

MON MAG' BEAUTÉ

PAR  au Tour du *corps* 
ÉTÉ 2022

CONSEILS
BEAUTÉ

POUR MAMAN
DÉBORDÉE

FÊTE DES
MÈRES

LES PLUS BELLES IDÉES
CADEAUX

SHOPPING

PRODUITS SOLAIRES
VOS PARTENAIRES DE L'ÉTÉ

UN ÉTÉ BIEN
HYDRATÉE

NOS RECETTES DE BOISSONS HEALTHY



Du 1er au 28 mai

Achetez une carte cadeau à l'institut*
et participez à mon tirage au sort

3 superbes cadeaux
à gagner



COFFRET KERALI



1 SOIN VISAGE
REGULAR 1H



COFFRET
SUKHOTHAI

* d'un montant minimum de 50€



Sommaire

- 06** CONSEILS BEAUTÉ
pour maman débordée
- 08** LES KITS BEAUTÉ
maman super gâtée
- 11** LES INFOS BEAUTÉ
insolites
- 12** PRODUITS SOLAIRES
vos partenaires de l'été
- 13** BOISSONS ESTIVALES
rafraîchissantes
- 14** VACANCES, J'OUBLIE TOUT
ou l'art de ralentir
- 17** VOTRE ÉTÉ À L'INSTITUT
3 soins incontournables

Pour la plus belle

DES MAMANS



SOIN DU VISAGE
PREMIUM

89 €

disponible en
carte cadeau



EDITO

Je suis ravie de partager avec vous une nouvelle saison estivale!

J'ai retrouvé vos sourires et je prends plaisir à vous faire découvrir tous mes soins et nouveaux traitements afin que vous soyez les plus belles pour partir en vacances.

L'institut *au Tour du corps* sera ouvert jusqu'au 14 août puis en congés pour trois semaines.

En cette période touristique, je ne peux que vous conseiller de prendre vos rendez-vous pré et post vacances au plus vite. Comme tous les ans, je ferai le maximum pour vous satisfaire.



1 rue de bel essor
444730 ST MICHEL CHEF CHEF

06 73 30 15 33

HORAIRES D'OUVERTURE
mardi, jeudi et vendredi :
9H-12H & 14H30-19H
mercredi et samedi : 9H-12H00

www.autourducorps.com

Guillemette

suivez mes actualités
sur les réseaux sociaux



Conseils beauté pour maman débordée

Que vous soyez une femme active, une mère au foyer ou même si vous travaillez à votre domicile, vous pouvez toujours être sous votre meilleur jour grâce à mes conseils beauté pour maman débordée.

Rappelez-vous toujours ces 3 lettres : N.T.H.

Si vous Nettoyez, Tonifiez et Hydratez votre peau quotidiennement, vous serez sûr d'avoir une peau saine et éclatante. Une routine beauté aussi simple ne vous demandera que peu de temps à condition d'utiliser les bons produits. Et pour ça, vous pouvez me faire confiance.

L'indispensable produit 2 en 1

Un bon conseil beauté quand on manque de temps est de choisir un produit multi-tâches! Pendant que vous dormez, votre crème de nuit peut également agir sur votre grain de peau grâce à des acides de fruits doux. À vous le teint radieux et la peau douce dès votre réveil.

Un teint parfait en 2 minutes.

Lors de l'application du maquillage, il est très important d'avoir une base correcte et sans défauts. Pour gagner du temps, remplacez la base et le fond de teint par une CC crème. Elle s'adapte instantanément à votre carnation et masque toutes les petites imperfections.

Utilisez un correcteur pour masquer les cernes.

Si vous faites partie de ces mères dont les nuits sont toujours trop courtes, l'indispensable de votre trousse à maquillage sera un correcteur. Il masquera cernes et rougeurs, ainsi vous aurez toujours l'air reposé.



Les reines de l'organisation



Depuis quelques mois, je me lève 45 minutes avant mes enfants. Je prends mon temps pour boire mon café, faire un peu d'exercice et je file à la douche avant de réveiller ma petite famille.

Emma

Je prépare tous les vêtements de ma tribu la veille. Redoutablement efficace pour ne pas chercher le T-shirt préféré de ma fille 5 minutes avant de partir à l'école.

Sophie

Dès que je rentre, je me démaquille et j'applique ma crème de nuit. C'est mon moment à moi. Les enfants l'ont bien compris et me laissent tranquille pendant ce petit quart d'heure.

Sandrine

Quand j'en ai eu assez de m'oublier, je me suis mis à tout planifier des mois à l'avance. Et j'ai commencé par les rendez-vous chez mon esthéticienne. Tous les 1ers jeudis du mois, j'ai rendez-vous pour un soin du visage, une épilation et un massage. C'est mon après-midi où je ne pense qu'à moi... Enfin, jusqu'à 16h30, car après je file à l'école pour retrouver mes petites terreurs que j'adore.

Isabelle

Les kits beauté pour une maman super gâtée

LE 29 MAI C'EST LA FÊTE DES MÈRES. J'AI PENSÉ À VOUS SIMPLIFIER LA VIE AVEC CES 2 KITS SPÉCIALEMENT CRÉÉS POUR CETTE OCCASION

Le kit "jardin des roses de maman"

Si vous recherchez une expérience mémorable et olfactive pour la fête des mères, offrez-lui ce kit spécialement créé pour qu'elle s'évade dans un jardin de roses odorantes le temps d'une pause.

Il comprend :

1 soin du visage éclat

1 gommage corps

1 coffret de bain

Prix : 69€



Le kit "évasion en Polynésie" pour les mamans en mal de voyage

C'est le kit parfait à offrir à une maman qui ne prend plus assez de temps pour elle, une pause dépaystante au parfum des îles

Il contient :

1 massage corps polynésien

1 trousse beauté bio parfumée monoï:

- 1 gommage corps

- 1 huile pour le corps

Prix : 95€



Bonne fête maman

LE 29 MAI, offrez à votre maman adorée des soins pour se détendre et prendre soin d'elle. Comme tous les ans, découvrez mes offres pour qu'elle soit toute en beauté.

LE RITUEL RESSOURÇANT

Faites profiter à votre maman de la force et de la vitalité des éléments marins de notre beau Pays de Retz . La poudre de coquilles d'huîtres blanches, l'argile marine des Moutiers en Retz, elle fera le plein de minéraux et d'oligo-éléments

50€

Argile Marine



L'ESCAPADE DÉPAYSANTE

Promenade dans un jardin zen ou Escapade Indienne, ces soins venus tout droit d'orient sauront la faire voyager et la détendre pour une harmonie du corps et de l'esprit.

90€

LE SECRET DE JOUVENCE

Le massage liftant japonais du visage et du décolleté, le KIDŌ BIYŌ, amène un lâche-prise et remodèle les traits du visage pour offrir un véritable coup de jeune. Ce massage en plus d'être d'une rare efficacité est également très relaxant.

55€



SUMMER TIME

*Profitez votre été
en Pays de Retz
pour vous faire une beauté*

soins du visage
soins du corps
massages

Les infos beauté insolites

UN PEU DE "CULTURE" POUR VOS SOIRÉES ENTRE AMIS. JE VOUS AI DÉGOTÉ QUELQUES INFOS BEAUTÉ DRÔLES ET INSOLITES. J'HÉSITE À METTRE À LA CARTE DE MES PRESTATIONS LA NUMÉRO 3. QU'EN PENSEZ-VOUS ?



Une blogueuse chinoise Qiao Biluo, qui utilisait un filtre pour paraître plus jeune sur ses vidéos, a perdu de nombreux abonnés quand ce filtre s'est désactivé. [#oups](#)

.....



Grâce aux polyphénols qu'il renferme, le vin rouge est un puissant antioxydant. Pour régénérer sa peau, Tery Hatcher verse une bouteille de vin rouge dans son bain. Son alternative ? Nettoyer sa peau en mélangeant du gel moussant à deux verres de vin rouge. [#onprefereleboire](#)

.....



EN 2012, le masque «Geisha» du spa SHIZUKA fit beaucoup parler de lui. Le principe était très simple: une fine couche de fiente d'oiseau est appliquée au visage. [#vivelesmouettes](#)

.....



Jean-Louis Fargeon, parfumeur officiel de Marie-Antoinette, avait établi une recette très particulière de lotion pour le visage à base de... pigeon mort. Une recette détaillée dans L'Art du Parfumeur, paru en 1801 [#beurk](#)



PRODUITS SOLAIRES

vos partenaires de l'été

Mes produits solaires regorgent d'actifs performants et sont ultra-protecteurs pour optimiser vos baignades de soleil, que ce soit en ville ou à la plage. Voici ma sélection pour que votre peau soit bien protégée des rayons UV sans pour autant vous empêcher de bronzer.



SUN GEL SPF 10

Gel non-gras qui ne contient pas de filtre de protection chimique, mais seulement des pigments minéraux qui protègent contre la lumière du soleil. Non résistant à l'eau, ce gel est idéal pour les peaux particulièrement sensibles, sujettes aux allergies au soleil. Idéal aussi en cas de sudation au cours d'activités sportives.



SUN LOTION SPF 35

Une protection solaire particulièrement innovante et compatible avec la peau. Elle ne contient pas de filtre de protection chimique, mais seulement des pigments minéraux qui protègent contre la lumière du soleil. Cette lotion solaire est résistante à l'eau et agit immédiatement après son application.



SOLARIUM LIPOSOME

Cette formule est basée sur un modèle d'action différent : les vitamines E et la bêta-carotène, molécules phares pour la protection de peau, sont transportées à l'intérieur de la peau par l'intermédiaire de liposomes. La peau est donc idéalement nourrie et protégée, ce qui permet un bronzage optimal. Ce produit est également parfait comme lotion pour le corps, surtout en été.

3 boissons légères et rafraîchissantes pour l'été

Lorsque la chaleur estivale est torride, sirotez ces délicieuses boissons estivales et rafraîchissantes pour vous garder bien hydratée.

Sangria



- 30 cl de jus de raisin blanc
- 25 cl d'eau de coco
- 50 cl d'eau pétillante
- 2 pêches bien mûres
- 1 orange en tranches
- 125 g de framboises mixées
- Sucre de coco (facultatif)

Coupez les fruits et ajoutez tous les ingrédients, sauf l'eau gazeuse dans un grand pichet. Remuez jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé.

Réfrigérez pendant 2 à 3 heures, pour laisser les saveurs se développer.

Ajoutez l'eau gazeuse et servez avec une tranche de citron vert et des glaçons.

Kombucha & co



- 50 cl d'eau gazeuse
- 25 cl de kombucha (ou d'eau de coco)
- 100 gr de fruits rouges mixés
- Sucre de coco (facultatif)

Dans de grands verres, mélangez les fruits mixés avec le kombucha.

Ajoutez l'eau gazeuse et des glaçons et dégustez.

Variantes : remplacez les framboises par de la pêche ou par un autre fruit de l'été.

Virgin Bellini



- 2 pêches bien mûres
- 50 cl de jus de pomme pétillant
- le jus d'un demi citron vert
- 1 cuillère à soupe de sucre muscovado (facultatif)

Coupez les pêches en morceaux et placez-les au congélateur pendant 1 heure.

Mettez tous les ingrédients dans un blinder et mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse.

Versez dans 2 verres et ajoutez un peu de jus de pomme pétillant et des glaçons.



Vacances, j'oublie tout ...

PAR L. ROMAN

On les attend, on les visualise, on les organise, on les prépare, et voilà qu'elles arrivent : nos belles & grandes vacances.

Comment en profiter pleinement dès les premiers jours ?

Comment les savourer, sans être dérangée et polluée ?

Comment être pleinement présent à ce temps précieux grandement mérité ?

Lisez nos conseils

On prévoit un sas de décompression mental & physique pour "se mettre dans le bain"

Il faut compter un minimum de 21 jours pour que notre mental commence à se défaire d'un programme, et une moyenne de 66 jours pour intégrer une nouvelle habitude. Il n'est donc pas étonnant que la plupart des personnes commencent à vraiment ressentir les bénéfices d'une pause estivale et un sentiment de déconnexion, seulement lors des derniers jours de vacances.

Afin de vous "mettre dans le bain", et relâcher plus rapidement, nous vous conseillons de mettre en place "un sas de décompression" dès les premiers jours, par le biais d'activités qui vont favoriser, apaiser, calmer, réguler votre système nerveux parasympathique. Ce dernier s'occupe de ralentir les fonctions de l'organisme dans un objectif d'économiser de l'énergie. Travailler en son sens permettra d'accéder plus facilement à une détente physique et mentale.

Dès les premiers jours :

Développer une respiration paisible : massage relaxant, yoga doux, pilate, plongée, méditation, marche.

Favoriser une bonne digestion : détox, jeûne, massage du ventre.

Harmoniser la circulation : natation, massage drainant ou circulatoire, marche, aquabike.

S'accorder des temps de sommeil réparateur : siestes, débrancher le réveil, éteindre son téléphone, réduire le temps devant les écrans.

Par la suite, on se tourne vers tout ce qui est dépaysant et qui change de nos routines du quotidien, au possible.

On anticipe, on informe, on fixe nos limites :

Que cela soit par le biais de nos relations personnelles et/ou professionnelles, à l'heure des réseaux sociaux, téléphones portables, et boîtes-mails accessibles, il plane comme une injonction à être joignable partout, tout le temps.

Pour éviter tous quiproquos, nous vous recommandons de fixer un cadre, de poser vos limites, de définir vos règles du jeu.

De même, si par définition le mot vacances s'oppose au mot travail, dans la réalité, certaines se ressourcent en coupant tout, quand pour d'autres cela génère une forte tension, qui va à l'encontre de la détente propice aux vacances.

Certaines aiment garder un œil sur leurs dossiers quand d'autres préfèrent disparaître.



Certaines adorent tout partager de leurs vacances, quand d'autres préfèrent n'avoir aucune sollicitation.

Quel que soit votre point d'équilibre et d'harmonie, il est essentiel qu'il soit défini par vous et non pas, par ce que vous pensez que les autres attendent de vous.

Dans les faits :

Si vous souhaitez rester joignable, vous pouvez définir un créneau horaire de disponibilité ou un temps maximum de "gestion relationnelle" chaque jour.

Le cas échéant, les messages d'absences avec le contact d'une personne relais et votre date de retour, permettent de décrocher, sans bloquer les dossiers en cours.

Côté personnel, vous pouvez simplement préciser votre besoin de couper pour un temps, non pas que vous ayez à vous justifier, mais pour éviter toute inquiétude inutile des personnes qui vous sont le plus proches.



Vous pouvez aussi changer vos statuts mail, réseaux sociaux, couper toutes sources de notifications, voir même passer en mode avion si vous souhaitez expérimenter la digital détox.

On se fait le présent de savourer le présent.

Qui dit présent, dit cadeau, dit être pleinement dans l'instant. Ces moments de grâce, suspendus surviennent très souvent dès lors que nous sommes connectés à ce qui nous fait vibrer.

Toutefois ce présent n'a pas la même signification pour toutes et pour tous, d'où l'importance de se connaître, et de s'offrir des vacances, où tout du moins un espace dans ce temps de vacances, qui vous convient à 100% en termes de rythme, activités, environnement, entourage...

Le cerveau n'ayant pas la possibilité d'être focalisé sur 2 actions en même temps, si vous faites quelque chose que vous aimez pleinement, vous serez présent dans l'ici et maintenant.

Dans les faits :

Donnez-vous le temps et la possibilité de faire quelque chose que vous adorez, et que vous avez tendance à mettre de côté au quotidien.

Définissez votre tempo & votre tempérament : certaines préféreront lézarder au soleil, quand pour d'autres l'air de la montagne sera plus propice, quand pour d'autres les visites et les cultures seront source d'exaltation.

Les astuces pour accéder au moment présent

Le Journaling : Et si vous teniez un carnet de vacances ?

Écrire est un excellent moyen de vider le mental. Ecrivez tout ce qui vous passe par la tête et vous serez surpris de voir tout ce qu'il s'y passe. Ne vous limitez pas, laissez couler et vous verrez aussi apparaître de nouvelles idées.

La variable clé : détourner le mental

Très utilisée en coaching pour détourner le mental et agir comme un leurre, la variable clé peut vous être utile dès lors que votre cerveau repart en ébullition. Cela consiste à focaliser son attention très précisément sur un élément intérieur (votre respiration, son rythme, l'air froid qui entre et l'air chaud qui ressort) ou extérieur (un objet, une personne...). Ainsi votre mental en se branchant d'un côté se débranche de l'autre.

Votre été à l'institut

3 SOINS INCONTOURNABLES POUR UNE SAISON ESTIVALE TOUT EN FRAÎCHEUR ET EN BEAUTÉ. IL N'A PAS ÉTÉ FACILE DE NE SÉLECTIONNER QUE 3 SOINS TELLEMENT MA CARTE EST RICHE EN PRESTATIONS QUE VOUS ADOREZ. PAR QUEL SOIN ALLEZ-VOUS COMMENCER ?



RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE

50€

Soin de confort des pieds, la réflexologie permet de soulager les tensions, les jambes lourdes et équilibre.

- Baume de massage à choisir parmi 6 senteurs



SOIN VISAGE SUN CARE

75€

Optez pour la protection naturelle pour profiter pleinement de l'été ! Protégez en profondeur les cellules de votre peau .

- Soin visage 1h15
- Dermo-cosmétique
- cocktail de vitamines
- hydratation durable
- stabilise la barrière cutanée



BRUME DE SOLEIL

30€

Protégez votre peau des effets néfastes des UV en évitant les expositions mais sublimez votre peau avec un hâle naturel avec le soin autobronzant de Riviera Tan. Des ingrédients naturels et une tenue de 8 jours.



au Tour du *corps*



1 rue de bel essor à Saint Michel chef chef
06 73 30 15 33



Je vous accueille sur rendez-vous
les mardis, jeudis et vendredis
de 9H à 12H et de 14h30 à 19h
les mercredis et samedis de 9H à 12H



Prise de
rendez-vous
en ligne
24/24
ICI