés favorisent la réparation et la régénération naturelle de la peau.

Phase Jour – Énergie & Protection

Un réveil en douceur avec des manœuvres tonifiantes et des soins vivifiants. Votre peau est prête à se défendre contre les agressions du quotidien.



Rituel de bienvenue

Installation confortable dans une ambiance douce et apaisante (lumière, musique, senteurs)
Diagnostic complet pour un soin sur-mesure



Détente profonde

Des techniques de respiration et un climat relaxant vous aident à lâcher prise comme avant une nuit de sommeil.



Massage "divinité"

Un massage liftant et revitalisant, inspiré des rituels asiatiques, pour une peau fraîche, lissée et éclatante.



Réveil en douceur

Retour progressif à la réalité, avec des conseils beauté personnalisés pour prolonger les effets du soin.

LES BIENFAITS VISIBLES :

- peau reposée et revitalisée
- teint éclatant

CONNAISSEZ-VOUS LA PRESSODYNAMIE ?



La Pressodynamie, c'est quoi ?

La pressodynamie est un appareil qui dynamise votre silhouette pour des effets bien-être et minceur.

L'appareil réalise un massage par pressions mécaniques successives sur des zones du corps ciblées (jambes, abdomen) qui alterne compression et décompression.

Ce soin traite l'ensemble des problèmes liés à une déficience du système lymphatique comme la rétention d'eau, les jambes lourdes, l'aspect peau d'orange.

Quels sont les effets ?

- ✓ Diminution de la fatigue des jambes
- ✓ Effet relaxant
- ✓ Élimination des déchets et des toxines
- ✓ Diminution de la sensation de jambes lourdes
- ✓ Affinement de la silhouette
- ✓ Augmentation du flux veineux et du flux lymphatique

Combien de séances faut-il ?

Dès la première séance, vous ressentez un vrai bien-être. Pour un résultat complet et durable, plusieurs séances sont recommandées.

Y a-t-il des contre-indications ?

Comme tous les soins actifs, il comporte des contre-indications. Un bilan personnalisé avec votre esthéticienne, permettra de déterminer votre éligibilité et de vous proposer un soin en toute sécurité.

Forfait Été Légèreté – Séances de Pressodynamie

Du 1er juillet au 30 septembre 2025

10 séances jambes + votre gel cryo actif

329.00€ au lieu de 415.90€



Cryo actif



**SUMMER
LIFE STYLE**

Tanning - Douche autobronzante

Un teint doré, sans UV, sans effort en 10 min !



Découvrez la douche autobronzante en institut, une méthode sans UV pour un teint hâlé et uniforme instantanément. Réservez votre séance de tanning et profitez d'un bronzage qui dure jusqu'à 10 jours. Adapté à tous les types de peau.

Tarifs

Corps & visage : 36€ / 28.80€

Jambes ou haut du corps : 21€ / 16.80€

DÉCONNECTEZ !

OFFREZ-VOUS UNE VRAIE PAUSE CET ÉTÉ



Avez-vous remarqué que votre téléphone est devenu comme une extension de votre bras. Entre les mails qui n'en finissent pas, les réseaux sociaux qui vous happent et les groupes WhatsApp qui s'affolent... Il est parfois difficile de décrocher. Mais l'été est là, et c'est le moment parfait pour souffler un peu et lever le nez de votre écran.

POURQUOI EST-CE LE BON MOMENT ?

L'été, c'est simple, tout vous pousse à sortir : les journées sont plus longues, il fait beau, les terrasses vous font de l'œil... C'est la saison idéale pour se libérer en douceur de cette dépendance numérique qui vous suit toute l'année. Bref, c'est LE moment pour tester une petite cure de détox digitale !

COMMENCEZ DOUCEMENT...

Pas de panique, personne ne vous demande de jeter votre téléphone à la mer ! L'idée, c'est de commencer petit à petit. Par exemple, le matin, au lieu de vous jeter sur votre téléphone dès le réveil, pourquoi ne pas prendre le temps de boire votre café tranquille ?

Vous verrez, ça change tout de commencer votre journée sans un shoot de dopamine numérique ! Ces quelques minutes de calme vous permettront de vous connecter avec vous-même, de définir vos priorités et d'aborder votre journée avec plus de sérénité.

QUELQUES ASTUCES QUI MARCHENT VRAIMENT

- Mettez votre téléphone en mode silencieux pendant les repas et pendant les moments en famille ou avec des amis.
- Laissez-le dans une autre pièce quand vous dormez (oui, il survivra sans vous).
- Désactivez les notifications qui vous stressent pour rien.

LES BONS CÔTÉS QUE VOUS REMARQUEREZ VITE

- Votre sommeil est plus réparateur (moins de cortisol le soir = nuits plus paisibles).
- Votre peau vous dit merci (moins de lumière bleue = meilleure mine).
- Vous profitez vraiment des moments avec les autres.
- Votre estime de vous-même s'améliore (exit la comparaison constante sur les réseaux).

**ET POUR LE BOULOT ?**

Ok, vous ne pouvez pas toujours tout couper. Mais vous pouvez prévenir : "je consulte mes mails deux fois par jour" ou "je ne suis pas disponible après 18h". Et vous savez quoi ?

Le monde continue de tourner !

LES PETITS PLUS BEAUTÉ

Et puis moins d'écrans, c'est aussi moins de rides d'expression ! Sans parler de tout ce temps gagné, qui va se transformer en temps pour prendre soin de vous : un masque visage, un automassage en appliquant votre lait corporel, une balade en respirant en pleine conscience... Autant de petits rituels beauté qui vous reconnectent à l'essentiel : vous-même.

**DES IDÉES POUR VOUS OCCUPER AUTREMENT**

- Ressortez les jeux de société (si, si, c'est encore plus drôle qu'avant !)
- Lisez un bon bouquin à la plage (un vrai, en papier !)
- Faites des photos avec un appareil jetable (ça fait des souvenirs sympas un brin vintage)
- Écrivez des cartes postales (vos amis vont adorer).

LE CONSEIL POUR RÉUSSIR VOTRE DÉTOX DIGITALE

Allez-y progressivement ! Commencez par une heure sans téléphone, puis une matinée...

Vous verrez, c'est comme le sport : au début vous râlez un peu, et puis vous y prenez goût !

Êtes-vous prête à faire une détox digitale ? Et si elle commençait par un soin à l'institut ? Pendant que l'on s'occupe de vous, vous n'avez pas d'autre choix que de couper votre téléphone pour profiter de chaque instant entre mes mains !

VOUS PARTEZ EN VACANCES EN JUILLET ?

MES CONSEILS POUR PROLONGER VOS VACANCES !



Vous faites partie de la "team juillet" et vous voilà de retour au bureau alors que les stories Instagram de vos amies débordent de photos de plage... Un retour qui peut sembler bien précoce. Votre bronzage est encore parfait, vos souvenirs de vacances sont encore tout frais dans votre esprit, mais le réveil a déjà repris ses droits. Ne vous inquiétez pas, j'ai quelques secrets bien gardés pour prolonger cet état d'esprit vacances, même quand le bureau est vide en août.

CES PETITS MATINS QUI CHANGENT TOUT

Vous vous souvenez de ces réveils en douceur pendant les vacances ? Offrez-vous ce luxe, même en semaine. Pas question de traîner deux heures au lit, mais pourquoi ne pas garder ce petit rituel du café en terrasse ?

Même 15 minutes suffisent pour commencer la journée avec le sourire.

Installez-vous confortablement dans votre coin préféré, que ce soit un balcon ensoleillé ou près d'une fenêtre lumineuse. Savourez votre boisson chaude en prenant le temps d'observer la nature qui s'éveille doucement.

Ces quelques minutes, rien qu'à vous, sont précieuses : elles donnent le ton de votre journée et prolongent subtilement cette sensation de liberté estivale.

JOURNÉE ESTIVALE AU BUREAU

Non, il ne s'agit pas de recréer une ambiance vacances au bureau, mais plutôt d'insuffler quelques touches de légèreté dans votre quotidien professionnel. Une playlist ensoleillée pendant votre trajet matinal, un petit cadre discret avec votre plus belle photo de vacances, ou cette délicieuse eau aromatisée qui vous rappelle vos pauses détente... Ces petits détails prolongeront un peu l'effet vacances.

LA PAUSE DÉJEUNER, VOTRE NOUVEAU MOMENT DÉTENTE

Exit le sandwich devant l'ordinateur ! L'été est encore là, alors profitez-en. Une salade en terrasse, un coin d'herbe dans le parc d'à côté, ou même ce petit banc au soleil... Ces moments sont précieux, ne les gâchez pas avec des "je n'ai pas le temps" !



LES SOIRÉES, ON GARDE LE RYTHME !

Qui a dit que les apéros entre amis étaient réservés aux vacances ? Les terrasses sont encore là, les soirées sont douces... Alors oui, demain il faut aller au bureau, mais un dîner dehors et une petite balade digestive, ça fait tellement de bien !



LES WEEK-ENDS, ÉVADEZ-VOUS !

Même sans partir loin, gardez cet esprit d'aventure. Un nouveau restaurant à tester, un petit marché pas encore exploré, une balade dans un quartier inconnu... Les micro-aventures, c'est le secret pour garder cette sensation de découverte si précieuse en vacances.

ET N'OUBLIEZ PAS...

Ne culpabilisez pas de vouloir garder ce rythme plus doux. L'été nous rappelle souvent l'essentiel : prendre le temps de vivre, tout simplement. Alors même si le bureau a repris ses droits, gardez ces petits moments qui vous font du bien.

Les vacances, c'est surtout dans la tête.

Alors continuez à planifier vos prochaines escapades, gardez contact avec vos amis de l'été, et surtout, surtout, conservez ce petit sourire en coin qui dit "je sais profiter de la vie" !

L'INSTANT

Douce 'heure

INSTITUT DE BEAUTÉ

3 quater rue de Garonne
47 240 CASTELCULIER

05 53 66 59 52

HORAIRES D'ÉTÉ EXCEPTIONNELLES

à partir du 7 juillet :

lundi, mercredi, vendredi : 14h-20h

mardi, jeudi, samedi : 8h30-13h30

FERMETURE ESTIVALE

l'institut sera fermé
du 4 au 10 août inclus

www.linstantdouceheure47.fr

