

# MON MAG' BEAUTÉ

BY COCON DE DOUCEUR

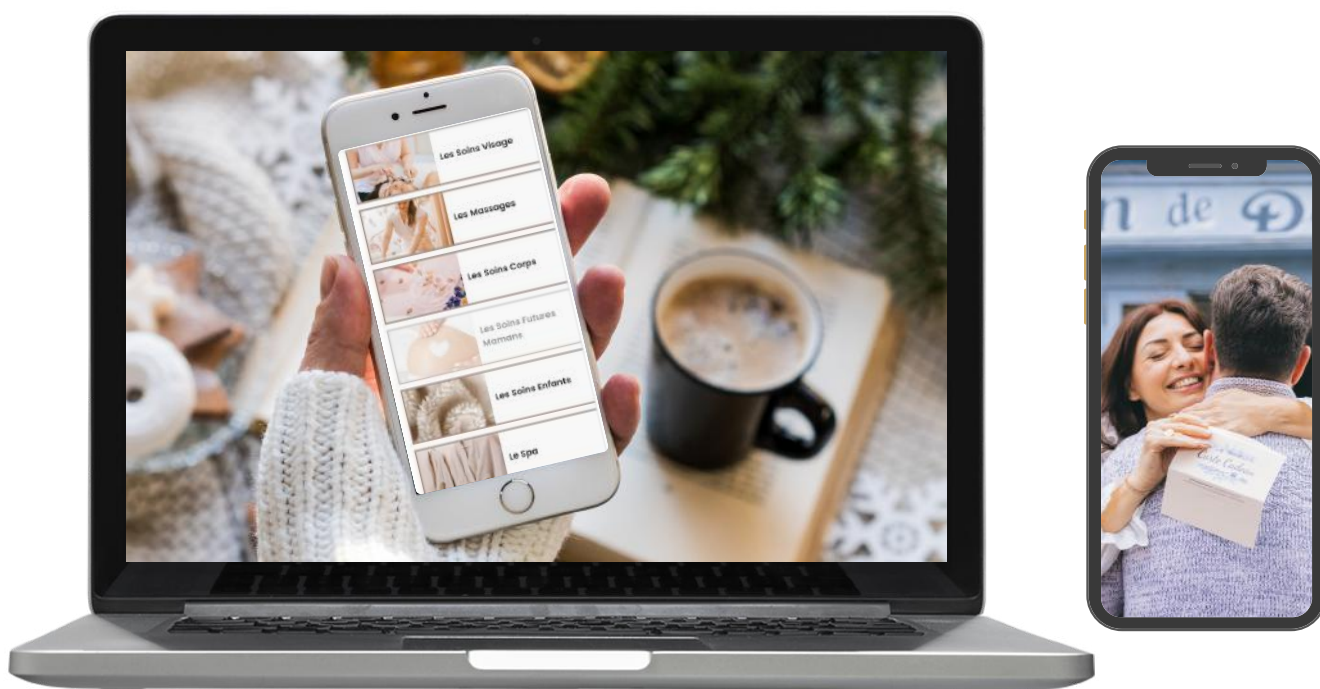
HIVER 2025 - 2026





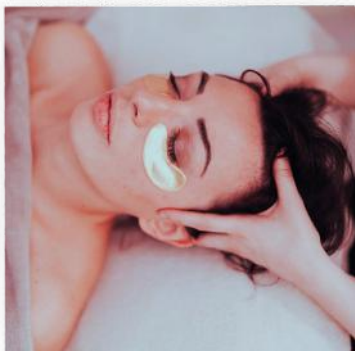
UTÉ · L'HIVER EN BEAUTÉ · L'HIVER EN BEAUTÉ · L'HIVER EN BEAUTÉ

Prenez rendez-vous  
ou achetez une carte  
cadeau en ligne  
24/24



[www.cocondedouceur.fr](http://www.cocondedouceur.fr)

BEAUTÉ · L'HIVER EN BEAUTÉ · L'HIVER EN BEAUTÉ · L'HIVER EN BEAUTÉ



# SOMMAIRE



## 04 EDITO

### BEAUTÉ

**07** Comprendre sa peau pour mieux en prendre soin

**08** Comment prendre soin de soi après les excès des fêtes

**10** Les essentiels de l'hiver



### BIEN- ÊTRE

**11** 10 conseils pour chasser le stress

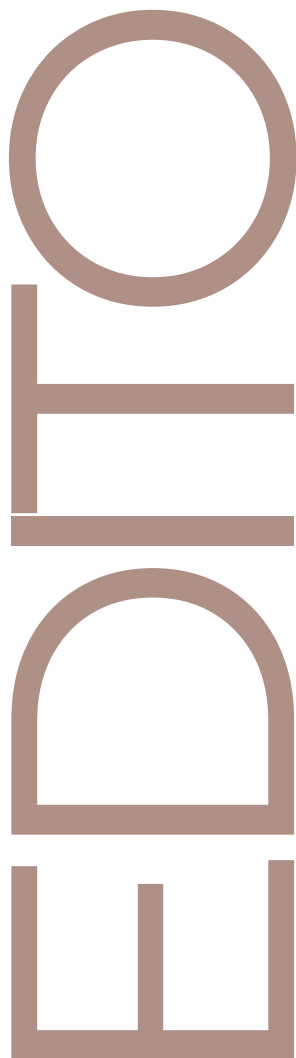
### LE CATALOGUE DE NOEL

**13** Les cadeaux à offrir à sa peau

**14** les petites attentions à mettre au pied du sapin

**15** Les cartes cadeaux pour un Noël 100% bien-être





L'hiver s'installe, les fêtes approchent, et notre établissement vit lui aussi au rythme de la saison.

Nous croisons les habituées qui viennent préparer leurs réveillons, mais aussi de nouveaux visages qui découvrent l'endroit pour la première fois. C'est ce mélange qui fait la vie de Cocon de Douceur et qui rend nos journées si agréables.

Et en 2026, nous voulons continuer à vous offrir un lieu où vous vous sentez bien, où vous pouvez faire une pause dans le rythme parfois fou du quotidien.

Nous aimerions que cette nouvelle année soit pour vous pleine de douceur et de jolis moments à partager, dans notre Cocon mais aussi dans votre vie de tous les jours.

*Fanny et Pascal*


---

**COCON DE DOUCEUR**

Place du Vallat  
43450 Blesle  
04 63 78 04 53

[www.cocondedouceur.fr](http://www.cocondedouceur.fr)





Prenez soin de vous, chérissez ceux que vous aimez.  
Laissez la magie des Fêtes vous envelopper...  
et offrez-vous un moment de douce sérénité

JOYEUSES  
*fêtes*





# SKIN ROUTINE

LE SECRET D'UNE PEAU SUBLIME

Pour une routine 100% personnalisée  
DEMANDEZ CONSEIL À FANNY

# COMPRENDRE SA PEAU

## POUR MIEUX EN PRENDRE SOIN

Lorsque vous prenez rendez-vous pour un soin du visage, je n'applique pas un protocole déjà tout prêt. Avant de commencer, je prends toujours le temps de réaliser un diagnostic cutané. Cette première étape me permet de comprendre les besoins de votre peau à l'instant T et de créer un soin qui lui correspond parfaitement.



### Ne confondez pas : type de peau et état de peau

Beaucoup de personnes ignorent qu'il y a une vraie différence entre le type de peau et l'état de peau.

- **Le type de peau** reste le même tout au long de la vie : sèche, grasse, mixte ou normale.
- **L'état de peau**, c'est ce qui change, parfois même d'une saison à l'autre. Tiraillements, déshydratation, brillance, rougeurs, tonicité, rides et ridules, ce sont ces variations que je prends en compte pour affiner le soin.

**Ces deux informations combinées me servent de base pour construire un soin réellement adapté aux besoins de votre peau le jour de votre rendez-vous.**

### Un soin du visage pensé pour votre peau

Après le diagnostic, je conçois un protocole personnalisé : choix des textures, actifs ciblés, gestuelles manuelles ou techniques avancées... chaque étape du soin répond aux besoins du moment de votre peau. Car mon objectif est d'aider votre peau à retrouver son équilibre pour que *"se sentir bien dans sa peau"* ne soit pas qu'une expression, mais une réalité.

### Prendre soin de sa peau jour après jour

Mais après un soin du visage, je n'ai fait qu'une partie du travail. Le reste se joue chez vous, dans vos habitudes du quotidien. Une peau ne peut pas retrouver son équilibre si elle n'est traitée qu'en cabine. C'est pourquoi après votre soin je vous donne des conseils et nous définissons ensemble une routine beauté sur mesure, afin que les bienfaits du soin se prolongent et que votre peau continue d'évoluer dans le bon sens... Jusqu'à votre prochain rendez-vous.

### LES SOINS SUR MESURE

Soin du visage 1h30 .....	105€
Soin du visage 1h15 .....	95€
Soin du visage 1h00 .....	75€



# COMMENT PRENDRE SOIN DE SOI

## APRÈS LES EXCÈS DES FÊTES ?

Les fêtes de fin d'année sont des moments chaleureux et gourmands... Mais elles mettent souvent notre corps et notre peau à rude épreuve. Repas riches, excès de sucre et d'alcool, manque de sommeil : autant de petits déséquilibres qui ralentissent les mécanismes de régénération. Janvier, ce n'est pas seulement le moment de « récupérer », mais celui de redonner à l'organisme et à la peau les moyens de se rééquilibrer en douceur.

### LE VISAGE : RETROUVER ÉCLAT ET CONFORT

Sucre et alcool favorisent la glycation, un processus qui rigidifie le collagène et perturbe l'hydratation. Le teint se brouille, les rides et ridules paraissent plus marquées et la peau devient inconfortable.

**À la maison :** préférez des formules nettoyantes non agressives conçues pour préserver la barrière protectrice cutanée. Avant votre crème, matin et soir, appliquez un sérum riche en antioxydants pour limiter le stress oxydatif. Et deux fois par semaine, selon les besoins de la peau, appliquez un masque hydratant ou régénérant pour compléter votre routine et booster la régénération cellulaire.

**À l'institut :** un peeling léger aux acides de fruits, associé à un massage drainant, affinera le grain de peau, stimulera le renouvellement cellulaire et redonnera de la clarté au teint. Cette combinaison va relancer la microcirculation, favoriser l'oxygénation des tissus et dès la fin du soin, le visage sera visiblement plus lumineux.



### LE CORPS : DRAINER ET ALLÉGER

Après les fêtes, la rétention d'eau est fréquente. Les excès de sel, d'alcool ou de sucre peuvent l'accentuer, tout comme le manque de sommeil ou de mouvement. Les tissus stockent davantage de liquides : les jambes paraissent plus lourdes, la silhouette plus gonflée, et quelques kilos temporaires peuvent apparaître sur la balance. Il suffit de donner à votre organisme un petit coup de pouce pour l'aider à éliminer.

**À la maison :** pratiquez le brossage à sec chaque jour. Cette routine quotidienne simple stimule la circulation lymphatique, et améliore l'efficacité des soins appliqués ensuite. Complétez par l'application quotidienne d'une huile drainante pour aider votre organisme à éliminer.

**À l'institut :** un massage drainant, stimulera efficacement la circulation et accélérera l'élimination de l'eau bloquée dans les tissus.





## LE RÉÉQUILIBRAGE GLOBAL : RÉDUIRE LE STRESS ET RÉCUPÉRER

En janvier, on commence souvent l'année déjà fatiguée. Les fêtes de fin d'année bousculent le rythme biologique. Le manque de sommeil, les excès alimentaires et le rythme soutenu de cette période finissent par épuiser l'organisme. On se sent moins reposée, moins concentrée, avec parfois l'impression de démarrer l'année sur les rotules.

**À la maison :** Commencez par reprendre des habitudes simples pour récupérer : retrouvez un rythme de sommeil plus régulier, allégez vos repas et limitez les excitants comme le café, l'alcool ou le sucre. Buvez des infusions drainantes tout au long de la journée pour aider l'organisme à éliminer. Et surtout, veillez à votre apport en vitamine D : indispensable en hiver, elle agit sur l'immunité, la vitalité et même la bonne humeur. Une exposition quotidienne à la lumière du jour ou une alimentation riche en poissons gras et en œufs sont incontournables à cette période de l'année.

**À l'institut :** Après les fêtes, faites une vraie pause. Commencez l'année par un massage revitalisant combiné à un soin du visage, et offrez-vous un véritable reset. Vous repartirez plus légère, plus dynamique, comme après de vraies vacances reposantes.

**Le mois de janvier est le moment idéal pour repartir du bon pied.**

**Quelques habitudes à instaurer à la maison, des soins en institut, et vous retrouvez peu à peu assez d'énergie pour aborder la nouvelle année sereinement.**

### LE PROGRAMME RESET

Un soin du visage sur-mesure  
+  
un massage revitalisant

**Durée 2h00 - Tarif : 145€**



### NOTRE RECETTE D'INFUSION DÉTOX

Ingrédients pour 1 tasse de 250 ml

1 cm de racine de gingembre

1 tranche de citron bio

Miel bio : quantité selon les goûts

- Faire bouillir l'eau
- Eplucher le gingembre et le couper en petits morceaux.
- Couper la tranche de citron en 4
- Mettre le gingembre et le citron dans une tasse
- Verser l'eau bouillante dessus
- Laisser infuser au moins 10 minutes
- Ajouter une cuillère de miel
- Déguster cette infusion bien chaude.

Après les fêtes, vous pouvez aussi préparer cette infusion en plus grande quantité pour la boire tout au long de la journée, chaude ou froide.

# LES SOINS ESSENTIELS

## POUR UN HIVER EN BEAUTÉ

Pour moi, l'hiver est le moment idéal pour vous offrir une vraie pause bien-être. Quand il fait froid, j'aime vous proposer des soins réconfortants. J'ai sélectionné pour vous les prestations que mes clientes préfèrent en cette saison, afin que vous puissiez vous accorder un moment rien qu'à vous.



LE MASSAGE DÉTENTE  
DU DOS À LA BOUGIE

Durée 20min - Tarif : 30€



LE SOIN CIBLÉ  
CONTOUR DES YEUX

Durée 30min - Tarif : 40€



LE SOIN JOLIES MAINS

Durée 1h00 - Tarif : 75€



LE MASSAGE AUX GALETS  
CHAUDS COCOONING

Durée 1h00 - Tarif : 85€

Réservation en ligne [www.cocondedouceur.fr](http://www.cocondedouceur.fr)



# 10 CONSEILS

## POUR CHASSER LE STRESS

**Le stress fait partie de nos vies : travail, famille, imprévus... difficile d'y échapper. Pourtant, de petites habitudes peuvent aider à souffler, alléger la journée et retrouver un peu de calme. Dans cet article nous vous donnons 10 astuces simples pour réduire le stress et se sentir plus zen au quotidien.**

### Faites du tri dans votre sac à main

Qui n'a jamais perdu 5 minutes à fouiller son sac pour retrouver ses clés ? On ne s'en rend pas toujours compte, mais ce fouillis rajoute du stress. Prenez l'habitude de le vider une fois par semaine et de ne garder que l'essentiel : un tri express, et fini le stress.

### Préparez une playlist anti-stress

Pas besoin de sons zen ou de flûtes tibétaines (sauf si vous adorez ça !). Votre vraie playlist anti-stress, c'est celle qui vous met instantanément de bonne humeur. Céline Dion, du rap, de la variété française... peu importe le style, tant que ça vous redonne le sourire en quelques minutes.

### Transformez vos trajets en moments pour vous

Coincée dans les bouchons ? Au lieu de râler, profitez-en pour écouter ce podcast que vous n'avez jamais le temps de suivre, ou pour appeler cette amie que vous n'avez pas eue au téléphone depuis longtemps. Et d'un coup, vos trajets quotidiens paraîtront beaucoup moins longs et bien plus agréables.

### Dites "je ne sais pas" plus souvent

On s'épuise à vouloir tout maîtriser. Parfois, avouer qu'on ne sait pas libère une pression énorme. Dites-vous que vos collègues comme votre famille s'en remettent très bien. Personne n'attend de vous que vous soyez Google sur pattes.

### Offrez-vous des micro-pauses dans la journée

Pas besoin d'une séance de méditation de 20 minutes pour souffler. Entre deux dossiers, levez les yeux de l'écran et regardez dehors quelques instants. Ces micro-pauses donnent au cerveau le signal qu'il peut relâcher la pression.



### Désactivez les notifications inutiles

Ces petits "ding" qui s'enchaînent finissent par taper sur les nerfs. Et la plupart ne servent à rien (promo d'une appli oubliée, appli météo qui vous informe qu'il pleut...). Désactivez tout ce qui n'est pas essentiel et gardez juste les messages, les appels et peut-être une ou deux applis vraiment importantes.

### Apprenez à dire non

On a tous ce réflexe de dire oui, même quand ça nous fatigue d'avance. Dire non, c'est s'offrir du temps sans culpabiliser. Car oui, vous avez le droit de dire non à cette invitation qui ne vous tente pas, juste pour garder une soirée rien que pour vous.

### Prenez une douche écossaise

Prendre une douche ne sert pas qu'à se laver. Une douche chaude aide à détendre les muscles et à éliminer le stress de la journée. Et quelques secondes d'eau froide, au contraire, réveillent le corps et boostent la circulation. En alternant les deux, vous ressortez à la fois apaisée et pleine d'énergie.

### Respirez consciemment

On respire sans y penser, mais prendre le temps de le faire vraiment aide à se détendre. Trois grandes inspirations avant un rendez-vous ou quand vous vous sentez tendue suffisent pour faire redescendre la pression.

### Notre meilleur conseil : Offrez-vous un massage

On a souvent tendance à attendre d'être complètement tendue pour s'accorder un massage... mais c'est justement l'inverse qui est le plus efficace. Se faire masser régulièrement permet d'éviter que les tensions ne s'installent. Une habitude à prendre pour prévenir le stress, plutôt que de le subir.



LE  
CATALOGUE

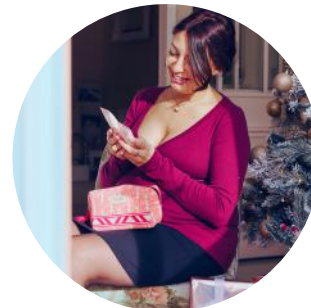
*Noël*

2025



## LES CADEAUX À OFFRIR À SA PEAU

Parce qu'il n'y a pas de plus beau cadeau que celui qui prend soin de vous, découvrez notre collection de coffrets. Des essentiels de vos routines beauté à prix tout doux.



### COFFRET FLORA NIGHT

Le baume de nuit perfecteur de peau Flora Night (tube 50ml) & le gommage doux graine de Coton (tube 50ml) (valeur offerte 25€ et une jolie trousse)

**Tarif : 78€ au lieu de 103€**

### COFFRET SMOOTHIE

La gelée hydra-défense Smoothie (flacon 30ml) & le gommage doux graine de Coton (tube 50ml) (valeur offerte 25€ et une jolie trousse)

**Tarif : 70€ au lieu de 95€**



**Les coffrets de Noël sont des éditions limitées.**

**N'hésitez pas à nous contacter pour que l'on vous réserve votre coffret coup de coeur.**

## LES PETITES ATTENTIONS À METTRE AU PIED DU SAPIN

Les fêtes sont l'occasion parfaite de multiplier les petites attentions. Découvrez des idées cadeaux à offrir à vos amis, à vos collègues ou à vos invités. Parfaits pour un Secret Santa ou à glisser au pied du sapin, ces petits présents feront plaisir à coup sûr.



**INFUSION DÉLICIEUSE POMME TATIN**  
12€

**BOUGIE ARTISANALE  
PARFUMÉE**

10€



**NOUGAT VANILLE  
AMANDES**

7,50€

**KIT POUR LE SOIN  
DES MAINS**

18€



**BIJOUX**

DE 20€ À 25€

**Des dizaines d'autres idées cadeaux sont disponibles à l'institut.  
Poussez la porte de notre boutique de Noël.  
Les conseils, les sourires et le thé de Noël sont offerts.**



## LES CARTES CADEAUX POUR UN NOËL 100% BIEN-ÊTRE

**Offrir une carte cadeau ce n'est pas choisir la facilité. C'est offrir un moment de bien-être à la personne qui la reçoit, pour qu'elle puisse vraiment penser à elle.**

**Vous pouvez acheter vos cartes cadeaux en ligne sur notre site internet ou directement à l'institut.**

### CARTE CADEAU MASSAGE

Choisissez le massage que vous souhaitez offrir : personnalisé, zone spécifique, énergisant, réconfortant ou sensoriel... c'est vous qui décidez. La personne qui reçoit la carte cadeau profite ensuite de ce moment rien que pour elle.

**Carte cadeau à partir de 40 €**



### CARTE CADEAU SOIN DU VISAGE

Vous pouvez aussi offrir une carte dédiée à un soin du visage. L'occasion idéale de faire découvrir un soin sur-mesure qui fait du bien à la peau tout en étant relaxant.

**Carte cadeau à partir de 55 €**

### CARTE CADEAU MULTI-PRESTATIONS

Si vous hésitez, pensez à la carte multi-prestations. Elle permet d'offrir plusieurs soins et de composer un instant beauté et détente selon les envies.

**Carte cadeau à partir de 95 €**



### CARTE CADEAU VALEUR

Offrez une carte cadeau avec le montant de votre choix. C'est la solution la plus libre pour laisser la personne choisir les soins qui lui font envie.

**Carte cadeau à partir de 30 €**

# Cocon de Douceur

*Maison de Beauté & Jolie Boutique*

Maison de beauté et Salon de Thé  
Place du Vallat 43450 BLESLE  
04 63 78 04 53 ou 07 64 08 26 77

[WWW.COCONDEDOUCEUR.FR](http://WWW.COCONDEDOUCEUR.FR)

