

HOLÍF



VOTRE ALLIÉ BEAUTÉ & BIEN-ÊTRE
PAR LÍF - BEAUTÉ HOLISTIQUE
PRINTEMPS ÉTÉ 2026



La garde-robe
capsule

L'ART DU
Headspa

Brossage à Sec
votre nouvel allié

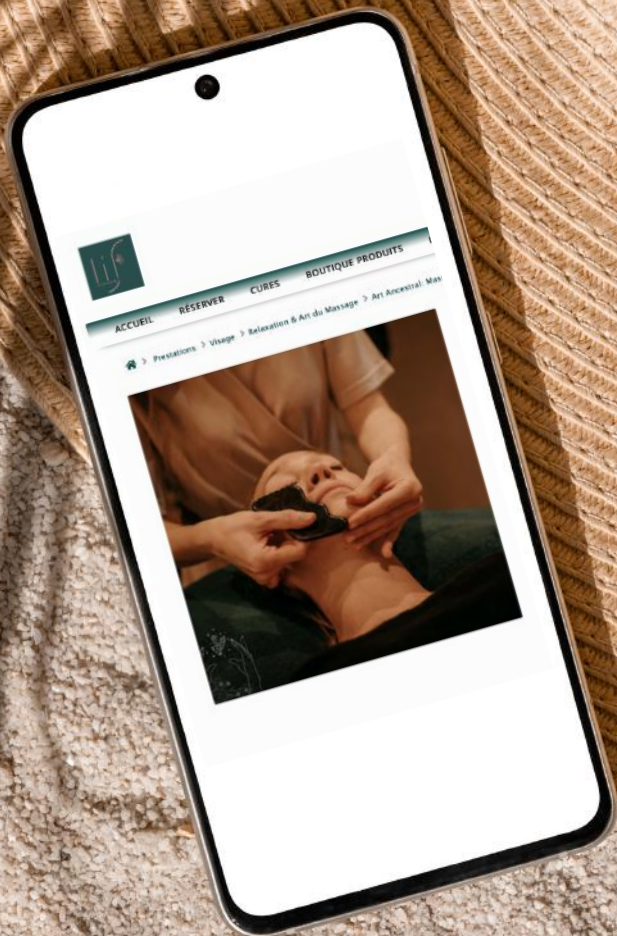
Luminothérapie
le nouvel
allié beauté
DE VOTRE
PEAU

TEST

Avez-vous un
sommeil
de qualité ?

CE MAGAZINE VOUS EST OFFERT PAR LÍF - MAISON DE BEAUTÉ HOLISTIQUE

VOS RENDEZ-VOUS BEAUTÉ



**24/24 SUR NOTRE SITE INTERNET
LIF-BEAUTE.COM**

SOMMAIRE



- 3** L'édito de Líf - Beauté Holistique
- 7** DO-IN LE RITUEL BIEN-ÊTRE
- 11** PEAU, CHEVEUX LA MÉTÉO DÉCIDE
- 15** VOTRE CORPS PARLE AVANT LES MOTS
- 17** COURANTS ESTHÉTIQUES
- 19** LA GARDE ROBE CAPSULE
- 24** DEPISTAGE DU CANCER DE LA PEAU
- 29** LA LUMINOTHÉRAPIE, ALLIÉE DE LA PEAU
- 32** L'ART DU HEAD SPA
- 39** DRAINER, REMODELER, SUBLIMER
- 51** QUAND LA LUNE DICTE NOTRE BEAUTÉ

EDITO

Chères lectrices, chers lecteurs,

Il y a des périodes où l'on ressent le besoin de se recentrer. Où le corps envoie des signaux parfois discrets, parfois plus visibles. Une fatigue qui s'installe, une peau qui réagit, une tension qui s'invite sans prévenir. Ces moments-là nous rappellent combien tout est lié : le rythme, les émotions, les gestes que l'on s'accorde...et ceux que l'on oublie.

ralentir avec vous. De prendre le temps d'observer, de comprendre, de ressentir. Le bien-être est le fil conducteur, parce qu'il traverse tout, le corps peut se réguler, retrouver son équilibre, reprendre confiance. Côté esthétique, nous nous intéressons à ce qui fait rayonner la peau au quotidien : une lumière naturelle, une souplesse vivante, une sensation de confort qui se construit dans le temps. Ici l'attention portée aux gestes, aux textures et au détails, devient un véritable révélateur d'expression, tout en subtilité.

Mais au coeur de ce magazine, il y a surtout l'envie de prendre soin autrement. De reconnecter le corps et l'esprit comme des outils simples et puissants pour relâcher les tensions, apaiser le mental et réinstaller une sensation de sécurité intérieur.

Parce que le bien-être se construit aussi en mouvement et en déconnexion, cette page ouvre la porte à l'escapade. Un week-end hors du cadre, une parenthèse en pleine nature, un changement de rythme qui fait du bien au corps comme à l'esprit. Marcher davantage, respirer autrement, laisser le temps s'étirer ou se densifier selon l'envie... Ces moments choisis créent un nouvel élan, réveillent les sensations et redonnent de la place à l'essentiel.

Ce magazine a été pensé comme nous pensons nos soins et nos gestes : avec intention, avec cohérence, avec cette attention portée aux détails qui font la différence. Nous espérons que vous y trouverez des inspirations, des idées, et peut-être l'élan de vous accorder un peu plus de douceur.

Bonne lecture, et belle saison à vous.

L'équipe Lif Beauté





BEAUTÉ

Réserver un
Rituel Botanique de Saison



Scannez-moi

LA BEAUTÉ
AU FIL
DES
SAISONS



Dans les **coulisses** de notre maison de beauté

L'EXIGENCE DU SAVOIR FAIRE

Les **tendances évoluent**, les techniques se perfectionnent, et notre priorité reste inchangée vous proposer des prestations maîtrisées et actuelles.

Le saviez-vous ?

Nous suivons régulièrement formations. Ces **temps d'apprentissage**, parfois invisibles pour la clientèle, font pleinement partie de notre quotidien et contribuent directement à la qualité de votre expérience chez nous.

Parce qu'un bon résultat commence toujours par un **savoir-faire entretenu**.

NOUVEAUTÉ CÔTÉ MARQUES

Nous sommes ravis de vous présenter notre nouvelle marque partenaire, Ora Headspa, spécialisée dans les rituels capillaires d'exception. Inspirés de techniques de relaxation profondes, ces soins allient bien-être, beauté du cuir chevelu et lâcher-prise absolu.

Et ce n'est pas tout... Une jolie surprise se prépare ! Très prochainement, un tout nouveau rituel headspa spécialement conçu pour les enfants fera son entrée à l'institut. Une expérience douce et apaisante, mêlant soin et sophrologie, pensée pour leur offrir un véritable moment de détente.

Restez connectés...

BOÎTE À QUESTIONS

Vous vous posez des questions avant votre rendez-vous ou après votre visite ? L'équipe de Líf - Maison de Beauté Holistique reste à votre écoute et vous accompagne.

Les soins sont-ils personnalisés selon mon type de peau ?

Oui, chaque soin débute par un temps d'échange et d'observation afin de mieux comprendre votre peau, ses besoins et vos attentes. Les produits, les gestes et les techniques sont ensuite adaptés pour vous proposer une prise en charge personnalisée, en cohérence avec votre peau et votre rythme de vie.

Je suis enceinte, est ce que je peux venir faire des soins à l'institut ?

Tout à fait, l'intégralité de nos soins visage et corps sont adaptables, nous avons des produits sans huiles essentielles, et nous avons la possibilité d'adapter votre position sur les tables de massage, afin que vous passiez un agréable moment. Même les futures mamans ont le droit de prendre soin d'elles !

NOUVEAUTÉS CÔTÉ SOIN

Ma première épilation tout en douceur

L'Institut innove pour vos jeunes filles ! Nous proposons désormais l'épilation orientale, une méthode 100 % naturelle au sucre et au citron. Idéale pour une première fois ou pour les zones sensibles du visage, elle promet un résultat impeccable sans agresser la peau.

Botan Glow Révélation : Bien plus qu'un teint halé

Cette pulvérisation bronzante ne se contente pas d'illuminer votre teint; sa formule innovante offre un véritable effet lissant et repulpant. Enrichie en actifs hydratants et anti-âge, elle lisse les traits tout en redonnant du rebond à votre peau. Une mine radieuse et une peau visiblement plus jeune et ressourcée.

LE "CHIFFRE CLIN D'OEIL"

490 C'est le nombre exact de lignes de sourcils que nous avons sculptées avec amour en 2025. Si on les mettait bout à bout, on ne sait pas jusqu'où cela irait, mais on sait une chose : cela fait **490** regards sublimes qui parcourent les rues de nos villages. Merci de nous confier vos expressions les plus précieuses !

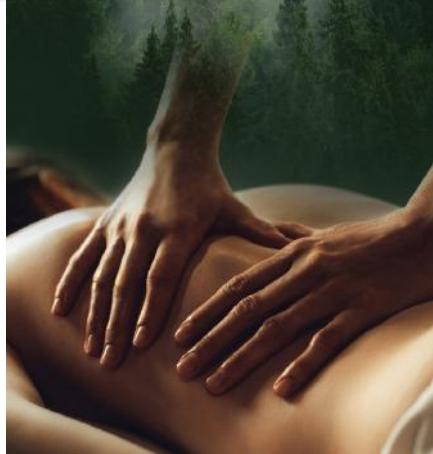
ON A APPRIS POUR VOUS !

Carnet de bord : en janvier, Nathalie et Audrey se sont formées à la **baguette Kansa**. Ce petit dôme de métal "guérisseur" glisse sur vos pieds et vos mains pour rééquilibrer vos énergies et libérer les tensions les plus profondes. Bien plus qu'un massage, c'est une véritable détox sensorielle que nous avons hâte de vous faire découvrir.

Prêtes pour un voyage ayurvédique ?

Embarquez pour le **Voyage d'Yggdrasil - Connexion aux racines et à la terre**.

Rituel complet mains & pieds 1h ou ciblé mains ou pieds 30min.



Instagram

Scannez ces QR codes et retrouvez-nous sur nos réseaux sociaux ! Des astuces, des nouveautés et des surprises vous y attendent chaque semaine.

Suivre notre page, c'est rester connecté(e) à nos conseils exclusifs et profiter avant tout le monde de nos offres spéciales.



Facebook

L'INSTITUT S'INVITE DANS VOTRE QUOTIDIEN

Parce que le lien qui nous unit dépasse les murs de nos cabines, nous cultivons chaque jour nos pages Instagram et Facebook avec beaucoup d'amour. C'est notre petit jardin secret, conçu pour prolonger votre bulle de bien-être bien après votre rendez-vous.

Pourquoi nous rejoindre ?

- **Conseils d'expertes** : Des astuces pro et des rituels pour prendre soin de vous à la maison.
 - **Couillisses & Formations** : Découvrez la vie de l'équipe, nos moments de complicité et nos nouveautés.
 - **Exclusivités** : Soyez les premières informées de nos offres flash et des dernières actualités.
 - **Échange** : Nous adorons répondre à vos questions et découvrir vos selfies "post-soin" où vous rayonnez !
- Rejoignez la communauté : Scannez le QR code ci-dessus. On a hâte de vous y retrouver !



Do-in

LE RITUEL BIEN-ÊTRE

Pour prolonger les bienfaits des modelages réalisés en cabine, il existe une pratique douce, accessible à tous et profondément **régénérante** : l'auto-massage énergétique, aussi appelé Do-In.

Le Do-In est une forme d'auto-massage énergétique inspirée de la médecine traditionnelle orientale. Il agit sur les méridiens, ces trajets énergétiques qui parcourent le corps, en stimulant certains points précis à l'aide des mains.

C'est précisément cette approche qui en fait un allié idéal des modelages pratiqués en institut, en prolongeant leurs effets entre deux rendez-vous.

UNE PRATIQUE ACCESSIBLE À TOUS

Bonne nouvelle aucune installation particulière n'est nécessaire. Le Do-In peut se pratiquer assise, debout ou allongée, dans un moment calme.

Il repose sur des gestes simples : pressions, lissages, tapotements ou frictions réalisés sur le corps ou le visage. Chaque mouvement invite à ralentir, à respirer, à revenir au corps... et à relâcher progressivement ce qui n'a plus besoin d'être porté.

***"JE MÉRITE DE ME SENTIR BIEN
MON BONHEUR DÉPEND DE MOI
TOUT ARRIVE POUR UNE RAISON"***

LA VISUALISATION, UN PRÉCIEUX COMPLÈMENT...

Associée au Do-In, la visualisation positive permet d'intensifier la sensation de détente.

Elle consiste à porter volontairement son attention sur une image, une couleur, une sensation agréable ou un souvenir apaisant. Un paysage qui rassure, une chaleur enveloppante, une lumière douce...

le cerveau ne fait pas la différence entre ce qu'il imagine et ce qu'il vit réellement.

Résultat : le corps se détend plus rapidement, le mental s'apaise, et les effets du moment de relaxation s'ancrent plus profondément.

S'ANCER DANS UNE INTENTION POSITIVE

Dans le silence du matin ou la douceur du soir, le Do-In devient un rendez-vous intime avec soi-même. Un temps suspendu pour relâcher et laisser le corps retrouver son équilibre naturel. Parce que prendre soin de soi n'est pas un instant isolé, mais une attention que l'on s'offre jour après jour. Ces phrases peuvent accompagner le rituel Do-In, comme un fil conducteur, pour renforcer l'état de détente et nourrir une relation plus douce à soi-même.

RITUEL DO-IN EN 5 MINUTES

1. Réchauffer l'énergie

Frottez vos paumes l'une contre l'autre jusqu'à ressentir de la chaleur.

2. Pressions sur les doigts

Avec le pouce et l'index, pressez doucement chaque doigt de la base vers l'extrémité.

3. **Activation du point "Laogong"** (centre de la paume). Appuyez quelques secondes au centre de la paume en respirant profondément.

4. Étirements doux

Tirez délicatement chaque doigt pour libérer les tensions.

SUBLIMER LE RITUEL AVEC UNE TEXTURE SENSORIELLE

Pour prolonger les bienfaits du Do-In, l'application d'une crème mains peut devenir un véritable moment de soin.

Les crèmes mains de la gamme Spa Destination transforment l'auto-massage en expérience sensorielle :

- textures enveloppantes ou légères selon la saison
- parfums inspirés des rituels du monde: fleur de tiaré, de cerisier, de curcuma, papaye...
- hydratation profonde pour des mains souples et lumineuses

Le geste devient plus fluide, les pressions plus agréables, et le rituel encore plus ancré dans le plaisir.

Astuce : appliquez la crème en effectuant des pressions circulaires sur chaque articulation pour renforcer l'effet détente.

LE SAVIEZ-VOUS ?

En médecine orientale, chaque doigt est relié à une émotion. Les masser permet aussi d'apaiser le stress émotionnel.

Cette carte est pensée pour être découpée et utilisée au rythme de vos envies. Elle se glisse facilement dans le quotidien et peut aussi être partagée autour de vous, comme une attention bienveillante à transmettre.

PERSONNALISEZ AU FIL DES SAISONS

Au printemps : stimuler et relancer l'énergie

Le printemps est associé au renouveau, au foie en médecine orientale.

Propose :

- des mouvements plus dynamiques
- des tapotements légers sur les bras et les jambes
- des respirations profondes en extérieur

En été : apaiser le cœur et calmer la chaleur

- gestes plus lents
- pressions sur la poitrine et les poignets
- auto-massage avec une texture fraîche

“LE DO-IN NOUS RAPPELLE QUE NOS MAINS NE SERVENT PAS SEULEMENT À AGIR, MAIS AUSSI À NOUS RELIER À NOUS-MÊME.”

LES ERREURS À ÉVITER

- Ne pas appuyer trop fort (ce n'est pas un massage musculaire)
- Ne pas pratiquer dans la précipitation
- Éviter si fièvre ou inflammation aiguë

Do-in
LE RITUEL BIEN-ÊTRE

"Point digestion"
Si vous avez trop mangé, massez délicatement ce point.

"Point sommeil"
Si vous n'arrivez pas à dormir, appuyez sur ce point pour vous relaxer.

"Point zen"
Pressez fermement et massez en tournant doucement dans le sens contraire des aiguilles d'une montre.

"Coup de boost"
Idéal en cas de réveil difficile ou de coup de mou matinal. Exercez une pression confortable, puis des petits cercles qui s'élargissent sur toute la main.

Privilèges DE SAISON

Imaginez une parenthèse de douceur, pensée comme un murmure pour apaiser vos journées.

Parce que votre temps est un trésor, nous avons à cœur d'alléger votre esprit en simplifiant chacun de vos rendez-vous.

Ici, l'organisation s'efface pour laisser place à l'émotion : chaque détail est une invitation à anticiper avec calme, pour que votre visite devienne un rendez-vous avec vous-même.

Préparez votre venue comme on s'apprête pour une fête, puis laissez-vous porter par une atmosphère suspendue, où le seul impératif est de savourer l'instant présent.



1 OFFRE 1 - L'ATELIER MINUTE

AUX MOIS DE MAI & JUIN :

Vos rendez-vous de saison. Pour célébrer le retour du soleil, nous vous invitons à deux ateliers exclusifs. Maîtrisez les secrets d'un teint lumineux et d'un regard frais, ou initiez-vous au massage du visage pour une détente profonde. Une invitation à ralentir et à s'offrir, enfin, un moment rien qu'à soi.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Notre visage abrite des dizaines de muscles qui accumulent le stress de la journée. Pratiquer l'auto-massage ne sublime pas seulement votre peau : cela active aussi le système lymphatique pour drainer les toxines. C'est un rituel apaisant qui libère les tensions de la mâchoire et du front, offrant une sensation de détente profonde qui se lit sur votre visage.



2 OFFRE 2 - LE BOUCLIER ESTIVAL UNE PEAU PRÉPARÉE PROTÉGÉE :

Avant l'exposition au soleil, la chaleur et les baignades, adoptez les bons réflexes.

Cette routine prépare votre peau au bronzage, pour un teint hâlé et une peau protégée.

Notre Offre ?

Pour l'achat de 2 produits solaires, repartez avec un sac de plage offert pour vous accompagner tout l'été.

RITUEL DÉTOX À L'INDONÉSIENNE

- 1 - GOMMAGE DÉTOX AUX HERBES
- 2 - GEL ANTI CELLULITE
- 3 - HUILE SLIM DÉTOX

3 OFFRE 3 - SILHOUETTE BIEN DANS MON BIKINI ! :

Pendant les mois d'avril & mai, profitez de notre Cure Minceur Holistic'Bambou, pour retrouver légèreté.

Réalisée sur un mois à raison de deux soins par semaine:

- 1 Gommage Détox Jamu au thé vert
- 3 Enveloppements Minceur Algues & Café Vert
- 8 Massages sur-mesure Holistic Bambou

599€

au lieu de 660€



PRODUITS COUP DE COEUR

- 1 - SOLEIL À BOIRE
- 2 - FLUIDE SOLAIRE SPF 50
- 3 - STICK ZONES SENSIBLES

4 OFFRE 4 - JEU CONCOURS JOURNÉE DE L'AMITIÉ:

Parce que le bien-être se partage encore mieux entre amis !

Participez à notre jeu sur Instagram et tentez de gagner deux prestations.

Le principe:

Etre abonné(e) à notre page

Liker le post du jeu concours

Taguez votre ou vos ami(e)s

Croisez les doigts et imaginez déjà ce moment à vivre ensemble. Parce que se faire plaisir n'est pas un luxe, mais une nécessité.

Chez Líf, nous prenons soin de vous accompagner, saison après saison, avec des attentions pensées pour votre bien-être.

Pour rester informé(e) des offres en cours et des prochains privilèges, retrouvez-nous sur nos réseaux sociaux.

Peau Cheveux

LA MÉTÉO DÉCIDE

Les saisons n'agissent pas uniquement sur notre énergie ou notre moral. Elles modifient profondément le fonctionnement de la peau, du cuir chevelu et de la fibre capillaire.

La luminosité, la température et l'humidité ambiante influencent la circulation sanguine, la production de sébum et la capacité de la peau à retenir l'eau.

Avec le retour des beaux jours, le corps active davantage ses mécanismes de thermorégulation. La transpiration augmente pour maintenir une température interne stable. Résultat, les pertes en eau s'intensifient.

En période estivale, les besoins hydriques de l'organisme augmentent en moyenne de 25 à 30 % par rapport à l'hiver.

Cette perte en eau ne concerne pas uniquement l'organisme. Elle impacte directement :

- le film hydrolipidique, qui protège la peau
- la cohésion cellulaire, essentielle au confort cutané
- la fibre capillaire, naturellement plus exposée aux agressions extérieures

Lorsque cette protection naturelle s'affaiblit, la peau et les cheveux deviennent plus vulnérables.



CE QUE VOTRE CORPS EXPRIME AU PRINTEMPS ET EN ÉTÉ

Sous l'effet de la chaleur, la circulation sanguine s'accélère et la transpiration s'intensifie. L'eau s'évapore plus rapidement à la surface de la peau et du cheveu, entraînant une déshydratation progressive.

On observe alors fréquemment :

- une peau plus brillante, parfois inconfortable
- une sensation de lourdeur ou de jambes fatiguées
- des longueurs capillaires plus sèches et moins souples
- un cuir chevelu échauffé ou plus sensible

À cela s'ajoutent le vent, les expositions extérieures et les UV.

Les écailles du cheveu ont tendance à s'ouvrir, la kératine s'altère plus rapidement et les pointes deviennent plus fragiles.

Côté peau, la barrière cutanée se désorganise, provoquant tiraillements, réactivité accrue et perte d'élasticité.

Ces réactions ne sont pas des anomalies. Elles traduisent simplement un besoin d'adaptation des soins.

ADAPTER SA ROUTINE AUX BESOINS SAISONNIERS

L'équilibre repose sur :

- des soins plus légers mais appliqués plus régulièrement
- des formules capables de capter et retenir l'eau
- une protection contre les agressions extérieures, notamment solaires
- des gestes doux favorisant la circulation et le drainage

Au printemps et en été, l'objectif n'est pas de nourrir excessivement, mais de maintenir l'eau au cœur des tissus tout en protégeant la surface de la peau.

Les textures trop riches peuvent saturer la peau ou alourdir les cheveux, tandis qu'une hydratation insuffisante accentue l'inconfort.

LE CORPS À BESOIN DE SOINS PROFESSIONNELS

Avec l'arrivée des températures plus élevées, le corps est davantage sollicité pour maintenir son équilibre. Dans ce contexte, les soins corps réalisés à l'institut jouent un rôle essentiel.

Les protocoles professionnels stimulent la circulation, soulagent les sensations de lourdeur et accompagnent le corps dans son adaptation saisonnière.

Venir en institut au printemps et en été permet ainsi d'entretenir la légèreté, le confort et l'équilibre du corps, en offrant un accompagnement ciblé et respectueux des besoins spécifiques de la saison.



CONSEILS PRO

HYDRATATION NE SIGNIFIE PAS NUTRITION

L'hydratation apporte de l'eau à la peau et au cheveu. La nutrition apporte des lipides. En été, une peau peut manquer d'eau sans manquer de confort gras. Il est donc essentiel de privilégier des soins hydratants contenant des humectants, associés à des agents protecteurs légers.

ATTENTION À L'EFFET "EAU SEULE"

Brumiser ou humidifier sans sceller l'hydratation peut accentuer la déshydratation par évaporation. Un soin appliqué après permet de maintenir l'eau dans les tissus.

CUIR CHEVELU ET LONGUEURS N'ONT PAS LES MÊMES BESOINS

La chaleur stimule parfois la production de sébum au niveau du cuir chevelu, tandis que les longueurs s'assèchent. Une routine différenciée permet de rééquilibrer sans agresser.

LES UV FATIGUENT LA PEAU MÊME SANS COUP DE SOLEIL

L'exposition solaire fragilise la cohésion cellulaire et accélère la perte en eau. Des soins protecteurs et réparateurs sont essentiels, avant et après exposition.

LES SOINS EN INSTITUT JOUENT UN RÔLE CLÉ

Un soin professionnel permet de réhydrater en profondeur, d'apaiser les tissus et d'adapter précisément les produits utilisés à votre état de peau, qui évolue avec la saison.

Les changements saisonniers ne doivent pas être subis. Ils doivent être compris. Adapter ses gestes et ses soins au rythme de la météo permet de préserver l'équilibre de la peau et des cheveux, tout en évitant les inconforts inutiles.

NOS COUPS DE COEUR ET OFFRES DU PRINTEMPS

Pour fêter cette nouvelle saison, Académie Scientifique de Beauté nous dévoile ses trésors printaniers. Découvrez cette sélection pensée comme un bouquet de soin, parfait pour choyer votre peau après l'hiver. La nouveauté à ne pas manquer ? Le Skin'Fusion, conçue pour infuser à votre visage toute la vitalité et l'éclat que mérite cette saison fleurie.



SÉRUM ÉCLAT 12H

Véritable « élixir anti-fatigue » concentré en extrait d'abricot pour donner au teint une puissance d'éclat incomparable et afficher une peau zéro défaut. Sa texture fluide, soyeuse et hydratante procure une sensation de bien-être incroyable.

Flacon 30ml - 50€

Trio Aquabaume + Sérum + Masque 99€ au lieu de 123€

MASQUE HYDRATANT INTENSIF

Ce masque "seconde peau" est la solution immédiate pour les épidermes en manque d'hydratation et dévitalisés. En 15 minutes chrono, la peau est hydratée, régénérée, confortable et plus éclatante.

Masque Bio-cellulose - 10€

Trio Masque Bio-cellulose au choix - 25€ au lieu de 30€



SUPER BRONZE MAT

La texture onctueuse de ce soin teinté permet un maquillage léger. À l'application, il colore et apporte un éclat instantané.

La peau paraît bronzée et lumineuse. Une formule enrichie en ingrédients hydratants, nourrissants et lissants pour un effet bonne mine immédiat. L'éclat lumineux d'un bronzer, le confort d'un soin.

Tube 50ml - 30€

LE SK.IN.FUSION

Diffuseur d'ampoules nouvelle génération, SK.IN.FUSION transforme les concentrés d'actifs en une brume ultra-fine pour une pénétration optimale et un éclat visible dès les premières utilisations. Cure d'ampoules à composer sur-mesure pour une expérience complète à domicile.

Skinfusion + Cure Sur-Mesure - 89€ au lieu de 114€



Vous étiez déjà adepte de nos cures d'ampoules Collagène, Acide Hyaluronique, Hydra Céleste et Youth Céleste, vous pourrez maintenant optimiser leur efficacité avec l'utilisation du Sk.in.fusion.

Cures Collagène 41€, Acide Hyaluronique 43€, Hydra Céleste 35€ et Youth Céleste 45€





Votre corps PARLE

En cabine, votre corps s'exprime souvent avant vous. Avant les mots, avant les explications, Parfois même avant que vous ne preniez conscience qu'un déséquilibre s'est installé. Une nuque qui ne se relâche pas, une respiration courte, Votre corps ne fabrique rien. Il exprime simplement ce qui n'a pas encore été formulé.

Lors d'un soin, votre corps laisse apparaître des indices très précis. Des zones froides, malgré une température confortable, traduisent souvent une mise à distance émotionnelle. Des tissus durs mais indolores témoignent de tensions anciennes, installées depuis longtemps, devenues presque invisibles dans votre quotidien. À l'inverse, une hypersensibilité au toucher léger révèle fréquemment un système nerveux saturé, dont le seuil de tolérance est abaissé. Parfois, vous ressentez le besoin de parler sans interruption pendant le soin.

CE QUE LE TOUCHER RÉVÈLE EN CABINE

Très souvent, les tensions sont présentes bien avant d'être perçues consciemment. Votre corps s'adapte, compense, puis finit par signaler. Fatigue persistante, lourdeurs, inconfort diffus... autant de messages indiquant que sa capacité d'adaptation a été dépassée.

Ce que l'on appelle un « mal » n'est donc pas une erreur de votre corps.

C'est une tentative de communication.

Le véritable risque n'est pas le signal, mais le fait de continuer à l'ignorer.

Ce n'est pas un manque de détente, mais le signe d'un mental surchargé qui n'a pas encore trouvé l'espace pour se déposer.

D'autres fois, vous vous endormez très rapidement, révélant une dette de récupération importante. Votre corps reconnaît immédiatement la sécurité qui lui est offerte.

Ces réactions ne demandent ni plus de pression, ni plus de technique. Elles demandent de la justesse.

Car votre corps reconnaît la sécurité avant toute autre chose.

A QUELLE FRÉQUENCE S'OFFRIR DES MASSAGES CORPS ?

Il n'existe pas de fréquence universelle, mais des repères clairs pour vous guider.

Lorsque les tensions sont installées, une séance tous les 7 à 10 jours aide votre corps à sortir progressivement de l'état de compensation. Une fois le relâchement amorcé, une séance toutes les deux à trois semaines permet d'ancrer les bénéfices.

Enfin, une séance mensuelle entretient l'équilibre et prévient l'accumulation silencieuse des tensions.



AVANT LES MOTS

POURQUOI UN MASSAGE PONTUEL NE SUFFIT PAS TOUJOURS

Un massage isolé vous apporte un mieux-être immédiat. Il permet à votre corps de relâcher, de respirer, de se déposer.

Mais lorsque les tensions sont installées depuis longtemps, une seule séance agit comme une pause... pas comme une rééducation du système nerveux. Votre corps fonctionne par mémoire.

Il enregistre les contraintes répétées, le stress chronique, les compensations. Pour qu'un relâchement s'installe durablement, il a besoin de répétition. Une cure permet à votre corps de sortir régulièrement de l'état d'alerte, sans attendre d'être à bout. Elle instaure un rythme plus respectueux de ses besoins réels. C'est précisément le rôle d'une cure de massages.

NOS FORFAITS MASSAGES

Envie de prendre de bonnes habitudes et d'offrir à votre corps la détente qu'il mérite ! Découvrez nos forfaits massages. Choisissez la durée (25, 50, 80min) et la quantité de massages (6, 12, 20 soins) Le moment complicité duo: faites de ce temps de relaxation un moment que vous vous offrez à deux, ancrez cette routine dans votre quotidien.

COMMENT LE TOUCHER INFLUENCE LA RÉPONSE DU CORPS ?

Un toucher lent, constant et prévisible envoie un message clair à votre système nerveux.

Progressivement, votre respiration s'allonge, vos épaules s'abaissent, vos tissus retrouvent leur souplesse.

En quelques minutes, votre corps quitte l'état d'alerte pour entrer dans une phase de récupération. Cette détente n'est jamais forcée. Elle accompagne le rythme réel de votre corps, ce qui la rend plus stable et plus durable dans le temps.

CHOISIR SON MASSAGE... EN TOUTE SIMPLICITÉ

Au sein de notre institut, nous proposons une large gamme de massages aux bienfaits complémentaires : détente profonde, relâchement musculaire, rééquilibrage énergétique, lâcher-prise mental ou encore revitalisation du corps. Lors de la prise de votre rendez-vous, sélectionnez la durée de votre massage et nous choisirons ensemble, le soin le plus adapté à vos besoins du moment.

Chaque rendez-vous devient ainsi une expérience sur mesure, pensée pour vous accompagner là où votre corps et votre esprit en ont le plus besoin.

Un temps pour soi, entièrement personnalisé.

*S'offrir une cure, ce n'est pas multiplier les rendez-vous.
C'est choisir un rythme qui permet à votre corps de ne plus avoir à parler trop fort.*



Courants ESTHÉTIQUES

LE BROWLIFT

Il s'impose comme l'une des tendances majeures en esthétique du regard. Bien plus qu'un simple effet mode, il répond à une envie forte : des sourcils disciplinés, structurés, mais toujours naturels. L'objectif n'est pas de transformer le visage, mais de révéler son expression.

Il consiste à re positionner et fixer les poils du sourcil vers le haut, afin d'ouvrir le regard et d'apporter une impression de fraîcheur immédiate. Le résultat est subtil, élégant et modulable, plus graphique pour celles qui aiment les sourcils marqués, plus doux pour un rendu naturel.

Ce qui fait le succès du browlift, c'est son effet liftant sans maquillage. Le regard paraît plus reposé, les traits sont adoucis et l'arcade sourcilière gagne en harmonie. Il s'adapte à toutes les morphologies et convient aussi bien aux sourcils clairsemés qu'aux sourcils plus fournis.

Il devient ainsi un incontournable pour celles et ceux qui souhaitent un regard structuré, moderne et naturellement mis en valeur.

LA TEINTURE HYBRIDE : L'ALLIÉE PARFAITE DU BROWLIFT

Elle colore à la fois le poil et légèrement la peau, permettant ainsi de combler visuellement les zones clairsemées, redéfinir la ligne du sourcil et intensifier le regard tout en conservant un rendu naturel. Le regard paraît plus structuré, plus dense et harmonieux. Associée au browlift, elle vient accentuer la mise en forme du sourcil : les poils sont disciplinés, la ligne est parfaitement dessinée et le résultat reste souple, aérien et moderne — loin des sourcils figés d'autrefois.

Cette combinaison permet d'obtenir un sourcil travaillé mais naturel, adapté à chaque morphologie de visage et entièrement personnalisable selon l'intensité souhaitée.

Le duo idéal pour un regard sublimé dès le réveil.

LE MASSAGE RÉÉQUILIBRANT CORPS & SYSTÈME NERVEUX

L'une des grandes tendances en esthétique corporelle est aujourd'hui le retour à des soins centrés sur l'équilibre global du corps plutôt que sur un objectif uniquement visuel. Dans notre institut, cette philosophie constitue le cœur même de notre approche.

L'ensemble de notre carte de soins holistiques a été pensée pour accompagner le corps et le système nerveux dans un véritable processus de détente profonde. Au-delà du massage, nos protocoles intègrent différentes techniques favorisant le relâchement du système nerveux : rythmes lents et enveloppants, travail respiratoire, gestuelles apaisantes et expériences sensorielles conçues pour inviter au lâcher-prise.

Nos Massages Holistiques s'inscrivent pleinement dans cette vision. Les manœuvres sont lentes, continues et ajustées à chaque personne, permettant de diminuer les tensions accumulées, d'apaiser le mental et de réharmoniser les sensations corporelles.

Le soin agit à plusieurs niveaux :

- libération des zones de tensions profondes (dos, nuque, épaules, jambes),
- accompagnement naturel de la respiration grâce à des gestes amples et fluides,
- reconnexion au corps pour favoriser un état de calme durable.

Les textures utilisées, sobres et sensorielles, sont sélectionnées pour leur confort cutané et leur capacité à soutenir l'expérience de détente globale. La peau retrouve souplesse et confort, tandis que le système nerveux s'apaise progressivement.

Chaque soin devient ainsi bien plus qu'un massage : une expérience holistique complète, pensée pour restaurer l'équilibre physique, émotionnel et énergétique.

GLOW SKIN : NOUVEL OBJECTIF SKINCARE

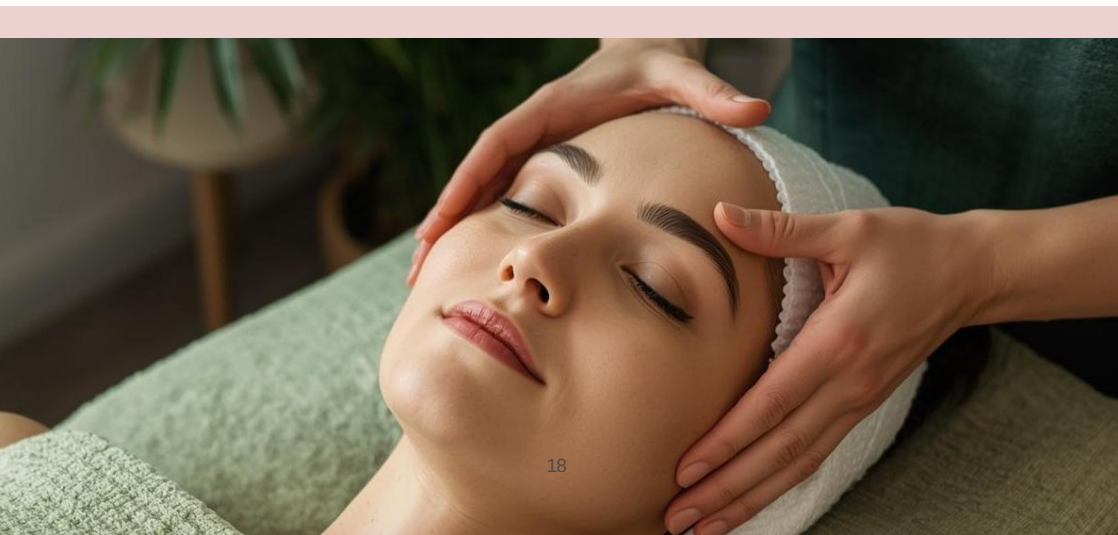
Le glow n'est plus une tendance, c'est devenu un véritable objectif skincare. Aujourd'hui, la beauté se reconnaît à une peau lumineuse, saine et pleine de vitalité, bien plus qu'à l'absence de défauts.

Le glow correspond à une luminosité naturelle qui émane de la peau. Il ne vient pas seulement du maquillage, mais d'une peau bien hydratée, apaisée et équilibrée.

Pour l'obtenir, l'essentiel repose sur quelques piliers :

- une hydratation en profondeur, avec des actifs comme l'acide hyaluronique
- une barrière cutanée renforcée, notamment grâce au niacinamide
- une exfoliation douce, pour lisser la peau et raviver l'éclat
- des antioxydants, comme les vitamines C et E, pour protéger et illuminer le teint
- des gestes de massage, qui stimulent la microcirculation et diffusent naturellement le glow. Le Ridoki sera votre meilleur ami !

Le glow n'est pas un effet maquillage, c'est le reflet d'une peau en bonne santé.



La garde-ROBE CAPSULE

Dans un monde où les tendances se succèdent à toute vitesse, la garde-robe capsule s'impose comme une réponse élégante, réfléchie et durable à la surconsommation textile. Plus qu'une mode passagère, elle traduit un véritable changement de rapport au vêtement.

QU'EST CE QU'UNE GARDE-ROBE CAPSULE ?

Il s'agit d'un dressing volontairement réduit, composé de pièces intemporelles, faciles à associer et adaptées à votre mode de vie. L'objectif n'est pas de se priver, mais de ne conserver que des vêtements que l'on porte réellement, choisis pour leur qualité, leur polyvalence et leur durabilité.

UNE TENDANCE AMPLIFIÉE PAR LES RÉSEAUX SOCIAUX

Si le concept existe depuis longtemps, il connaît aujourd'hui un véritable intérêt grâce aux réseaux sociaux.

De nombreux créateurs et créatrices de contenu y partagent leurs dressings minimalistes, leurs looks du quotidien et leurs méthodes pour composer plusieurs tenues avec peu de vêtements.

@theminimalistwardrobe

– compte Instagram très suivi (près de 800 000 abonnés)

@julia_simple_styling

– contenu orienté capsules faciles à vivre



FAIRE LE TRI, ÉTAPE ESSENTIELLE

Le tri consiste à sortir l'intégralité de ses vêtements et à se poser les bonnes questions :

- Est-ce que je porte cette pièce régulièrement ?
- Est-ce qu'elle me va encore vraiment, aujourd'hui ?
- Correspond-elle à mon mode de vie actuel ?
- Me fait-elle me sentir à l'aise et confiant(e) ?

Ces phases permettent de distinguer les vêtements réellement portés de ceux qui dorment au fond du placard « au cas où ».

Le tri apporte un premier bénéfice immédiat : une vision plus claire de ce que l'on

possède déjà, évitant les doublons et les achats inutiles. On identifie aussi des constantes : certaines coupes, certaines matières ou certains tons reviennent souvent. Ce sont de précieux indicateurs pour la suite.

CE QU'ON PEUT ÉLIMINER SANS REGRET

- Les vêtements conservés « au cas où » depuis plus d'un an
- Les pièces qui ne correspondent plus à votre mode de vie actuel
- Les vêtements qui demandent trop d'efforts pour être portés
- Les doublons quasi identiques
- Les pièces abîmées ou inconfortables

DE QUOI SE COMPOSE UNE GARDE-ROBE CAPSULE ?

La règle du 7 : une garde-robe capsule simple et durable

Le principe

Composer son dressing autour de :

7 HAUTS

- Un t-shirt blanc ou écru en coton de qualité
- Un t-shirt ou top neutre beige, gris ou marine
- Une chemise blanche ou bleu clair, coupe droite
- Un pull fin ou une maille légère facile à superposer
- Un haut plus habillé en matière fluide comme la soie ou le satin
- Un top à manches longues ou à col montant pour la mi-saison
- Un haut coloré ou imprimé que vous aimez vraiment et que vous portez souvent

Astuce : Si un haut ne va qu'avec un seul bas, il n'est probablement pas indispensable.

7 BAS

- Un jean confortable, coupe flatteuse
- Un pantalon noir ou foncé facile à porter au travail
- Un pantalon fluide pour les journées longues
- Une jupe midi polyvalente
- Un pantalon plus habillé pour les rendez-vous ou sorties
- Un bas décontracté pour le quotidien
- Un bas saisonnier (short / jupe / pantalon en laine)

Astuce : Privilégiez des coupes que vous connaissez déjà et dans lesquelles vous vous sentez bien, même en fin de journée.

7 VESTES OU MANTEAUX

- Un blazer structuré
- des baskets blanches pour tous les jours
- des mocassins ou chaussures plates élégantes
- des bottines que l'on porte souvent
- des sandales pour l'été
- des chaussures fermées pour l'hiver
- une paire ultra confortable pour marcher
- une paire plus habillée pour les occasions

Astuce : Si une paire de chaussure fait mal aux pieds dès l'essayage, elle ne deviendra jamais confortable avec le temps.

Cette organisation permet de couvrir la majorité des situations du quotidien tout en conservant une vraie diversité de tenues. Dans la pratique, beaucoup optent pour deux capsules distinctes, l'une pour l'automne-hiver, l'autre pour le printemps-été.

L'astuce qui change tout : la lumière dans le dressing
Un détail souvent sous-estimé peut transformer l'expérience du dressing : l'éclairage.

Installer une bande LED ou une lampe automatique à l'intérieur du placard permet de révéler les vêtements placés au fond, de mieux visualiser l'ensemble du dressing et de faciliter les choix, surtout le matin.

Adopter une garde-robe capsule, ce n'est pas réduire ses possibilités, c'est au contraire les clarifier.

Moins d'hésitation le matin, plus de cohérence dans ses choix, et un dressing qui reflète réellement la personne que vous êtes aujourd'hui. S'habiller redevient alors un plaisir, simple et aligné, loin de l'accumulation et du superflu.



Good NEWS

Des nouvelles qui font
du bien au monde...
et à nous.



UN HÉROS, DES MILLIERS DE SOUTIENS

Face à la violence, la solidarité a répondu avec une rapidité et une ampleur remarquables. En moins de vingt-quatre heures, une cagnotte en ligne a permis de réunir près de 1,4 million d'euros pour soutenir l'homme qui a désarmé le tireur lors de l'attentat du 14 décembre 2025 à Sydney. Cette mobilisation souligne la force de la solidarité et l'importance de reconnaître les actes de courage lorsqu'ils se présentent.



L'INNOVATION QUI REMET L'INTIMITÉ AU CŒUR DU SOIN

Baptisée la blouse Miaro, cette tenue médicale a été pensée pour préserver l'intimité des femmes lors des examens gynécologiques. Composée de volets modulables, elle permet au praticien de réaliser

l'ensemble des gestes nécessaires sans jamais avoir à dénuder entièrement la patiente. Chaque ouverture est ciblée, discrète et adaptée à l'examen, offrant ainsi un meilleur respect de l'intimité tout en conservant une totale liberté de mouvement pour le professionnel de santé.



UN PAS POUR LA SANTÉ DES FEMMES

En janvier 2024, une loi a instauré un congé indemnisé sans délai de carence pour les femmes ayant vécu une fausse couche, une IVG ou une interruption médicale de grossesse.



2025 : 50 ANS DU DROIT À L'IVG EN FRANCE

Le 17 janvier 2026 marquera le 51^e anniversaire de la loi Veil ayant légalisé l'interruption volontaire de grossesse.

Un symbole fort qui rappelle le chemin parcouru en matière de droits des femmes, renforcé récemment par l'inscription de la liberté d'avoir recours à l'IVG dans la Constitution française.

UNE VICTOIRE SILENCIEUSE POUR LA NATURE

Depuis 1990, les populations de plusieurs espèces protégées ont progressé de 120 %, un chiffre encourageant qui témoigne de l'efficacité des actions mises en place.



Des espèces emblématiques comme le lynx ou le flamant rose voient leurs effectifs augmenter grâce à des plans de protection ciblés, à la préservation de leurs habitats et à un suivi attentif sur le long terme.

Une bonne nouvelle qui laisse entrevoir un avenir plus encourageant pour la biodiversité.



QUATRE AIGUILLES, UNE PELOTE DE COTON ET BEAUCOUP DE PATIENCE

À bientôt 92 ans, Suzanne Beudet consacre une grande partie de ses journées à tricoter des prothèses mammaires en coton pour des femmes ayant subi une ablation du sein. Son geste est simple et profondément humain.

Réalisées pour l'association Les Petites Mains, ces prothèses, douces et légères, sont distribuées gratuitement aux patientes ou aux services hospitaliers.



Par son engagement quotidien, Suzanne apporte un confort à des femmes touchées par la maladie, transformant le tricot en véritable acte de solidarité.



Elles offrent une alternative plus confortable aux prothèses en silicone, parfois jugées trop chaudes.

LA JUSTICE CLIMATIQUE FRANCHIT UNE ÉTAPE HISTORIQUE

En juillet 2025, la Cour internationale de justice a rendu un avis majeur affirmant les responsabilités des États face au changement climatique. Cette décision renforce la protection juridique des populations et des générations futures face aux impacts environnementaux.

Un signal fort : l'écologie devient aussi une question de droit international.

COSMÉTIQUE RECHARGEABLE NOUVELLE NORME

En 2025, de plus en plus de marques de beauté adoptent des packagings rechargeables ou réutilisables. Crèmes, sérums et parfums se déclinent désormais en formats durables, réduisant considérablement les déchets plastiques.

Une évolution majeure qui prouve que luxe, efficacité et respect de l'environnement peuvent enfin avancer ensemble.



11 mai, DÉPISTAGE DU CANCER DE LA PEAU



PRENDRE SOIN DE SOI DEVIENT AUSSI UN GESTE DE VIGILANCE

La peau est notre première barrière. Celle qui nous protège, nous relie au monde et garde en mémoire notre histoire. Pourtant, c'est aussi l'organe le plus exposé. Chaque jour, elle fait face aux UV, à la pollution, aux variations hormonales et au stress... et parfois, sans bruit, elle encaisse plus qu'elle ne devrait.

Le cancer de la peau est aujourd'hui l'un des cancers les plus fréquents, mais aussi l'un des plus évitables lorsqu'il est détecté à temps. **Détecté précocement, il se guérit dans plus de 95 % des cas.*** (Dr Romain Aimard)

C'est tout l'enjeu de la Semaine nationale de dépistage du cancer de la peau, organisée chaque année autour du 11 mai : rappeler que la vigilance n'est pas anxiogène, mais essentielle.

CONCRÈTEMENT, ON FAIT QUOI POUR SURVEILLER SA PEAU AUJOURD'HUI ?

Informé, c'est bien. Agir, c'est mieux. Le dépistage du cancer de la peau n'a rien d'abstrait ni de compliqué. Il repose sur des gestes simples, accessibles et rapides, qui s'intègrent facilement dans un quotidien moderne.

1. Un rendez-vous clé, une fois par an

L'examen complet de la peau par un dermatologue reste la référence. Une consultation annuelle est recommandée, davantage en cas de peau claire, d'antécédents familiaux ou d'expositions solaires répétées.

Ce rendez-vous permet d'identifier des lésions invisibles à l'œil non averti et d'apporter un cadre rassurant.

2. Le check-up mensuel à la maison

Une fois par mois, idéalement après la douche

- Se placer devant un miroir, à la lumière du jour
- Observer le visage, le cuir chevelu et le cou
- Examiner le torse, les flancs et le dos à l'aide d'un miroir
- Ne pas oublier bras, ongles, jambes, pieds et espaces entre les orteils

Moins de dix minutes suffisent pour repérer une évolution inhabituelle.

3. Le smartphone comme allié de suivi

Prendre des photos datées de certains grains de beauté permet de comparer dans le temps. Cet outil simple facilite l'observation et rend les échanges avec le dermatologue plus précis.

Certains signes doivent alerter :

- Une plaie qui ne guérit pas ou qui réapparaît
- Une lésion qui saigne, suinte ou forme une croûte
- Un grain de beauté qui change de couleur, de taille ou de forme
- Une zone qui démange, devient sensible ou douloureuse
- Des plaques rugueuses, écailleuses ou d'aspect inhabituel
- Des zones lisses, brillantes, nacrées, rosées ou rougeâtres

En cas de doute, un avis médical permet de lever les incertitudes.

4. La règle ABCDE, un repère simple

Un grain de beauté mérite un avis médical s'il présente

- A une asymétrie
- B des bords irréguliers
- C une couleur non homogène
- D un diamètre qui augmente
- E une évolution rapide

Ce n'est pas un diagnostic, mais un signal d'alerte clair.

5. Soleil et protection, les réflexes essentiels

- Appliquer une protection solaire adaptée et la renouveler
- Limiter l'exposition entre 12h et 16h
- Privilégier chapeau, lunettes et vêtements couvrants

La protection ne compense jamais une surexposition.

6. Le rôle discret des professionnels

Lors d'un soin visage ou corps, nous observons votre peau de près, dans des conditions optimales. Sans poser de diagnostic, son regard attentif peut inciter à consulter lorsqu'une zone semble inhabituelle. Une vigilance complémentaire, au service de la prévention.

OBSERVER, PROTÉGER, PRÉVENIR

Prendre soin de sa peau, c'est aussi apprendre à l'observer et à l'écouter au fil des saisons. Le cancer de la peau reste l'un des plus évitables lorsque la prévention fait partie des habitudes du quotidien : une protection solaire adaptée, une exposition progressive, des gestes simples répétés chaque jour et une attention particulière portée aux changements cutanés.

En tant que professionnels de la peau, notre rôle dépasse le cadre du soin esthétique. Il consiste aussi à sensibiliser, informer et accompagner chacun vers une relation plus consciente avec sa peau. Un regard attentif, un échange, un conseil bienveillant peuvent parfois faire toute la différence.

La prévention commence par des gestes simples, se poursuit par une vigilance régulière et se renforce par le dépistage.



SUMMER GLOW

RAYONNEZ TOUT L'ÉTÉ

Pour une routine estivale 100% personnalisée
DEMANDEZ-NOUS CONSEIL

RÉCONCILIONS VOTRE PEAU AVEC LE SOLEIL ?

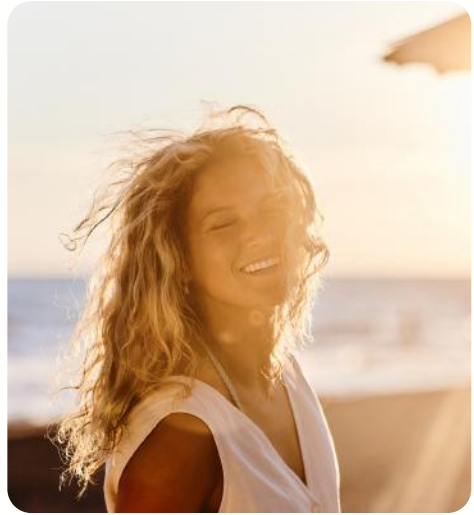
Vous lisez partout que le soleil est dangereux pour la peau et vous êtes nombreuses à vous exposer avec un mélange de plaisir et de culpabilité, comme si profiter d'un rayon de soleil était devenu un acte irresponsable.

Avouez, vous aussi vous avez déjà eu cette petite voix dans la tête qui vous disait « attention aux taches, aux rides, aux coups de soleil » en vous installant au soleil...
Et si nous changions de perspective ?

Le soleil est aussi votre allié

Ce qu'on oublie souvent de vous dire, c'est que votre corps a besoin de soleil. Les rayons du soleil déclenchent la synthèse de la vitamine D, essentielle à votre immunité, à la solidité de vos os et même à votre humeur. Saviez-vous qu'après 15 à 20 minutes d'exposition, votre cerveau libère des endorphines, ces hormones qui nous donnent cette agréable sensation de détente et de bien-être. Donc, prendre un peu le soleil est aussi un bon moyen de lutter contre le stress.

Alors non, le soleil n'est pas un problème. C'est la façon dont vous en profitez qui fait toute la différence.



Bronzer oui, mais pas n'importe comment

Les peaux les plus belles à la fin de l'été ne sont jamais celles qui ont passé huit heures sur la plage le premier jour des vacances. Ce sont celles des femmes qui ont compris une chose simple : un joli bronzage, ça se construit sur la durée.

Vous avez sûrement déjà entendu parler de capital solaire. Pour faire simple, c'est la capacité de votre peau à se défendre face au soleil tout au long de votre vie. Et ce capital, il n'est pas illimité. C'est pour ça qu'une peau bien préparée et bien entretenue fera toute la différence entre un bronzage lumineux qui dure et un teint terne et parsemé de taches pigmentaires.

Nous sommes vos coachs pour éviter ça !

C'est là que nous entrons en jeu, et pas seulement pour réparer les dégâts en septembre (on vous voit venir).

Que vos vacances soient dans deux mois ou dans deux semaines, il n'est jamais trop tard pour bien faire. Votre visage et votre décolleté sont les deux zones les plus exposées au soleil et les premières à montrer des signes de vieillissement prématuré : taches pigmentaires, déshydratation, perte de fermeté.

Avant de partir, un soin du visage va éliminer les cellules mortes, renforcer la barrière cutanée et préparer votre peau à bronzer de façon uniforme. Une cure de 20 jours de Soleil à Boire pour préparer et prolonger le bronzage. Une peau bien préparée, c'est un bronzage qui prend mieux et qui tient plus longtemps.

Pendant vos vacances, glissez dans votre valise un sérum hydratant, une crème de nuit réparatrice et un masque hydratant. Le soleil assèche votre peau et c'est justement une peau déshydratée qui pèle, qui tire, qui vieillit plus vite et qui perd son bronzage plus rapidement.

Au retour de vacances, un soin plus réparateur viendra prolonger votre hâle tout en redonnant souplesse et éclat à votre visage. Parce que garder un joli teint doré jusqu'en octobre alors que tout le monde a déjà perdu le sien, c'est quand même sympa !



LES PETITS RAPPELS

Même si nous voulons toutes profiter du soleil sans culpabiliser, quelques réflexes restent essentiels.

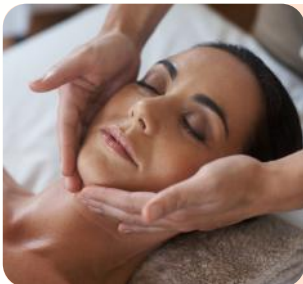
Évitez de vous exposer entre 12h et 16h, c'est le moment où les rayons sont les plus agressifs pour votre peau. C'est d'ailleurs souvent là que les coups de soleil se prennent, et un coup de soleil c'est du capital solaire perdu pour rien.

Pensez à boire régulièrement. L'hydratation de votre peau commence de l'intérieur. Une peau bien hydratée bronze aussi plus uniformément.

Appliquez une crème solaire adaptée à votre phototype et renouvelez l'application toutes les deux heures, surtout après la baignade ou si vous transpirez. Et n'oubliez pas le décolleté et les mains, c'est les zones qu'on protège le moins alors qu'elles sont très fragiles.

Profitez de l'été tout simplement !

Le bronzage n'a pas à être une source de stress ni un sujet de culpabilité. C'est un plaisir, et comme tous les plaisirs, il se savoure mieux quand on sait comment en profiter. Nous connaissons votre peau, nous savons comment en prendre soin, alors n'hésitez pas à nous demander conseil.



SUMMER GLOW

Nous avons pensé à tout ! Pour prendre soin de votre peau tout l'été, nous avons créé le **PACKAGE PARFAIT** ! Il est composé de deux soins du visage : Le premier à faire au début de l'été et le second à la fin de l'été ou après vos vacances.

Tarif : 169€ au lieu de 180€

offre valable du 21/06 au 31/08

L'ART DU TEINT DORÉ TOUTE L'ANNÉE

LE SECRET D'UN BRONZAGE INSTANTANÉ AVEC BOTAN

Vous rêvez d'un hâle naturel, uniforme et lumineux sans attendre les premières vacances ? Nous avons choisi l'excellence avec la marque française Botan, la référence du bronzage par brumisation. En quelques minutes, votre peau se pare d'un voile doré digne d'un retour de week-end au soleil.



LE GUIDE POUR UN HÂLE PARFAIT : VOS 3 ÉTAPES CLÉS

Pour un résultat digne d'un magazine de mode, la préparation est le secret. Voici nos conseils d'expertes pour maximiser la tenue et l'éclat de votre bronzage.

Avant la séance : Préparer la peau

La veille de votre rendez-vous, l'étape indispensable est le gommage. En éliminant les cellules mortes, vous permettez à la brumisation de se fixer sur une peau lisse, garantissant ainsi une tenue prolongée.

- Petit conseil : Effectuez vos épilations au moins 24h à 48h avant pour laisser les pores se refermer.

Le jour J : Venir au naturel

Le jour de votre séance, votre peau doit être totalement "nue". Évitez d'appliquer de la crème hydratante, de l'huile, du parfum ou du maquillage, car ces produits peuvent créer une barrière et empêcher le produit de prendre uniformément.

- Le look idéal : Portez des vêtements sombres et amples pour ne pas marquer le bronzage pendant qu'il se développe.

Après la séance : Faire durer le plaisir

Le produit continue de se développer pendant plusieurs heures. Patientez au moins 6 à 8 heures avant votre première douche (à l'eau claire de préférence).

- L'astuce longévité : Hydratez votre peau quotidiennement avec un lait corporel doux. Une peau bien hydratée desquame moins vite, ce qui permet à votre teint doré de s'estomper de manière très naturelle et progressive.

L'avis de l'experte : "La douche Botan est une alternative saine et sécurisée pour toutes celles qui veulent un bronzage sur mesure sans s'exposer aux UV. C'est le 'glow' immédiat dont on ne peut plus se passer dès que les jambes sortent du placard !"

POURQUOI CHOISIR LA DOUCHE AUTOBRONZANTE BOTAN ?

Loin des clichés du teint orangé, la technologie Botan s'adapte à votre carnation naturelle. Sa formule exclusive, enrichie en actifs végétaux, respecte votre peau tout en offrant un résultat bluffant de naturel.

- **L'efficacité :** Une seule séance suffit pour obtenir un bronzage homogène, sans aucune trace.
- **Le résultat :** Un teint sublimé, une peau hydratée et un effet "bonne mine" immédiat qui dure entre 5 et 7 jours. C'est l'allié idéal pour un événement, un mariage, ou simplement pour booster son moral dès l'arrivée du printemps.

LE SAVIEZ-VOUS ?

La solution Botan contient des activateurs de mélanine qui travaillent en harmonie avec votre peau. Pas de risque de fini artificiel, juste vous, en version plus radieuse !

A person is lying down, wearing a red LED light therapy mask. The mask is illuminated from within, casting a warm red glow. The person's face is partially visible, and they appear to be in a relaxed state. The background is dark, making the red light stand out.

La lumineothérapie **ALLIÉE DE LA PEAU**

La lumineothérapie fait aujourd'hui partie des technologies les plus appréciées chez Líf - Maison de Beauté Holistique, pour ses résultats visibles autant que pour la profonde sensation de détente qu'elle procure.

Si son nom peut impressionner, son fonctionnement repose en réalité sur un principe simple et naturel : utiliser la lumière pour accompagner les mécanismes biologiques de la peau.

Contrairement à ce que l'on pourrait imaginer, la lumineothérapie n'émet ni chaleur ni rayonnement agressif. Les LED utilisées diffusent une lumière froide, capable de stimuler l'activité cutanée sans perturber l'équilibre de la peau.

DES COULEURS ADAPTÉES À CHAQUE BESOIN

En institut, la lumineothérapie repose sur la photobiomodulation. Chaque couleur de lumière émet une longueur d'onde spécifique capable de pénétrer la peau à différents niveaux.

COMMENT LA PEAU RÉAGIT ?

Lorsque la lumière pénètre la peau, elle est absorbée par les cellules cutanées superficielles. Cette absorption envoie un signal qui stimule le fonctionnement naturel des cellules, notamment les processus de renouvellement cutané, sans échauffement ni altération des tissus.

Elle permet ainsi :

- un meilleur renouvellement cutané
- une peau plus réceptive et plus tonique
- une amélioration progressive de l'éclat
- une sensation d'apaisement durable

DÉROULEMENT D'UNE SÉANCE

Une séance de lumineothérapie dure généralement entre 20 et 30 minutes. La lumière peut être utilisée en complément d'un soin visage ou proposée en séance dédiée.

35€ la séance à l'institut.

UNE ACTION QUI VA AU-DELÀ DE LA PEAU

La lumineothérapie consiste à s'exposer, pendant un temps défini, à une lumière d'intensité plus élevée que celle rencontrée dans l'environnement quotidien. Cette exposition ciblée agit également sur certains mécanismes physiologiques liés au bien-être général.

La lumière influence notamment la production de mélatonine et de sérotonine, deux hormones essentielles à la régulation de l'humeur, du stress et du

sommeil. C'est pour cette raison que la lumineothérapie est souvent associée à une amélioration de la qualité du sommeil, à une diminution des tensions liées au stress, et à un meilleur équilibre lors des périodes de fatigue ou de dépression saisonnière.

LES EFFETS SONT-ILS IMMÉDIATS ?

Certains bienfaits se ressentent dès la première séance, notamment en termes de confort et de détente. Les améliorations visibles, comme

LUMIÈRE ROUGE

Stimule la **production de collagène et d'élastine.**

Améliore la **fermeté et l'élasticité.**

Aide à lisser les rides et ridules.

Idéale pour les peaux en quête de vitalité et de **prévention du vieillissement cutané.**

LUMIÈRE BLEUE

Aide à **réduire les imperfections.**

Limite la prolifération des bactéries responsables des éruptions cutanées.

Apaise les inflammations.

Recommandée pour les peaux sujettes aux **imperfections ou déséquilibres.**

LUMIÈRE JAUNE

Stimule la **microstimulation.**

Redonne de l'éclat aux peaux fatiguées.

Apaise les rougeurs.

Idéale pour les peaux **sensibles ou stressées.**

LUMIÈRE VERTE

Atténue les **tâches pigmentaires.**

Unifie le teint.

Apporte de l'éclat.

Parfaite pour les **teints ternes ou irréguliers.**

l'éclat ou la tonicité, s'installent progressivement au fil des séances.

L'objectif n'est jamais de sur stimuler, mais d'apporter à la peau exactement ce dont elle a besoin, au bon moment. La lumineothérapie s'inscrit dans une approche globale, respectueuse du rythme cutané et des besoins de l'organisme, ce qui explique sa place privilégiée lors des changements de saison, des périodes de stress ou de fatigue prolongée.

L'art DU HEAD SPA



Il y a des soins que l'on reçoit. Et puis il y a ceux que l'on vit. Le Head Spa japonais fait partie de ces expériences à part. Bien plus qu'un soin capillaire, il s'agit d'un rituel complet, pensé pour rééquilibrer le cuir chevelu, sublimer la fibre capillaire et offrir un profond relâchement mental.

Dès les premières minutes, le rythme ralentit. La respiration s'apaise. Les tensions se relâchent. Le cuir chevelu, zone clé souvent négligée, devient le centre de toutes les attentions.

ENTRE TRADITION ET HOLISME

Inspiré de pratiques traditionnelles issues de Corée, du Japon et de l'Ayurvéda, le Head Spa trouve notamment ses racines dans le rituel du Shirodhara.

Ce soin ancestral, basé sur l'écoulement lent et continu d'un filet d'huile tiède ou d'eau sur le front, vise à calmer l'activité mentale et à favoriser une circulation harmonieuse au niveau du cuir chevelu. Cette approche globale agit simultanément sur le système nerveux et la vitalité capillaire. Le corps se détend, l'esprit s'apaise, et l'équilibre s'installe durablement.

LES ÉTAPES D'UN HEAD SPA

Chaque Head Spa suit un protocole précis et personnalisé, pensé pour répondre aux besoins du cuir chevelu tout en offrant une expérience de relaxation profonde.

1. La consultation

l'équilibre naturel du cuir chevelu.

Un temps d'échange afin d'identifier les attentes et les objectifs recherchés. Cela permet d'adapter le protocole et de personnaliser l'ensemble du soin.

2. La préparation du cuir chevelu

Le cuir chevelu est préparé pour favoriser la détente et amorcer le relâchement des tensions.

3. Le nettoyage en profondeur

Un nettoyage ciblé est réalisé à l'aide de soins et de produits spécifiques. Il permet d'éliminer les impuretés, l'excès de sébum et les résidus, tout en respectant

4. Le traitement personnalisé

Un soin profond est appliqué en fonction du diagnostic initial. Ce traitement agit pour des résultats visibles et durables.

5. Le massage relaxant

Un massage du cuir chevelu, de la nuque et des épaules est réalisé. Il favorise la microcirculation et libère les tensions accumulées.

6. Le bain vapeur

La vapeur est utilisée pour optimiser la pénétration des actifs, purifier le cuir chevelu et renforcer l'efficacité du soin.

7. Le rinçage et les soins post-traitement

Les soins sont rincés puis complétés par des produits adaptés afin de prolonger les effets du traitement

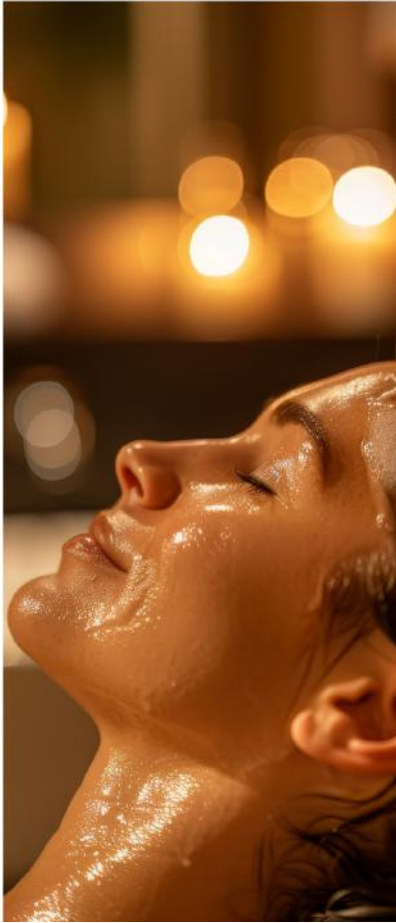
8. Les options

Selon le soin et le temps de soin choisi les options varient: cascade d'eau, massage aux pochons...

9. Les conseils et recommandations personnalisés

Le soin se termine par des conseils adaptés, routine à domicile, gestes à privilégier et recommandations de produits pour prolonger les bienfaits.





POURQUOI LE HEAD SPA SÉDUIT AUTANT ?

Aujourd'hui, les clients recherchent bien plus qu'un simple soin. Ils souhaitent vivre une expérience, ressentir un vrai moment de déconnexion et observer des résultats concrets. Le Head Spa répond parfaitement à cette attente.

Il transforme un soin capillaire en un rituel de lâcher-prise, où le stress s'efface et où le corps comme l'esprit retrouvent leur équilibre.

Un moment suspendu, un retour à soi et une chevelure qui retrouve toute sa vitalité.

LES BIENFAITS DU HEAD SPA

Le Head Spa agit en profondeur dès les premières étapes du soin. La stimulation de la microcirculation sanguine favorise un meilleur apport en nutriments au niveau du cuir chevelu, créant un environnement propice à la vitalité capillaire. Progressivement, le cuir chevelu s'oxygène, les racines gagnent en légèreté et la fibre capillaire retrouve souplesse, brillance et qualité.

Grâce aux gestes précis et aux protocoles ciblés, le cuir chevelu est purifié en profondeur. Les impuretés, l'excès de sébum et les résidus accumulés sont éliminés avec douceur, tout en respectant l'équilibre naturel de la peau.

Cette purification permet au cuir chevelu de mieux respirer et aux cheveux de retrouver une sensation de fraîcheur durable.



HEAD SPA DE SAISON PRINTEMPS - ÉTÉ ÉCLOSION VÉGÉTALE

**LE RITUEL BIEN-ÊTRE QUI ACCOMPAGNE LA
RENAISSANCE DU PRINTEMPS**

À chaque changement de saison, le corps nous envoie un message subtil : ralentir, relancer l'énergie, retrouver l'équilibre. Après les mois d'hiver, souvent marqués par la fatigue, le stress et le manque de lumière, le printemps ouvre une période idéale pour se régénérer en profondeur. C'est dans cet esprit qu'est né notre nouveau rituel Headspa saisonnier, une expérience éphémère inspirée par la nature et les traditions holistiques.

QUAND LA BOTANIQUE DEVIENT UN ART DU SOIN

Ce rituel s'inspire du pouvoir des plantes médicinales, utilisées depuis des siècles pour accompagner les transitions naturelles. Ortie fortifiante, romarin stimulant, plantain apaisant ou encore camomille adoucissante composent un univers végétal pensé pour soutenir la vitalité tout en apportant douceur et légèreté.

L'approche repose sur une vision simple : la nature possède déjà les ressources nécessaires pour rééquilibrer le corps. Les textures, les parfums végétaux et la chaleur des infusions créent une atmosphère immersive où les sens se reconnectent progressivement.

Dans un monde où tout va vite, revenir à des gestes inspirés de l'herboristerie traditionnelle devient presque un acte de résistance douce : celui de prendre le temps.

RITUEL 60 MINUTES - 109€

UNE PAUSE POUR LE SYSTÈME NERVEUX

Si le Headspa séduit autant aujourd'hui, c'est parce qu'il répond à un besoin profond de déconnexion mentale. Les mouvements lents, le travail du cuir chevelu et l'environnement sonore invitent naturellement le cerveau à passer d'un état d'activité constante à un état de repos.

Une séance bercée par une méditation guidée saisonnière accompagnée des vibrations délicates du carillon. Les sons, associés à la respiration consciente, favorisent l'ancrage et permettent d'accueillir pleinement l'énergie du printemps : plus légère, plus ouverte, plus vivante.

UN RITUEL ALIGNÉ AVEC LES SAISONS

La philosophie de ce soin repose sur une idée essentielle : notre bien-être évolue avec le rythme naturel de l'année. Le printemps symbolise l'éveil, la circulation, la remise en mouvement après le ralentissement hivernal. Le corps cherche instinctivement à se purifier, à respirer davantage, à retrouver de la fluidité.

Proposé en édition limitée pour la saison printemps-été, ce rituel invite à vivre le soin autrement — comme une expérience sensorielle complète où le cheveu, le corps et l'esprit avancent ensemble vers un nouvel équilibre.

Plus qu'un moment de détente, c'est une parenthèse pour se reconnecter à soi, au vivant, et à la douceur des saisons qui passent.

QUOI FAIRE UN JOUR DE PLUIE PENDANT LES VACANCES ?

Et voilà, vous êtes en vacances, en tong, et le ciel a décidé de ne pas coopérer et il pleut ! Les enfants tournent en rond, votre conjoint rafraîchit l'appli météo toutes les trois minutes comme si ça allait changer quelque chose, et vous, vous fixez la fenêtre en vous demandant pourquoi vous n'avez pas réservé plus au sud. Respirez ! Un jour de pluie en vacances, ce n'est pas catastrophique, c'est même, on va oser le dire, une chance.

Enfin du temps

On passe onze mois à courir, et bizarrement, en vacances aussi. La plage le matin, les visites des lieux touristiques l'après-midi, et resto tous les soirs !

On rentre plus fatigué qu'en partant et on se demande où sont passées nos vacances.

Et là, en plus il pleut !

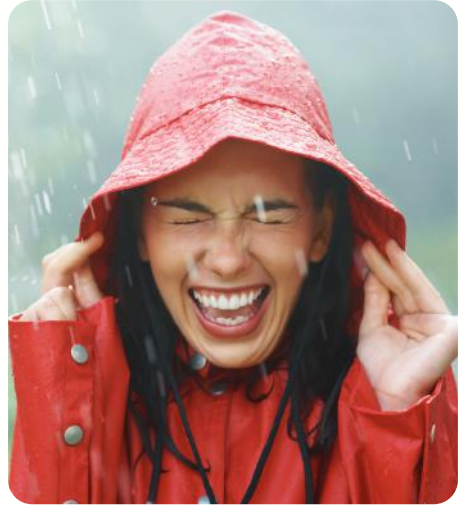
Et si c'était l'occasion parfaite pour sortir ce bouquin que vous trimballez depuis trois étés sans l'ouvrir et de bouquiner tranquillement sur le canapé ou au calme dans votre chambre ?

Idem pour le jeu de Uno ! Oui la partie va dégénérer (ça finit toujours comme ça) mais vous allez bien rire !

Vous pouvez aussi filer au marché couvert déambuler entre les étals : les producteurs locaux seront très heureux de vous faire découvrir les spécialités de la région.

Ou faites tout simplement... RIEN.

Rien du tout, oui vous avez le droit de ne rien faire, et vous allez voir, cela peut être super agréable !



Offrez-vous une VRAIE pause beauté

Depuis le début des vacances, votre routine beauté c'est crème solaire le matin, démaquillage vite fait le soir, et basta. Un jour de pluie, c'est LE moment pour rattraper le coup.

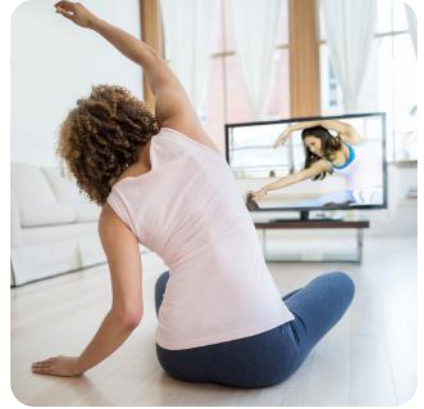
Posez un masque hydratant (celui qu'on vous a conseillé) et contrairement à vos habitudes le reste de l'année, laissez-le tranquillement agir en sirotant un thé glacé en regardant la pluie tombée en rêvassant.

Occupez-vous de vos pieds, l'été ils souffrent dans les sandales, ils méritent un peu d'attention. Un bain de pieds tiède avec du gros sel, un bon gommage pour enlever les callosités, une crème bien épaisse qu'on laisse pénétrer et si vous n'avez pas fait poser un vernis semi-permanent avant de partir, profitez-en pour poser ce vernis flashy que vous n'aviez jamais osé appliquer !

Pour celles qui ne tiennent pas en place

Rester à ne rien faire toute la journée, ce n'est pas votre truc ? Quelques idées en vrac :

- Une séance de yoga ou d'étirements dans le salon (vous trouverez des séances pour tous les niveaux sur YouTube),
- Un atelier crêpes ou cookies avec les enfants : oui vous allez mettre de la farine partout mais vous aurez un super gouter !
- Enfilez un K-way et allez quand même faire un tour, les rues commerçantes sous la pluie c'est calme, pas de foule qui marche au pas, et vous découvrirez des petites boutiques que vous n'auriez même pas remarquées un jour ensoleillé où les rues auraient été bondées.
- Et sinon, il y a la sieste, sans culpabiliser, avec le bruit de la pluie comme berceuse.



Nos petites idées en plus à faire un jour de pluie

- Ecrire des cartes postales à tout le monde sans oublier vos esthéticiennes préférées. Nous adorons recevoir du courrier !
- Prendre rendez-vous dans un spa pour vous faire masser ! Non on ne vous en voudra pas de nous faire quelques infidélités si vous êtes à des centaines de kilomètres. Vous nous raconterez l'expérience à votre retour.
- Écrire la bucket list de tout ce que vous ferez dès que le soleil reviendra, avec des trucs complètement irréalistes dedans.
- Lancez-vous dans un karaoké improvisé avec YouTube et une brosse à cheveux en guise de micro.
- Trier vos premières photos de vacances et commencer à préparer un album photos en ligne.
- Tout simplement, aller au cinéma ! Du pop corn, un bon film et hop une après midi où toute la famille sera bien occupée !

Et si c'était ça, les vraies vacances ?

Des vacances réussies, ce n'est pas celles où tout se passe comme prévu. C'est celles où on sait accueillir ce qui vient, même la pluie. Un jour de pluie, c'est juste une excuse pour ralentir, prendre soin de soi, et profiter autrement. Alors lâchez le téléphone, enfilez un truc confortable, et profitez de votre journée.

Demain, il fera beau et vous pourrez peaufiner votre bronzage à la plage.

LE SOIN À FAIRE UN JOUR DE PLUIE À L'INSTITUT

Quand la pluie crépite contre les vitres, l'institut se transforme en un refuge protecteur. Une invitation à suspendre le temps : entre manœuvres enveloppantes et textures fondantes, il réconforte la peau et apaise l'esprit.

Le cœur de ce rituel repose sur le massage aux Gua Sha : ces pierres qui glissent sur la peau pour drainer, sculpter et libérer les tensions du visage. Sous la fraîcheur apaisante des pierres, la circulation s'active et les traits se lissent instantanément. Laissez l'humidité extérieure s'effacer devant la douceur de ce massage millénaire pour un moment de détente absolue.

**Sól, Rituel Eclat & Lumière aux Gua Sha - Durée 1h ou 1h30
Tarif : 109€ - 149€**





RITUEL BOTANIQUE DE SAISON

PRINTEMPS - ÉTÉ RÉVEIL PRINTANIER

UN VOYAGE SENSORIEL AU CŒUR DE LA SAISON

QUAND LA BOTANIQUE DEVIENT UN ART DU SOIN

Lorsque les jours s'allongent et que la lumière revient, la nature entre dans un mouvement de renaissance. Les bourgeons s'ouvrent, la sève circule à nouveau et l'air semble porter une énergie plus douce et plus vivante. Notre peau, elle aussi, ressent ce changement de saison. Après l'hiver, elle aspire à respirer, à se libérer et à retrouver son éclat naturel.

C'est dans cet esprit qu'est né **Réveil Printanier**, un rituel visage éphémère inspiré par les plantes du printemps et par une approche profondément holistique du soin.

Plus qu'un simple soin esthétique, ce rituel a été imaginé comme une véritable parenthèse de reconnexion au vivant. Chaque geste, chaque texture et chaque parfum végétal accompagne la peau dans sa transition saisonnière, tout en invitant le corps et l'esprit à ralentir.

Au cœur de cette expérience se des plantes simples, puissantes et profondément ancrées dans la tradition herboriste. L'ortie, riche et revitalisante, soutient la vitalité de la peau et lui apporte ses minéraux précieux. Le romarin, tonique et aromatique, stimule la circulation et aide le teint à retrouver sa luminosité naturelle. La camomille, douce et apaisante, enveloppe la peau d'une sensation de calme et de confort. Quant au plantain, plante discrète mais précieuse, il accompagne la peau dans ses processus naturels de réparation.

Ces plantes ne sont pas seulement présentes pour leurs bienfaits cutanés. Elles participent aussi à l'atmosphère du soin : leurs parfums, leurs infusions et leurs textures créent un univers sensoriel qui rappelle la fraîcheur d'un jardin au début du printemps.

Le rituel s'ouvre par un moment d'accueil calme et enveloppant, où les sens sont progressivement invités à ralentir. La peau est ensuite préparée avec douceur, afin de libérer les impuretés accumulées durant l'hiver et de retrouver une sensation de légèreté.

Au fil du soin, différentes expériences sensorielles se succèdent : la chaleur délicate des plantes, la douceur d'une brume botanique, et surtout un massage du visage profondément relaxant, inspiré du mouvement d'ouverture des fleurs au printemps. Les gestes accompagnent la circulation, relâchent les tensions du visage et invitent le teint à retrouver sa vitalité naturelle.

L'expérience se prolonge par un moment de calme intérieur, bercé par les vibrations légères d'un carillon. Une courte méditation guidée accompagne la peau dans cette sensation de renouveau, comme si elle se libérait doucement pour respirer à nouveau.

Proposé uniquement pour la saison, Réveil Printanier est un rituel pensé comme la nature elle-même : vivant, délicat et éphémère.

Une invitation à ralentir, à respirer, et à accueillir pleinement l'énergie du printemps.

RITUEL 60 MINUTES - 109€ / 90 MINUTES - 149€

RITUEL CORPS DU PRINTEMPS

Un Rituel pour évacuer le stress et la fatigue en drainant les toxines, et pour retrouver une silhouette affinée. Le gommage fond sur la peau, suivi d'un enveloppement anti-stress, véritable « sieste de bien-être ». Enfin, le Massage Holistic Bambou, aux effluves gourmandes fruitées de mangue et fruit de la passion, pour un corps relâché, vivifié et très léger !

Cassonade Fondante

Ce gommage corps au sucre roux fond sur la peau pour la sublimer. Sa texture enrichie d'huile de noix du Brésil et de beurre de karité nourrissants est un pur délice qui offre une peau extrêmement douce, lisse et soyeuse. Une composition parfumée aromatique enrichie d'huiles essentielles (citron, orange douce...) pour un moment de plaisir et de bien-être intense.

Tube de 150ml - 45€

Huile Sèche aux Plantes Amazoniennes

Ce secret de beauté pour le corps pénètre rapidement sans laisser de film gras.

Cette huile sèche nourrit votre peau avec l'huile végétale de noix du Brésil et le beurre de murumuru. La peau ainsi sublimée est douce et divinement parfumée.

Flacon de 125ml - 43€

Crème Corps Tonifiante

La texture riche et raffinée du beurre de murumuru de cette crème corps raffermissante nourrit efficacement tous les types de peaux pour leur donner une infinie douceur.

Un actif breveté, la Gatuline®In-Tense, contribue à dynamiser les tissus de soutien pour que la peau puisse retrouver sa fermeté.

Flacon de 150ml - 58€



OFFRE SPECIALE

Objectif Silhouette

10 Massages Détox & Drain

396€

au lieu de 440€

Du 1 Avril au 1 juillet

DRAINER, REMODELER, SUBLIMER

VOTRE RITUEL SILHOUETTE EN 3 ÉTAPES

Le retour des beaux jours sonne comme une invitation à la renaissance. Après les mois d'hiver, notre corps aspire à se libérer, à s'alléger et à retrouver sa vitalité naturelle. Dans notre quête d'harmonie, la silhouette ne se résume pas à une simple apparence ; elle est le reflet de notre équilibre intérieur et de la fluidité de nos énergies. En combinant la force du bois, la précision du geste lymphatique et la richesse des actifs marins ou végétaux, nous vous offrons un accompagnement sur mesure. L'objectif ? Relancer les échanges, lisser les tissus et vous offrir cette sensation de bien-être absolu qui rayonne de l'intérieur.



LE DRAINAGE LYMPHATIQUE : LA VAGUE DE PURETÉ

Dans un monde où tout s'accélère, notre système lymphatique peut parfois stagner, entraînant sensation de lourdeur et rétention d'eau. Notre drainage est une ode à la fluidité. Par des manœuvres douces, lentes et rythmées, nous suivons le trajet de la lymphe pour libérer les toxines et désengorger les tissus.

- **Le secret du soin** : Un toucher spécifique qui agit comme une pompe naturelle pour relancer les fluides du corps.
- **Le ressenti** : Une sensation de légèreté immédiate, comme si vous flottiez. Au-delà de l'effet esthétique (ventre dégonflé, jambes affinées), c'est tout votre système immunitaire qui vous dit merci. Une véritable détoxification profonde.

LA MADÉROTHÉRAPIE : LE SCULPTAGE ANCESTRAL

Venue tout droit de Colombie, la madérothérapie est bien plus qu'un massage : c'est un véritable travail d'architecture corporelle. À l'aide d'outils en bois précieux aux courbes anatomiques, nous venons exercer des pressions ciblées et des mouvements de friction.

- **Le secret du soin** : Chaque instrument a une fonction précise — les rouleaux striés relancent la circulation, tandis que la coupe aspirante travaille sur les zones rebelles.
- **Le ressenti** : Une stimulation profonde qui casse les amas graisseux et lisse visiblement l'aspect "peau d'orange". La silhouette se redessine séance après séance, pour un corps tonifié et galbé, de façon 100% naturelle.

NOS SOINS EXPERTS HAUTE TECHNOLOGIE

Séance Minceur Petite zone

Votre focus sur une petite zone..... 140€

Séance Minceur Moyenne zone

Une zone traitée plus globalement 90€

Séance Minceur Grande zone

Traitement global de la zone 75€

Pour adapter au mieux vos séances, l'idéal est de commencer par un bilan, afin d'établir le programme qui répondra à vos attentes et pouvoir vous accompagner au mieux.

LE BIOSLIMMING : L'ACCÉLÉRATEUR DE MÉTABOLISME

Véritable révolution dans le monde du soin minceur, le Bioslimming est bien plus qu'un simple enveloppement. C'est un traitement professionnel unique à base de plantes et d'huiles essentielles, conçu pour cibler les rondeurs localisées et l'aspect de la peau.

- **Le secret du soin** : Une superposition de textures actives (gels et crèmes) associée à un enveloppement qui favorise l'absorption des actifs par la chaleur naturelle du corps.
- **Le ressenti** : Un jeu de contrastes thermiques (chaud/froid) qui stimule la lipolyse (brûlage des graisses) et le drainage. Dès la première séance, la peau est incroyablement plus ferme, les capitons sont lissés et la silhouette semble comme "gainée". C'est l'allié indispensable pour booster les résultats de la Madérothérapie.

"Nous croyons qu'une silhouette épanouie commence par une écoute attentive. Pour des résultats qui durent, l'assiduité est la clé. C'est pourquoi nous créons des cures personnalisées, mixant ces trois piliers, pour répondre précisément à l'histoire de votre peau et aux besoins de votre métabolisme."

L'ASTUCE "ANTI-STASE" : LE SECRET EST DANS LE MOUVEMENT

La cellulite déteste le mouvement ! Si vous travaillez assise, essayez de ne pas croiser les jambes (cela comprime la circulation lymphatique) et octroyez-vous une pause "marche" de 2 minutes toutes les heures.

Le petit plus : Privilégiez les aliments riches en **potassium** (avocat, banane, asperges) qui aident à réguler le sodium et limitent ainsi la rétention d'eau, principale alliée de la cellulite aqueuse.

LA DOUCHE ÉCOSSAISE, L'ÉLECTROCHOC FERMÉTÉ

Pour tonifier les tissus et booster les effets de votre cure, finissez toujours votre douche par un jet d'eau fraîche (voire froide pour les plus courageuses !).

La méthode : Remontez des chevilles vers les hanches en effectuant des mouvements circulaires.

Pourquoi ça marche ? Le froid provoque une vasoconstriction suivie d'une vasodilatation : cette gymnastique des vaisseaux stimule instantanément la circulation sanguine et raffermi la peau.



LE SAVIEZ-VOUS ?

Pour prolonger l'expérience Beauté et maximiser les résultats de vos soins silhouette, le brossage à sec est le geste "détox" par excellence à adopter chaque matin.

Réalisé sur peau sèche avant la douche, avec une brosse en poils naturels (disponible en boutique), ce rituel de quelques minutes agit comme un véritable drainage lymphatique à domicile. En effectuant des mouvements circulaires et ascendants vers le cœur, vous stimulez la micro-circulation, exfoliez les cellules mortes et aidez votre corps à évacuer les toxines stagnantes.

C'est le secret pour une peau incroyablement douce, une réduction visible de l'aspect capitonné et une sensation de vitalité immédiate dès le saut du lit. Un geste simple, sensoriel et redoutablement efficace pour garder une silhouette légère tout l'été !

OFFRE SPÉCIALE DUO MINCEUR

Offrande Détox à l'indonésienne

-25%
DE REMISE

59€90
au lieu de
80€50



SILHOUETTE AFFINÉE ET TONIFIÉE

L'association parfaite des soins Anti-Cellulite et Slim Détox !

3 RECETTES DE JUS DÉTOX POUR FAIRE LE PLEIN DE VITALITÉ

Un coup de fatigue, besoin de légèreté ou simplement envie de prendre soin de vous ? Ces trois jus détox maison sont vos alliés. Simples, naturels et pleins de saveurs, ils donnent un vrai coup de boost à votre journée.



JUS VERT REVITALISANT

Idéal pour : nettoyer l'organisme et faire le plein de chlorophylle

- 1 concombre
- 2 branches de céleri
- 1 poignée d'épinards frais
- 1 pomme verte
- Le jus d'½ citron
- 1 petit morceau de gingembre (2 cm)

Passez tous les ingrédients à l'extracteur ou au blender (puis filtrez si besoin). Servez bien frais.

JUS CAROTTE- ORANGE TONIQUE

Idéal pour : booster l'énergie et la peau

- 4 carottes
- 2 oranges
- ½ citron
- 1 petit morceau de curcuma frais (ou ½ c. à café en poudre)

Pressez les oranges et le citron. Passez les carottes et le curcuma à l'extracteur, puis mélangez le tout.

JUS ROUGE DÉTOX ANTIOXYDANT

Idéal pour : purifier et renforcer l'organisme

- 2 tomates
- 1 betterave crue
- 2 carottes
- ½ poivron rouge
- 1 branche de céleri
- 1 filet de jus de citron

Lavez, coupez les légumes et passez-les à l'extracteur. Ajoutez le citron et mélangez.



DETOX

QUIZ

Etes-vous vraiment au point ?

1 Boire des jus détox suffit à éliminer toutes les toxines du corps ?

3 Faire une "cure détox" permet de compenser tous les excès alimentaires.

6 Transpirer (sport, sauna) aide le corps à éliminer certaines toxines.

2 Les jus de légumes sont généralement moins sucrés que les jus de fruits.

4 Le citron est souvent utilisé dans les boissons détox.

7 Dormir suffisamment joue un rôle dans la détoxification du corps.

5 Il faut boire uniquement des jus pendant une détox pour qu'elle soit efficace.

Vrai ou Faux, on vous dit tout !

1 FAUX, le corps possède déjà ses propres organes de détoxification (foie, reins). Les jus peuvent soutenir une bonne hygiène de vie, mais ne font pas tout.

2 VRAI, les légumes contiennent moins de sucres naturels, ce qui en fait une option plus équilibrée au quotidien. Mais ils ne remplacent pas une alimentation équilibrée détox.

3 FAUX, une cure ne "répare" pas tout. L'équilibre alimentaire sur la durée reste essentiel.

4 VRAI, le citron est un ingrédient phare des recettes détox, et ce n'est pas un hasard. Riche en vitamine C et en antioxydants, il contribue à protéger les cellules contre le stress oxydatif.

Son acidité stimule également la production de salive et de sucres digestifs, ce qui peut favoriser une digestion plus efficace. Touche fraîche il encourage à boire davantage, favorisant ainsi une bonne hydratation.

5 FAUX, une alimentation variée et équilibrée est préférable. Les jus viennent en complément, pas en remplacement total.

6 VRAI, La transpiration participe à l'élimination de certaines substances, même si le rôle principal reste assuré par le foie et les reins.

7 VRAI, Le sommeil est essentiel au bon fonctionnement de l'organisme, y compris pour les processus naturels de régénération et d'élimination.

QUAND L'ALIMENTATION DEVIENT VOTRE ALLIÉE BEAUTÉ

En été, on parle souvent de crème solaire, d'hydratation et de fruits et légumes riches en bêta-carotène. Mais il existe une multitude d'aliments que vous pouvez consommer en été et qui aident aussi la peau à rester lumineuse, souple et en bonne santé.

Les algues :

On parle beaucoup des antioxydants des fruits rouges, mais les algues alimentaires peuvent aussi apporter des nutriments bénéfiques pour la peau. Wakame, nori ou dulse contiennent des polyphénols capables de protéger les cellules contre le stress oxydatif provoqué par les UV.

Comment consommer des algues alimentaires : elles peuvent facilement s'ajouter à vos repas du quotidien. Saupoudrez des paillettes d'algues sur une salade, ajoutez des feuilles de nori coupées dans un bol de riz ou un poke bowl, ou encore mélangez du wakame dans une salade verte pour une touche originale et riche en nutriments.



Les herbes aromatiques :

Souvent utilisées pour parfumer les plats, les herbes fraîches peuvent aussi être de véritables alliées pour la peau. Basilic, persil ou menthe apportent des vitamines, des minéraux et des antioxydants qui contribuent à garder une peau lumineuse. Par exemple, le persil est riche en vitamine C, le basilic contient des antioxydants qui aident la peau à se protéger des agressions extérieures, et la menthe favorise une bonne digestion, ce qui peut aussi se refléter sur l'aspect de la peau.

Ajouter des herbes fraîches dans une salade, un pesto ou sur des légumes est donc une façon simple d'apporter un petit coup de pouce beauté à son alimentation.



Les graines trempées :

Les graines comme le sésame, les graines de courge, de tournesol ou de lin peuvent aussi apporter des nutriments intéressants pour la peau. Riches en zinc, en magnésium et en bons acides gras, elles aident la peau à rester souple et à garder son éclat.

Les faire tremper quelques heures avant de les consommer permet de rendre leurs nutriments plus faciles à absorber par l'organisme et d'en profiter davantage. Une fois trempées, elles peuvent être ajoutées à une salade, sur des légumes grillés ou dans un bol de céréales.



Les poissons gras :

Les sardines, le maquereau ou encore les anchois sont riches en oméga-3. Ces acides gras participent au bon fonctionnement des cellules et contribuent à une bonne oxygénation des tissus, un élément essentiel pour une peau en bonne santé.

En été, ils peuvent facilement se déguster grillés au barbecue ou à la plancha, accompagnés de légumes ou d'une salade fraîche.

Les huiles végétales :

On parle souvent de l'huile d'olive, mais d'autres huiles végétales peuvent aussi être intéressantes pour la peau. L'huile de sésame et l'huile d'argan, par exemple, sont riches en acides gras et en antioxydants qui aident à nourrir la peau et à préserver son éclat.

Ces huiles contribuent à renforcer la barrière cutanée et à aider la peau à mieux faire face aux agressions extérieures, notamment en été.

Pour en profiter, il suffit d'en ajouter un filet dans une salade, sur des légumes ou dans une vinaigrette.



Les aliments légèrement fermentés :

La santé de la peau est étroitement liée à l'équilibre du microbiote intestinal. Introduire des aliments légèrement fermentés dans son alimentation peut donc être bénéfique. Les légumes lactofermentés, le kéfir ou encore le miso apportent de bonnes bactéries qui contribuent à l'équilibre du microbiote.

Lorsque cet équilibre est maintenu, cela peut aussi se refléter sur la peau : moins d'imperfections, moins de rougeurs et une peau souvent moins sensible.

Au quotidien, ces aliments peuvent se consommer facilement, par exemple avec quelques légumes lactofermentés dans une salade, un verre de kéfir ou une petite quantité de miso dans une vinaigrette ou une sauce.

Une alimentation saine et variée contribuera à préserver l'éclat de votre peau tout au long de l'été. Associée à une bonne routine beauté et à des soins réalisés en institut, elle aide à prendre soin de la peau aussi bien de l'intérieur que de l'extérieur.

Pour profiter de ces aliments au quotidien, rien de mieux que des plats simples et frais, particulièrement appréciés en été. Par exemple, le taboulé libanais, riche en herbes fraîches et en légumes, constitue une option à la fois savoureuse et intéressante sur le plan nutritionnel.

Recette de taboulé libanais :

Hachez finement un bouquet de persil plat et quelques feuilles de menthe fraîche. Ajoutez deux tomates coupées en petits dés et un peu d'oignon ou d'échalote finement émincé. Incorporez une petite poignée de boulgour préalablement trempé et égoutté. Assaisonnez avec le jus d'un citron, deux à trois cuillères d'huile d'olive, du sel et du poivre. Mélangez bien et laissez reposer au frais au moins une heure avant de servir.

Frais, parfumé et riche en herbes, ce plat s'intègre parfaitement dans une alimentation équilibrée qui contribue à prendre soin de la peau.





QUIZ

Quelle voyageuse sensorielle êtes-vous ?

Répondez à ces 9 questions en notant le symbole qui revient le plus souvent

Votre premier réflexe au réveil pour bien démarrer la journée ?

- Un thé vert délicat pour éveiller mes sens en douceur.
- Une douche fraîche avec un gel tonifiant aux agrumes.
- Appliquer une huile satinée qui sent bon les vacances.

En vacances, votre paysage de rêve serait plutôt...

- Une jungle luxuriante et vibrante d'énergie.
- Un lagon turquoise bordé de sable blanc.
- Un jardin zen avec des fontaines de pierre et des bambous.

Quelle sensation recherchez-vous en priorité lors d'un soin ?

- La chaleur enveloppante d'un baume nourrissant.
- La légèreté d'une gestuelle fluide et apaisante.
- Le frisson d'un gommage dynamique qui réveille la peau.

Si vous deviez choisir une fleur, ce serait :

- La fleur de Tiaré, solaire et sucrée.
- La fleur d'oranger, pétillante et joyeuse.
- La fleur de camelia, sobre et poétique.

Quel est votre niveau de stress actuel ?

- Épuisée, j'ai besoin d'un "reboot" d'énergie.
- Mental en surchauffe, j'ai besoin de faire "silence".
- Un peu tendue, j'ai besoin d'un gros cocooning sensoriel.

Quelle matière préférez-vous porter en été ?

- La soie légère et fraîche.
- Le coton doux et confortable.
- Le lin brut et naturel.

Votre boisson idéale en terrasse ?

- Une citronnade maison avec beaucoup de menthe.
- Ce thé glacé matcha dont tout le monde parle.
- Un lait de coco bien frais à la paille.

Quel est votre péché mignon en beauté ?

- Les textures ultra-riches qui laissent la peau brillante.
- Les soins "coup d'éclat" qui donnent bonne mine.
- Les brumes de soin légères comme de la rosée.

Si vous pouviez vous téléporter maintenant :

- Je pars méditer dans un temple à Kyoto.
- Je vais danser sur une plage au Brésil.
- Je m'allonge sur un transat à Tahiti.

Tes réponses:

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○



RÉSULTATS

Un maximum de : Croisière bien être en Polynésienne

Vous avez un besoin vital de réconfort et de soleil. Votre peau réclame de la nutrition et votre esprit veut s'évader loin du quotidien. Un moment de lâcher prise et de détente avec les senteurs envoûtantes de coco, fleur de frangipanier, monoï et mangue. Gommage au sable blanc, enveloppement nourrissant et massage Lomi Lomi venu d'Hawaï, au rythme des vagues, des manoeuvres pour une relaxation profonde.

Votre soin idéal : La Croisière bien-être en Polynésie.

Un maximum de : Célébration Japonaise

C'est la quête de sérénité et de clarté qui vous guide. Vous cherchez à purifier votre esprit autant que votre peau. Un esprit d'équilibre et d'harmonie flotte au coeur du Pays du Soleil Levant. Une atmosphère zen et raffinée en communion avec la nature. Un rituel composé sur mesure selon vos envies, parmi les différents soins de la cérémonie Impériale Japonaise: Gommage Détoxifiant Herbal & Céréales, Enveloppement Cocooning Karité & Jasmin et Massage Impérial Japonais. Un massage qui marie harmonieusement l'art des gestes pour relancer et équilibrer l'énergie vitale et retrouver une sérénité profonde, issu des rituels de beauté des geisha.

Votre soin idéal : La Célébration Impériale Japonaise.

Un maximum de : Rite d'Amazonie ou de l'Orient

Vous êtes en quête de vitalité ! Votre corps a besoin d'être stimulé et vos sens réveillés par des actifs toniques. Ce Rituel exotique riche en fruits de la forêt amazonienne, célèbre le culte du corps. Il fait vibrer l'énergie joyeuse et tonique du Brésil. Un rituel composé sur mesure selon vos envies, parmi les soins du Rite Holistique en Amazonie: le gommage à la Cassonade Fondante, l'Enveloppement à l'Acérola et le Massage décontractant, défatigant, drainant, détoxifiant qui dissout les tensions physiques et psychiques pour donner de l'énergie au corps et au coeur aux bambous.

Beauté et sensualité hantent l'Orient depuis la nuit des temps. Des notes et textures divines et exquises, un pur délice. La Lune de Miel Orientale: le Gommage Oriental, Miel, Sucre, Fleur d'Oranger, l'Enveloppement Détox Terre Berbère & Epices et le Massage vivifiant et énergisant dont les mouvements rythmés déclinés de la danse orientale, laissent une sensation de pureté et de légèreté. Praticué avec le Nectar Bio Oriental à l'huile d'argan.

Votre soin idéal : Le Rite Holistic en Amazonie ou la Lune de Miel Orientale.

Votre prochaine escale commence ici...

Alors, vers quel horizon votre cœur balance-t-il ? Que vous ayez soif de l'exotisme solaire de la Polynésie, de la pureté zen du Japon ou de l'énergie vibrante des agrumes, votre corps sait ce dont il a besoin.

Chez Lif Beauté, nous ne nous contentons pas de prodiguer des soins : nous créons pour vous une parenthèse hors du temps, où chaque geste est une invitation au lâcher-prise. Nos rituels Equatoria sont des expériences sensorielles uniques, conçues pour harmoniser votre peau et votre esprit à l'unisson de la saison.

Ne laissez pas votre bien-être attendre demain. Écoutez votre intuition, choisissez l'escale qui vous a fait vibrer lors de notre test et laissez nos mains expertes s'occuper du reste.

Prête à embarquer ?

RITUEL CORPS DE L'ÉTÉ

Beauté et sensualité hantent l'Orient depuis la nuit des temps. Véritable Expérience sensorielle, un délicieux gommage sucré aux senteurs de fleur d'oranger qui fond sur la peau. Un enveloppement au miel, bain de sérénité qui détend profondément les tensions physiques et psychiques, et laisse sur la peau une douce caresse ensoleillée. Le Massage Oriental pratiqué avec un divin nectar vient parfaire le lâcher prise.

Gel Douche et Bain Mille et Une Nuits

L'accord olfactif marie la fraîcheur verte des feuilles et les senteurs gourmandes des figues. Il contient un ingrédient végétal hydratant à la texture onctueuse qui apaise et protège l'épiderme.

Tube de 200ml - 19€90

Élixir Mauresque à l'Huile d'Argan

Huile de Soin ultra-nourrissante aux divines senteurs miellées de fleur d'oranger. Cette huile de soin pour le corps aux divines senteurs miellées de fleur d'oranger conjugue l'efficacité de l'huile d'Argan aux propriétés hydratantes, nourrissantes et anti-oxydantes, à un cocktail végétal d'huiles d'amande douce, avocat et abricot.

Flacon de 125ml - 37€

Brume Parfumée Songe des Mille et Une Nuits

Cette Brume parfumée est une ode au figuier, arbre sacré et protecteur, lié aux cultures orientales depuis la nuit des temps. La fraîcheur verte des feuilles baignées du soleil méditerranéen s'accorde aux senteurs gourmandes des fruits délicieux « plus précieux que l'Or » pour une fragrance intensément séduisante.

Flacon de 100ml - 57€50

Gommage Sucré Grenade et Figue

Issu des traditions orientales dont l'**exfoliation au sucre est un rituel ancestral**, les **poudres d'ananas et de grenades** se conjuguent aux **fruits séchés de figue broyés en grains** pour une peau délicieusement parfumée et soyeuse.

Flacon de 150ml - 45€

OFFRE SPÉCIALE

Duo Corps

Gommage Sucré & Nectar Argan

61€50

au lieu de 82€

dans la limite des stocks disponibles

BEAUTY TRENDS

LES INCONTOURNABLES PRINTEMPS ÉTÉ

Le printemps et l'été 2026 célèbrent le retour à la lumière et à une féminité solaire. On délaisse les textures mates pour embrasser l'éclat et une palette de couleurs directement inspirée des reflets du sable, du bronze et des roches dorées.

CÔTÉ MAKE-UP : LE REGARD SOLAIRE & IRISÉ

Cette saison, le maquillage se veut magnétique. Chez Líf, nous mettons à l'honneur les collections Artdeco, réputées pour leurs pigments soyeux et leurs textures scintillantes. On ne cherche plus à camoufler, mais à sublimer la peau avec des textures fusionnelles.

Le Regard "Golden Hour" : La paupière se pare de tons chauds et naturels. On travaille des dégradés de bruns profonds, de beiges sablés et de cuivres. Le secret ? Une touche de fard irisé ou scintillant au centre de la paupière pour accrocher chaque rayon de soleil.

L'Éclat Discret : On souligne le regard avec un trait de crayon brun, bleu nuit ou bronze estompé, pour une intensité plus douce et plus naturelle que le noir classique.



Le Teint "Bronzed Glow" : On cherche un effet retour de plage immédiat. L'utilisation de poudres bronzantes légères et irisées permet de sculpter le visage tout en lui apportant cette luminosité chaude et saine. On aime l'effet "Rosée du Matin" : La tendance est au fini mouillé (Dewy). On mise sur des bases hydratantes et des enlumineurs liquides pour une peau qui semble gorgée d'eau.

CÔTÉ ONGLES : UNE PALETTE GOURMANDE & SOLAIRE

Vos mains sont les accessoires ultimes de votre look estival. Voici les teintes qui vont faire vibrer vos manucures cette saison :

Le "Peach Fuzz" & Les Pastels Fruités: Le corail doux et la pêche sont les rois de la saison. Ils subliment le premier bronzage et apportent une douceur immédiate à vos mains. On craque aussi pour le "Lemon Glaze" (un jaune citron très clair).

Le Bleu Horizon: Du bleu azur au turquoise, l'esprit "bord de mer" s'invite sur vos ongles. C'est la couleur parfaite pour créer un contraste élégant avec vos bijoux dorés.

Les Tons "Terre de Soleil": Pour une harmonie parfaite avec votre maquillage, misez sur des vernis nus chauds, des dorés légers ou des marrons glacés. C'est le chic absolu, de jour comme de nuit.

Le "Glazed Donut" (Fini Chromé): La tendance nacrée continue de briller. Un fini irisé sur une base claire apporte cet effet "perle de mer" qui capte la lumière avec une élégance rare.

Les "Milky Nails": Pour celles qui préfèrent le minimalisme, le blanc laiteux ou le rose nude très translucide reste un incontournable. C'est l'élégance absolue, propre et soignée, qui s'accorde avec tout.

UN PETIT AIR DE BORD DE MER, AVEC BEAUCOUP DE GLOW.

La collection **Mermaid Kiss** associe des teintes douces, aussi chaleureuses que le bronze, et des reflets chatoyants pour créer un style totalement éclatant. Les textures sont légères au toucher tout en étant intenses. L'idéal pour un maquillage naturel avec un effet « waouh ». Laissez votre peau rayonner, comme si elle était hâlée par le soleil.

Un teint hâlé en toute saison

Elle est enfin de retour ! Les trois teintes parfaitement assorties de notre poudre **All Seasons Bronzing Powder** peuvent être combinées ou utilisées individuellement. Grâce à elle, votre teint est éclatant et joliment hâlé. Enrichie de fines perles qui reflètent la lumière, notre poudre bronzante confère une luminosité pleine d'élégance à votre peau. Un incontournable que toute trousse de maquillage se doit de posséder.

Pour briller encore plus que les diamants

Notre **Diamond Beauty Powder** est de retour dans deux nuances étincelantes ! Cet All-over Highlighter se fond littéralement dans la peau et lui offre de la luminosité à l'état pur. Sa texture, aussi légère qu'une plume, est à peine perceptible. Le résultat ? Un éclat semblable à celui d'un voile de diamant délicat ! Cette poudre également être utilisée comme ombre à paupières pour apporter de la brillance à vos yeux. 2 teintes, golden glow : teinte champagne délicate au glow séduisant; bronze glow : teinte bronze raffinée, qui apporte chaleur et éclat à votre peau.

Une touche de fraîcheur naturelle pour vos joues

Avec le fard à joues **Wonder Blush & Glow Rouge**, illuminer votre teint est un véritable jeu d'enfant : appliquez, estompez délicatement et le tour est joué. Sa texture soyeuse, aux reflets nacrés, confère apporte un éclat naturel à votre teint, sans brillance excessive. Grâce à l'applicateur éponge, son application est facile et intuitive. L'idéal pour un maquillage plein de fraîcheur, jour après jour.

Votre produit à lèvres préféré est disponible dans une nouvelle teinte !

La nouvelle teinte pêche du **Lip Wonder Serum** est parfaite pour celles qui aiment combiner couleur et soin. Elle hydrate vos lèvres, tout en leur conférant un fini souple et lisse. Délicatement brillante, elle réfléchit la lumière, conférant ainsi à vos lèvres un éclat séduisant, tout en les rendant également plus pulpeuses.

Un glow époustouffant dans un format liquide

Ultra-légère, la formule liquide du **Wonder Blush & Glow Highlighter** s'estompe parfaitement et offre à votre peau un éclat naturel au fini nacré. De plus, son applicateur éponge permet de l'appliquer très facilement, même lorsque vous n'êtes pas chez vous. Une texture modulable, douce et jamais dans l'excès. Exactement ce que doit être un glow moderne.

Eyeliner ou ombre à paupières ? Et pourquoi pas les deux ?

Le pinceau ultra-fin de notre **Bronze Glam Eye Liner** garantit des traits précis et un résultat longue tenue. Vous pouvez l'utiliser en tant qu'eye-liner classique ou, grâce à sa texture gel facile à estomper, l'appliquer sur toute la paupière pour un glow supplémentaire et un effet « waouh » ultime !





Sous l'influence des Astres

Quand la Lune dicte notre Beauté

On la sait responsable des marées et des cycles de la nature, mais la Lune exerce aussi une influence subtile sur notre physiologie et nos paysages intérieurs. Dans une démarche de bien-être holistique, comprendre ses phases permet de transformer une simple routine beauté en un véritable rituel de connexion à soi.

LA DANSE DES ÉNERGIES

Le cycle lunaire dure environ 29 jours, une temporalité qui étrangement fait écho au cycle de renouvellement cellulaire de notre peau. En cosmétique holistique, on ne soigne pas seulement l'épiderme, on harmonise les énergies. Chaque phase lunaire porte une vibration différente qui influe sur la perméabilité de la peau et l'intensité de nos émotions.

La Roue des Cycles : Lune et Féminin Sacré

Au-delà des astres, nous portons en nous notre propre calendrier : le cycle menstruel. Véritable miroir des phases lunaires, il influence notre énergie, notre peau et notre rapport au monde. En apprenant à chevaucher ces vagues hormonales plutôt qu'à les subir, on découvre un secret de beauté précieuse : la justesse.



Nouvelle Lune : Le Temps de la Chrysalide

Lorsque la Lune disparaît du ciel nocturne, c'est le moment du repli nécessaire. C'est la phase de la page blanche.

- **Le soin** : Votre peau cherche à se libérer. Comme la terre en hiver, votre peau a besoin de protection et de douceur absolue
- **L'émotion** : Vous pouvez ressentir une baisse d'énergie ou un besoin de solitude. Accueillez ce calme. C'est le moment idéal pour poser vos intentions de beauté pour le mois à venir : que souhaitez-vous voir éclore ?
- **Phase Menstruelle** : C'est le temps du retrait. L'énergie est au plus bas, l'intuition au plus haut. Ralentir et d'écouter ses besoins profonds.
- **Le Tip : Le "Journaling de l'Ombre"**
Puisque votre intuition est décuplée, consacrez 10 minutes à l'écriture libre. Ne cherchez pas à faire de belles phrases : notez simplement ce que vous ne voulez plus porter pour le mois à venir.
- **Côté Bien-être** : Une bouillotte chaude sur le ventre, pour le confort, mais aussi pour symboliser la douceur que vous vous accordez.

Lune Croissante : L'Éponge de Lumière

À mesure que le croissant s'arrondit, le corps passe en mode "absorption". C'est la période la plus généreuse du cycle.

- **Le soin** : La peau est particulièrement réceptive. C'est le moment de sortir vos actifs les plus nobles : sérums, masques nutritifs et cures hydratantes. Notre cure d'Ampoules au collagène et élastine, par exemple, déploiera toute sa puissance repulpante et lissante durant cette phase de construction. Votre teint gagne naturellement en éclat.
- **L'émotion** : L'élan revient. Vous vous sentez plus audacieuse, plus solaire. Nourrissez votre esprit de projets stimulants comme vous nourrissez votre visage de soins concentrés.
- **Phase Folliculaire** : La renaissance. Sous l'effet des œstrogènes, l'énergie remonte, la confiance s'installe. C'est la phase de l'audace, où l'on teste de nouvelles choses et où l'on s'ouvre aux projets extérieurs.
- **Le Tip : La "Visualisation Créative"**
C'est le moment où votre cerveau est le plus apte à planifier. Choisissez un projet qui vous tient à cœur et visualisez-le comme s'il était déjà réussi. L'énergie du renouveau soutient vos ambitions.
- **Action Bien-être** : Intégrez une nouvelle étape dans votre routine (comme un massage du visage au gua sha) pour marquer ce nouveau départ.

Pleine Lune : L'Apogée Électrique

Sous cette lumière totale, tout est amplifié. La circulation sanguine s'accélère, la peau peut devenir plus réactive, voire congestionnée.

- **Le soin** : On mise sur l'apaisement. Évitez les soins trop invasifs. Préférez les massages lymphatiques manuels ou l'utilisation d'un roll-on en quartz rose pour drainer et rafraîchir les tissus. La peau est souvent à son apogée esthétique.
- **L'émotion** : Les émotions sont à fleur de peau, parfois exacerbées. C'est la phase du rayonnement, mais aussi du lâcher-prise. Respirez, vaporisez une eau florale calmante et laissez passer l'orage émotionnel s'il se présente.
- **Phase Ovulatoire** : Le zénith. Vous êtes au sommet de votre rayonnement et de votre sociabilité. C'est le moment idéal pour briller, sortir, et utiliser des soins sublimateurs et illuminateurs de teint (highlight, blush...).
- **Le Tip : La "Célébration du Lien"**
Votre charisme est au maximum. Profitez-en pour avoir cette discussion importante ou pour renouer avec une personne chère. C'est la phase idéale pour le réseautage ou les sorties sociales.

Action Bien-être : Pratiquez l'auto-massage du visage devant votre miroir en vous répétant une affirmation positive (ex : "Je rayonne de confiance").

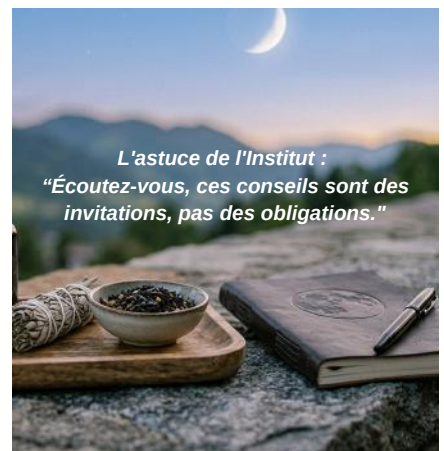
L'Équilibre Holistique

Pratiquer la "beauté lunaire", ce n'est pas suivre des règles rigides, mais réapprendre à s'écouter. En synchronisant vos soins avec ces rythmes ancestraux, vous ne sublimez pas seulement votre reflet : vous honorez votre propre nature cyclique.

S'ancrer dans le Vivant : La Connexion à la Terre

L'équilibre holistique ne s'arrête pas aux frontières de notre corps ; il se nourrit de notre lien avec le monde qui nous entoure. Tout comme nous suivons la danse de la Lune, nous vibrons au diapason des saisons et des éléments.

Se reconnecter à la nature — que ce soit par une marche en forêt, le contact de la terre dans un jardin ou simplement l'observation du ciel — permet de remettre nos propres cycles en perspective. En réalisant que chaque arbre traverse une phase de dépouillement avant de refleurir, nous acceptons plus facilement nos propres périodes de fatigue ou d'introspection. La nature ne se presse jamais, et pourtant, tout s'y accomplit. En marchant à son pas, nous retrouvons notre propre cadence originelle, celle qui nous permet de rayonner sans nous épuiser.



Lune Décroissante : Le Grand Nettoyage

Alors que la Lune s'efface lentement, le corps se concentre sur l'élimination et la consolidation.

- **Le soin** : La sensibilité à la douleur diminue. C'est le créneau parfait pour vos rendez-vous d'épilation ou pour traiter les petites imperfections. Les résultats seront plus durables et la repousse ralentie.
- **L'émotion** : On se déleste. On trie ses flacons, mais aussi ses pensées encombrantes. On termine ce qui a été commencé pour clore le cycle en toute sérénité.
- **Phase Lutéale** : Le retour vers soi. L'énergie devient plus nerveuse, la peau parfois plus capricieuse. C'est la phase de la vérité : on trie, on élimine, on purifie. On s'offre de la bienveillance pour apaiser ce volcan intérieur.
- **Le Tip** : Le "Rituel du Tri"
- Le besoin de contrôle augmente ? Canalisez cette énergie en rangeant un espace physique (votre bureau, votre sac à main). Faire de la place autour de soi aide à apaiser l'agitation mentale de cette phase.
- **Action Bien-être** : Diminuez les excitants (café, sucre) et privilégiez les infusions relaxantes pour aider votre corps à se préparer au prochain cycle sans stress.



L'ART DE L'ÉCOUTE : S'AIMER À CHAQUE PHASE DU CYCLE

Dans une société qui valorise la performance linéaire, nous oublions souvent que nous sommes des êtres cycliques. Notre corps ne fonctionne pas comme une machine ; il respire, il change, il oscille. Apprendre à écouter son rythme menstruel, c'est avant tout s'autoriser à ne pas être la même chaque jour.

Certains matins vous porteront avec une énergie solaire, tandis que d'autres exigeront un repli nécessaire. Il n'y a aucune honte à ralentir quand le corps le demande, aucune culpabilité à avoir si votre productivité décline en phase hivernale. Au contraire, c'est en respectant vos besoins de repos que vous permettez à votre éclat de renaître plus intensément au printemps suivant.

Le message de vos esthéticiennes : Soyez votre propre alliée. Si aujourd'hui votre corps réclame du silence, une infusion chaude ou une pause, accordez-lui ce cadeau. La véritable beauté holistique commence là : dans ce pacte de respect et de douceur que vous signez avec vous-même.

Mantra à mémoriser :

"Je ne suis pas inconstante, je suis cyclique. Chaque phase a sa raison d'être, et je l'accueille avec bienveillance."

BINGO ESTIVAL

Tout au long de l'été, cochez les cases au grès de vos envies
et laissez-vous inspirer par notre bingo estival.

**Aller nager dans un
lac ou une rivière**

*Et trouver l'eau trop
froide...
Elle l'est toujours !*

**Prendre l'apéro
en regardant le
coucher du soleil**

*N'oublie pas que
l'abus d'alcool est
nocif pour la peau !*

**Sieste aromatique
S'endormir près
d'un buisson de
lavande ou de
jasmin**

*rêver qu'on est en
vacances*

**Flâner dans un
marché estival**

*Acheter au moins
une chose que vous
n'avez jamais mangé*

**Pieds de velours
Marcher pieds nus
dans l'herbe fraîche**

*dès le matin pour un
réveil sensoriel.*

**Manger une glace
au soleil**

*Et devoir la finir avant
qu'elle ne fonde...
Mission presque
impossible.*

Observer les étoiles

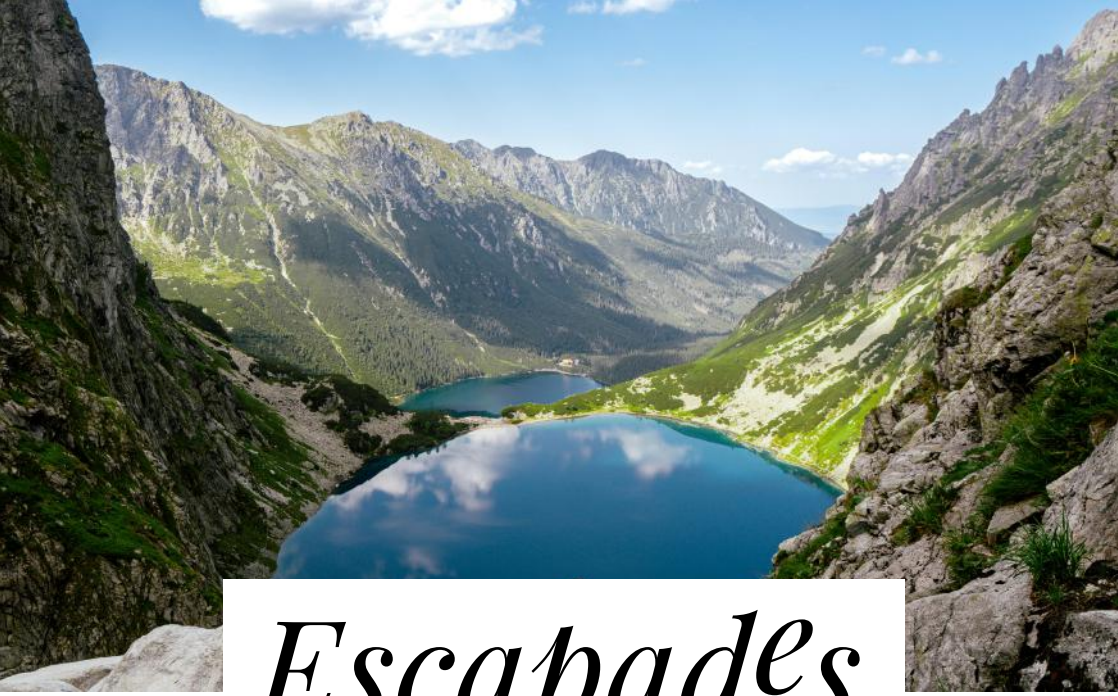
*Et tenter de
reconnaître une
constellation.*

**Le bain de forêt
express
Fermer les yeux
sous un arbre**

*essayer de compter
au moins 5 chants
d'oiseaux différents.*

**Chanter des
chansons des
années 80/90 sur la
route du retour**

*Et voir vos enfants
lever les yeux
au ciel !*



Escapades EXPRESS

La Corse incarne à elle seule l'idée de vacances régénérantes. Entre mer et montagne, l'île offre une diversité de paysages unique, propice au mouvement doux, à la respiration profonde et au lâcher-prise. Même sans se lancer dans un itinéraire exigeant, de courtes randonnées côtières, des sentiers en balcon ou des marches en forêt suffisent à créer une vraie coupure. Le regard se pose sur l'horizon, la respiration s'ouvre, les tensions se relâchent. Une sensation proche de celle ressentie après un soin du corps pensé pour rééquilibrer.

Pour les plus sportifs, le GR20 traverse la Corse du nord au sud et offre une expérience intense, au cœur de paysages parmi les plus spectaculaires de France.

La Corse se découvre ainsi autrement, par le temps que l'on s'accorde. Des vacances où le corps retrouve sa place, entre énergie, détente et liberté.

Une destination idéale pour allier découverte, bien-être et reconnexion à soi.



BALADE EN CANYONING

Entre eau vive et roche, la vallée de la Semoy, dans les Ardennes, offre un cadre idéal pour une expérience de canyoning doux ou d'aqua-rando. Le parcours alterne passages dans l'eau, rochers sculptés, invitant le corps à bouger autrement, au rythme de la nature.

Pourquoi cette balade ?

Le canyoning mobilise le corps dans sa globalité sans chercher la performance. Les mouvements sont naturels, guidés par le terrain et le courant. L'attention se recentre sur l'instant présent poser le pied, sentir l'eau, ajuster sa respiration. Peu à peu, l'esprit se libère, laissant place à une sensation de légèreté et de clarté mentale.



CHEMIN DE COMPOSTELLE

Le chemin de Compostelle invite à une marche plus intérieure, rythmée par des sentiers balisés, des traversées de villages et des paysages apaisants. Inutile de parcourir de longues étapes : cinq à dix kilomètres suffisent pour ralentir, réguler la respiration et relâcher les tensions.

Où commence t-il et où mène t-il ?

Il n'existe pas un seul chemin, mais plusieurs itinéraires en France, qui convergent tous vers le même point final :

Saint-Jacques-de-Compostelle, en Galice, au nord-ouest de l'Espagne.

CONSEIL LECTURE

Les sentiers d'Émilie regroupe une collection de livres dédiée à la marche à travers de nombreuses régions de France. Une véritable invitation à prendre l'air et à ralentir, comme on le ferait lors d'un moment de soin, en accordant une attention particulière à soi et à ses sensations.

Comment reconnaître le chemin ?

Le balisage est une coquille Saint-Jacques, (symbole du pèlerinage) généralement jaune sur fond bleu, ou intégrée sur des panneaux et des borne parfois complétée par des flèches jaunes. Ces repères permettent de marcher en toute sérénité, sans se soucier de l'orientation.

Le chemin de Compostelle se vit autant comme une balade accessible qu'une expérience de recentrage.

Quelques kilomètres suffisent pour ressentir les bienfaits de la marche consciente, sans objectif de performance, simplement au rythme de ses pas.



Les Sentiers d'Émilie — Émilie Coche
Guide de randonnée présentant des itinéraires balisés, accessibles et détaillés (durée, niveau, distance, conseils pratiques).



ASTROMANIA

VERSEAU

(20 JANVIER - 19 FEVRIER)



Côté esthétique

Votre curiosité vous pousse vers l'innovation, mais attention à trop multiplier les essais. Privilégiez des soins innovants, bien ciblés, et laissez-leur le temps d'agir afin de préserver l'équilibre cutané et la qualité des résultats.

Côté coiffure

Les détails créatifs vous attirent, à condition qu'ils restent maîtrisés. Une base wstructurée, enrichie d'une touche originale, permet d'affirmer votre différence tout en garantissant une tenue cohérente dans le temps.

TAUREAU

(20 AVRIL - 19 MAI)



Côté esthétique

La régularité est votre meilleure alliée. Des soins nourrissants, pratiqués sur la durée, renforcent durablement la qualité de la peau et le confort global, sans nécessité de changements fréquents.

Côté coiffure

Les longueurs soignées et les textures riches gagnent à être entretenues avec constance. sublimer l'existant apporte plus de résultats qu'une transformation radicale.

POISSONS

(20 FEVRIER - 19 MARS)



Côté esthétique

Votre peau réagit fortement à l'environnement et aux émotions. Les soins sensoriels, enveloppants et profondément hydratants aident à apaiser autant l'épiderme que l'esprit.

Côté coiffure

Les textures souples et les mouvements naturels respectent la nature de vos cheveux. Les contraintes trop rigides ou répétées fatiguent rapidement le cheveu.

GÉMEAUX

(20 MAI - 19 JUIN)



Côté esthétique

Votre routine évolue selon vos envies. Vous alternez soins légers, boosters d'éclat et nouveautés, à condition qu'elles restent simples.

Côté coiffure

Les coupes modulables sont idéales. Une bonne base technique vous permet de varier les coiffages sans fragiliser le cheveu.

BÉLIER

(20 MARS - 19 AVRIL)



Côté esthétique

Votre rythme intense sollicite fortement la peau. Des soins apaisants et réparateurs intégrés régulièrement permettent de limiter rougeurs et inflammations liées au stress et aux variations de cadence.

Côté coiffure

Les coupes dynamiques, faciles à vivre, accompagnent votre énergie. Une structure nette réduit les besoins de coiffage et préserve la qualité du cheveu sur la durée.

CANCER

(20 JUIN - 19 JUILLET)



Côté esthétique

Votre peau a besoin de protection autant que de douceur. Les soins hydratants et réparateurs renforcent la barrière cutanée et limitent les réactions liées aux agressions extérieures.

Côté coiffure

Privilégiez des gestes doux et protecteurs. Une chaleur excessive ou des tensions répétées affaiblissent rapidement la fibre.



LION

(22 JUILLET-21 AOÛT)

Côté esthétique

Vous recherchez l'éclat, mais celui-ci se construit dans la durée. Les soins illuminateurs et les massages stimulants sont efficaces lorsqu'ils sont dosés et intégrés dans une routine cohérente.

Côté coiffure

Le volume et la brillance participent pleinement à votre présence. Un entretien régulier est indispensable pour préserver l'intensité sans alourdir la matière.



VIERGE

(22 AOÛT-21 SEPTEMBRE)

Côté esthétique

Vous recherchez des soins ciblés, bien expliqués, aux résultats visibles. La régularité et la précision sont plus efficaces qu'une accumulation de produits.

Côté coiffure

Coupes nettes, entretien précis, finitions impeccables. Le détail devient votre marque de fabrique.



BALANCE

(23 SEPTEMBRE-21 OCTOBRE)

Côté esthétique

Votre peau réagit positivement aux soins équilibrés. Associer efficacité et plaisir sensoriel encourage la régularité, à condition de ne pas multiplier les actions simultanément.

Côté coiffure

Les lignes harmonieuses mettent en valeur votre visage. L'équilibre prime sur l'extravagance.



SCORPION

(23 OCTOBRE-21 NOVEMBRE)

Côté esthétique

Votre peau bénéficie de soins intensifs et régénérants. Les protocoles profonds accompagnent vos phases de transformation.

Côté coiffure

Coupes marquées, couleurs profondes ou transformations assumées. Le cheveu accompagne une évolution intérieure.



SAGITTAIRE

(23 NOVEMBRE-21 DÉCEMBRE)

Côté esthétique

Vous privilégiez des soins rapides et efficaces. Les formules multifonctions facilitent la régularité, indispensable pour maintenir des résultats malgré un rythme mobile.

Côté coiffure

Les coiffures naturelles et faciles à vivre évitent la contrainte et respectent votre liberté de mouvement.



CAPRICORNE

(21 DÉCEMBRE-19 JANVIER)

Côté esthétique

Vous investissez dans des protocoles réguliers, pensés sur le long terme. La constance d'obtenir des résultats visibles et durables.

Côté coiffure

Vous privilégiez le contrôle et la tenue. Les choix techniques bien exécutés garantissent un résultat stable et élégant dans le temps.

Laissez les étoiles guider votre beauté !



L'instan^t LUDIQUÉ

1 LE JEU DES ERREURS INVISIBLES

Dans cette image, rien n'est vraiment normal... Votre mission consiste à repérer 3 éléments impossibles dans la vraie vie.



Réponse: Licorne à la fenêtre, chaussettes de la cliente, queue de dinosaure au squelette, heure sur l'horloge, bougie flamme bleue, serviettes avec visages, flacon huile moteur, masseuse 4 bras.

2 L'INTRUS UNIQUE

Tous ces éléments ont l'air de faire partie du même univers... et pourtant ! Trouver l'objet qui ne fonctionne pas comme les autres.

Sabot de tondeuse - Peigne à queue - Pince à épiler - Brosse chauffante - Flacon - Spatule inox - Repousse cuticules bois

Intrus : Flacon
Les autres sont des outils secs, le flacon contient un produit

3 LE JEU DES 7 DIFFÉRENCES

Deux images presque identiques se cachent sous vos yeux... Observez attentivement chaque détail et retrouvez les 7 différences entre les deux illustrations ! Prenez votre temps, ouvrez l'œil... et amusez-vous !



Réponse: statue sur l'étagère, flacon sur la table, flacon bleu renversé, outils blanc sur la table, barette cheveux, daigne sur le tabeau.

4 L'OMBRE MÉTIER

Un jeu d'association visuelle rapide et amusant ! Associez la bonne ombre...



- Gua Sha
- Vernis
- Rouge à lèvres
- Pince à épiler
- Crayon yeux
- Rouleau de jade
- Tube de crème

5 LE CHEMIN INTERDIT

Un jeu de logique qui demande calme et concentration.

Reliez le départ à l'arrivée sans passer sur deux chiffres consécutifs sans diagonale.

départ	14	9	8
2	13	12	10
3	4	5	11
1	7	6	arrivée

A woman is shown in profile, sitting in a spa. She is wearing a light-colored, textured robe. The background features a wall with a complex, geometric, wood-grain pattern. The lighting is warm and soft, creating a relaxing atmosphere.

LES TARIFS DE LA MAISON

Soins Visage

Redonnez éclat et vitalité à votre peau avec nos soins du visage sur-mesure. Nos expertes en beauté utilisent des protocoles avancés et des techniques innovantes. Chaque soin commence par un diagnostic personnalisé, permettant de répondre à vos besoins, qu'il s'agisse d'hydratation, d'éclat ou de traitement anti-âge. Profitez d'une expérience de soin unique pour une peau revitalisée et rayonnante.

Soins Corps

Offrez-vous une parenthèse de bien-être avec nos rituels de beauté du monde. Nos soins incluent des gommages, des enveloppements et des massages, conçus pour améliorer la circulation, stimuler la régénération cellulaire et procurer une détente totale. Idéal pour revitaliser votre corps et votre esprit, vous offrant une sensation de légèreté et de bien-être durable, tout en voyageant grâce aux senteurs de nos huiles.

Expertise Minceur

Grâce à des technologies de pointe telles que la cavitation et la radiofréquence, nous ciblons et traitons les cellules graisseuses de manière efficace et indolore. Notre équipe d'expertes établit un programme personnalisé en fonction de vos besoins spécifiques, garantissant des résultats visibles dès les premières séances. En complément, nous offrons des conseils nutritionnels et des soins raffermissants pour une silhouette harmonieuse et des résultats durables.

Head Spa

Il est des instants rares où le corps peut enfin se déposer, le mental se relâcher, et la conscience s'ouvrir à quelque chose de plus vaste, plus subtil. Le Headspa holistique aux plantes, que nous vous proposons, est de ces expériences. Plus qu'un simple soin du cuir chevelu, c'est une immersion profonde, une purification du mental, une renaissance énergétique, inspirée des traditions coréennes, enrichie d'une vision ancrée dans le vivant et le sacré.

Soins Visage

Soin Expert Sur-Mesure

45 min - 75€

75 min - 90€

90 min - 140€

Traitement Contours Yeux

25 min - 44€

Traitement Photomodulation LED

25 min - 35€

Massages Facialistes

30 min - 56€

60 min - 109€

90 min - 149€

Cours d'Auto-massage

45 min - 75€

Rituel Holistique: la beauté par les plantes

30 min - 56€

60 min - 109€

90 min - 149€

2 heures - 179€

2 heures 30 - 209€

Regard de Déesse 45 min - 84€

Soins Corps

Massage au Choix

25 min - 44€

50 min - 83€

80 min - 115€

En duo 25 min - 88€

En duo 50 min - 166€

En duo 80 min - 230€

Croisière au choix sur-mesure

(gommage / enveloppement / massage)

30 min - 56€

60 min - 109€

90 min - 149€

2 heures - 179€

2 heures 30 - 209€

Head Spa

Head Spa Botanique de Saison

60 min - 109€

Head Spa Coréen "le Bain de Sága"

75 min - 149€

90 min - 169€

Head Spa for kids "la Pensine Enchantée"

45 min - 79€

Bronzage Botan

Douche auto-bronzante

Visage - 12€

Jambes - 16€

Corps - 22€

Visage & Corps - 28€

Beauté du Regard

Cours de Maquillage

90 min - 75€

Réhaussement de Cils

45 min - 66€

Avec teinture 60 min - 76€

Teinture de Cils

20 min - 22€

Browlift

40 min - 59€

Teinture de Sourcils

15 min - 20€

Teinture Hybride Longue Durée

40 min - 59€

Restructuration des Sourcils

75 min - 79€

Beauté des Mains

La manucure minute - 16€

La manucure parfaite - 28€

La manucure superbe - 41€

La manucure exceptionnelle - 51€

Les suppléments

pose de Vernis/Green - 10€

pose de Semi Permanent- 11€50

pose de SP renforcé - 15€

dépose - 6€

dépose et pose de Vernis/Green - 14€

dépose et pose de Semi Permanent - 17€

pose de Semi Permanent Renforcé - 20€

Les Plus Plus

French Manucure - 5€

Effet babyboomer - 9€

Beauté des Pieds

La beauté des pieds minute - 16€

La beauté des pieds parfaite - 46€

La beauté des pieds superbe - 59€

La beauté des pieds exceptionnelle - 64€

Les suppléments

pose de Vernis/Green - 10€

pose de Semi Permanent- 11€50

dépose - 6€

dépose et pose de Vernis/Green - 14€

dépose et pose de Semi Permanent - 17€

Expertise Minceur

Bilan Minceur - 50€

Technologies

Séance petite zone 30 min - 46€

Séance pmoyenne zone 45 min - 70€

Séance grande zone 60 min - 93€

Séance de Pressothérapie - 30€

Supplément cryothérapie - 14€

Séance Renforcement Néopulse - 35€

Madérothérapie

Séance petite zone 30 min - 46€

Séance pmoyenne zone 45 min - 70€

Séance grande zone 60 min - 93€

Sophrologie

Séance de sophrologie

45 min - 54€

Séance de Psio

30 min - 30€

Soins Enfants

Massage Colin Maillard

Prince & Princesse, dès 3ans

20 min - 39€

Super Héro & Jolie Ballerine dès 5ans

30 min - 49€50

Rituel Lttle Gourmandise dès 7ans

40 min - 66€

Rituel Divin dès 7ans 50 min - 83€

Duo Complicité 25 min - 83€

Duo Max Complicité 50 min - 165€

Rituel Harry Potter

Destination Poudlard 60 min - 89€

Retourneur de Temps 90 min - 129€

Head Spa "la Pensine Enchantée"

45min - 79€

Massage Bien-être Bébé

45 min - 54€

Mains & Pieds

Mes Jolies Mimines - 25€

Mes Jolis Petons - 25€

Duo Mimines & Petons - 45€

Epilation

Epilation Femme

Lèvre ou menton - 11€

Sourcils entretien de linge - 13€

Sourcils création de ligne - 15€

Visage - 25€

Aisselles - 13€

Maillot brésilien - 19€

Maillot semi intégral - 25€

Maillot intégral - 28€

Supplément sillon inter fessier - 5€

Demi Jambes ou cuisses - 23€

Jambes complètes - 30€

Bras - 21€

Epilation Homme

Sourcils - 15€

Inter sourcils - 6€

Oreilles ou nez - 7€

Pommettes - 10€

Aisselles - 14€

Jambes complètes - 38€

Torse - 27€

Dos - 27€

Epaules - 14€

Ventre - 19€



Líf - Maison de Beauté Holistique

218 rue du Mont-Blanc

73590 Flumet

04 79 38 58 71

NOS HORAIRES

Lundi - Mercredi : 9H30 - 19H

Mardi - Jeudi - Vendredi : 9H - 19H

Samedi : 9H-14/17H

Sur rendez-vous uniquement

www.lif-beaute.com

