

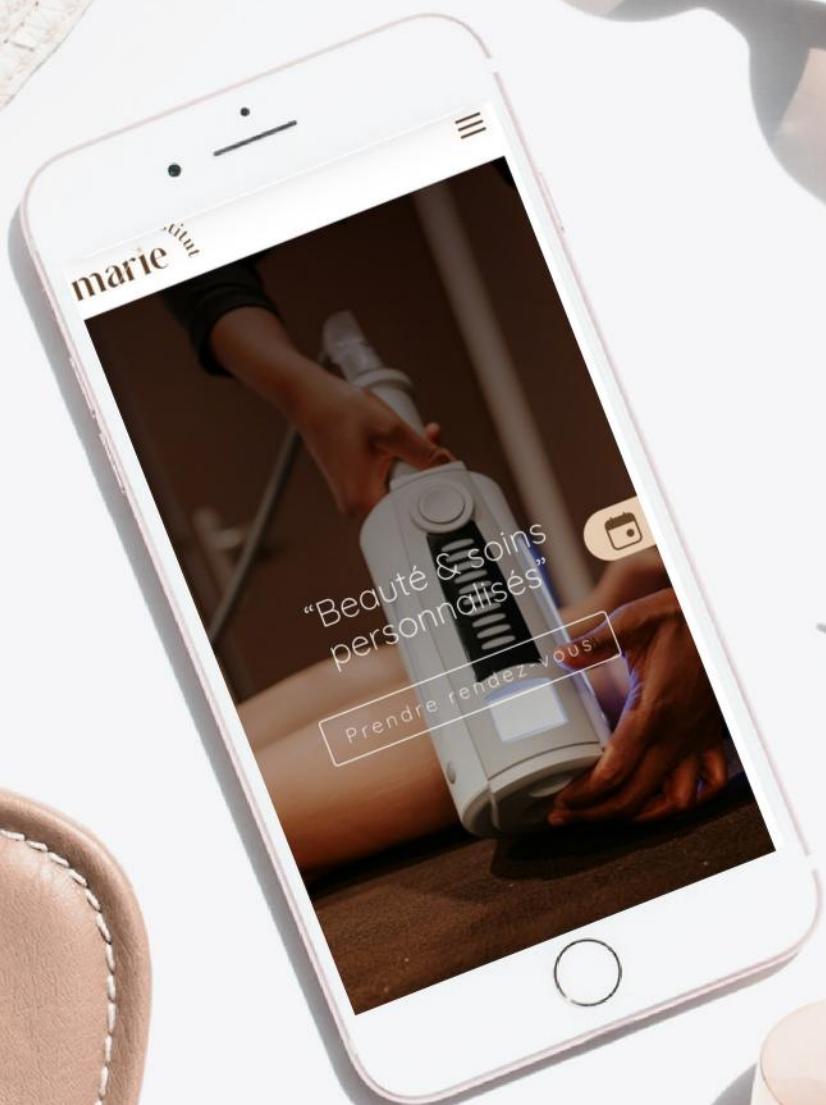
# MON MAG' BEAUTÉ

MARIE INSTITUT

PRINTEMPS - ETE 2024



L'ÉTÉ EN BEAUTÉ • L'ÉTÉ EN BEAUTÉ • L'ÉTÉ EN BEAUTÉ • L'ÉTÉ EN BEAUTÉ



# SOMMAIRE

## 4 EDITO

Notre mission est de prendre soin de vous dans le tumulte de votre quotidien.



## 5 LES CARTES CADEAUX

Les parenthèses de bien-être à offrir ou à s'offrir pour la fête des mères.



## 6 SHOPPING BEAUTÉ

Découvrez tous nos coffrets beauté pour prendre soin de vous.

## 7 CONSEILS BEAUTÉ

Tous nos conseils pour avoir un bronzage uniforme et durable.

## 8 NUTRI BEAUTÉ

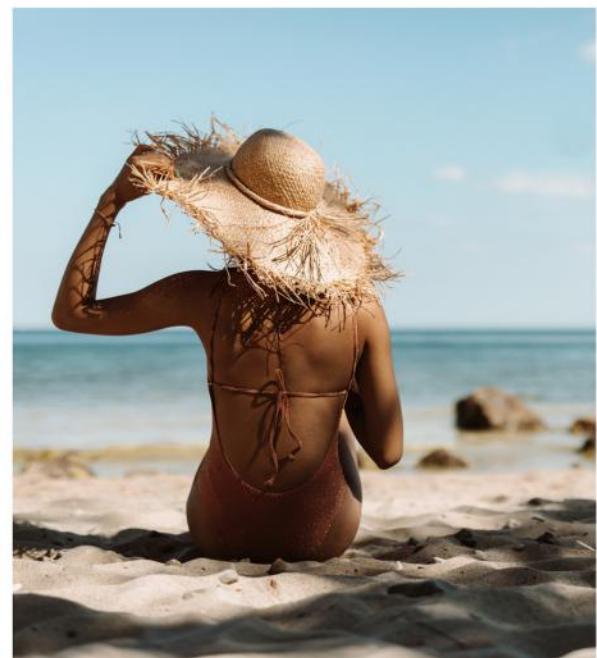
Belle et hydratée : Buvez des eaux infusées !

## 10 CONSEILS BEAUTÉ

Cou et décolleté : les grands oubliés de votre routine beauté.

## 15 SOINS INSTITUT

Toutes nos prestations BEST-SELLERS à réserver cet été.





Marie Institut  
ZI route de Toulouse  
Plateau de la cavalerie  
09100 Pamiers  
07.86.81.40.76

#### HORAIRES

Lundi : 14h-18h  
du mardi au vendredi : 9H30-18H  
Mercredi : 9H-13h / 14h-18h  
Samedi : 9H30-17H  
Sur rendez-vous uniquement

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



# EDITO

Si j'ai créé l'institut **Marie Institut** c'est pour vous offrir à chacun de vos rendez-vous des moments de déconnection où la seule personne qui compte le plus c'est **VOUS**.

Je sais à quel point en tant que femme nous pouvons nous oublier, prise dans le tourbillon de notre vie pro et perso.

Et pourtant, prendre soin de soi est tellement important. C'est le fondement de notre bien-être et de notre équilibre. En vous offrant des instants de pause dans notre institut, nous souhaitons vous rappeler l'importance de placer votre bien-être au cœur de votre vie. Chaque soin, chaque conseil, chaque geste de mes collaboratrices ou de moi-même est pensé pour vous accompagner dans cette démarche de soin de soi, vous permettant ainsi de renouer avec vous et de recharger vos batteries.

Lorsque vous accordez ces moments privilégiés, vous n'offrez pas seulement un peu de répit à votre corps et à votre esprit, mais vous investissez également dans votre capacité à être plus présente, plus épanouie dans tous les aspects de votre vie.

C'est pourquoi nous nous engageons à vous fournir un lieu où la qualité, l'attention et la personnalisation de nos prestations sont notre priorité, pour que chaque rendez-vous vous offre cette parenthèse loin des tumultes de votre vie quotidienne.

Si vous faites partie de notre clientèle fidèle, merci de nous faire confiance et de nous permettre de faire partie de votre vie. Et si vous ne nous connaissez pas encore, venez nous rencontrer, nous serons enchantées de prendre soin de vous avec toute la bienveillance qui nous caractérise.

Marie  
Créatrice de l'institut Marie institut

# LES CARTES CADEAUX POUR LES PLUS BELLES DES MAMANS

Toujours en manque d'idées cadeaux pour la fête des mères ?

Cette année, nous vous simplifions la tâche avec trois packages de soins spécialement conçus pour offrir à votre maman une parenthèse de bien-être absolu.



## LA BIENVEILLANTE

179€

Elle a toujours un sourire qui illumine tout autour d'elle et rend tout le monde heureux.

### La carte cadeau la bienveillante

Rien de mieux qu'un massage complet du corps pour libérer le stress.

Ajoutez à cela un soin du visage pour une peau visiblement plus éclatante.

## LA RADIEUSE

128€

Elle est toujours là pour vous, prête à écouter, aider et prendre soin de vous quand vous en avez besoin.

### La carte cadeau la rayonnante

Un soin du visage et un maquillage lumineux pour avoir un éclat radieux et la positive attitude.



## L'INSPIRANTE

108€

Elle trouve toujours le moyen de vous motiver et vous donne l'envie de vous dépasser.

### La carte cadeau l'inspirante

Faire peau neuve avec un gommage corporel et repartir avec des pieds tous doux et vernis, le parfait combo pour se sentir bien.



Toutes nos cartes cadeaux sont disponibles à l'institut et peuvent aussi être achetées en ligne sur notre site internet.

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



# LES COFFRETS POUR PRENDRE SOIN DE VOTRE PEAU

La fête des mères c'est aussi l'occasion pour nos marques de cosmétiques de vous proposer des coffrets à prix tout doux pour prendre soin de vous. Choisissez celui que vous préférez et contactez-nous pour que l'on vous le mette de coté car ce sont des éditions limitées.



## ESCALE À MOORÉA AU "MONOÏ"

Le coffret corps est composé d'une huile satinante de beauté, d'une brume de parfum et d'un gommage corps au senteur agréable au "Monoï"

**90€**



## VOYAGE AU JAPON

Le coffret corps est composé d'une brume de parfum et d'un gommage corps au senteur agréable de "Fleur de cerisier"

**63€**



## MA DEMI-LUNE

Une jolie trousse offerte pour l'achat d'un gommage et d'un baume corps hydratant Thalion

**81.50€**



## VOIR LES ARBRES RENAITRE

Duo composé d'une crème exfoliante Fleur de cerisier et d'une crème mains, format voyage 70ml

**24€**



# ADOPTER LA BONNE ROUTINE POUR UN BRONZAGE PARFAIT

## ACTIVATEUR DE MÉLANINE

Pour réveiller efficacement la mélanine et optimiser votre bronzage, nous vous recommandons de commencer une cure de complément alimentaire au moins 15 jours avant de partir en vacances. Cela permettra non seulement à la peau de mieux réagir à l'exposition solaire, mais aussi de favoriser un hâle plus uniforme et durable.

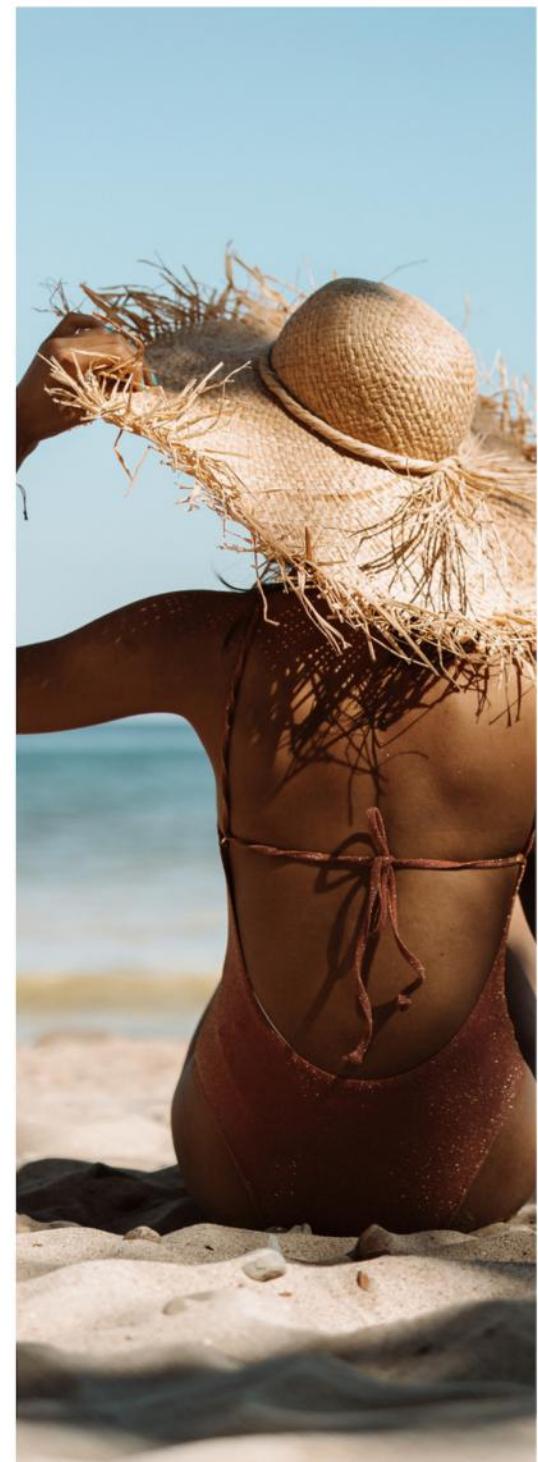
## EXFOLIATION EN DOUCEUR

Contrairement aux idées reçues, faire un gommage corporel n'élimine pas le bronzage, bien au contraire il le sublime. Gommez une fois par semaine pour éliminer les cellules mortes et favoriser un renouvellement des cellules cutanées. Cela permet non seulement de révéler un bronzage plus lumineux et uniforme, mais aussi d'améliorer la capacité de la peau à absorber vos soins corporels. En préservant l'éclat naturel de votre peau, le gommage hebdomadaire contribue à prolonger la durée de votre hâle tout en laissant votre épiderme bien hydraté.

## PROTEGEZ ET HYDRATEZ

Une crème solaire indice 30 au minimum est essentielle pour vous protéger des rayons du soleil, prévenant ainsi les coups de soleil et le vieillissement prématûre de votre peau. Après la plage, hydrater votre corps avec un après soleil réparera et apaisera l'épiderme desséché par le soleil, le sel et le sable. Protection solaire le jour et hydratation après la plage sont les clés d'un bronzage doré et durable.

*Ne choisissez pas vos produits au hasard, notre métier est de vous conseiller les bons produits adaptés à votre peau. Passez nous voir à l'institut avant de partir en vacances.*



## NOS PRODUITS CHOUCHOU



1 ampoule **Bronz'age Thalion** tous les matins et votre peau sera bien préparé à bronzer et vos cellules bien protégées.



**Le gommage Origine spa** composé de sucre et de parfum monoï élimine les cellules mortes en douceur.



**Le lait irisé Origine spa** gorgé de nacres laisse un voile irisé sur votre peau qui sublime votre bronzage.

# L'HYDRATATION, VOTRE PREMIER SOIN DE BEAUTÉ



**Cet été, nous n'allons pas être originales, et nous allons encore vous parler de l'hydratation. Si nous le faisons, c'est qu'il y a une raison : tous les jours nous recevons à l'institut des femmes qui ont des rides et des ridules qui pourraient être évitées si elles s'hydrataient un peu plus. Et là, nous ne vous parlons pas de crèmes de soin, de sérum ou de masques. Non, nous parlons de boire de l'eau !**

**Car oui, c'est le secret d'une jolie peau, rebondie et éclatante !**

**L'importance de boire suffisamment d'eau pour le bien-être de votre peau ne doit pas être sous-estimée. L'eau joue un rôle essentiel dans le maintien de l'élasticité de votre peau, ce qui est indispensable pour lui donner le glow naturel que nous recherchons toutes !**

## **Quelle quantité d'eau est-il conseillé de boire chaque jour ?**

Bien que cela puisse varier selon plusieurs facteurs tels que votre âge, votre poids, le niveau d'activité physique et le climat, la recommandation la plus courante est de viser au moins 8 verres d'eau par jour, ce qui équivaut à environ 2 litres. Cette quantité peut être ajustée à la hausse lors de journées chaudes ou si vous êtes particulièrement active.

Pour hydrater votre peau de l'intérieur, il n'est pas seulement question de boire de l'eau. Consommer des fruits et légumes gorgés d'eau, tels que le concombre, la pastèque, le melon, ou encore les fraises, peut également vous aider à augmenter votre apport hydrique, tout en offrant à votre corps des vitamines et des minéraux essentiels. Une alimentation équilibrée, riche en oméga-3 et en antioxydants, est également bénéfique pour renforcer la barrière cutanée et lutter contre le vieillissement prématûr de votre peau.



## Comment rendre l'eau plus attrayante ?

Nous savons que boire de l'eau plate peut parfois sembler ennuyeux. C'est pour cela que vous pouvez aussi boire des eaux infusées ; non seulement elles sont délicieuses, mais elles ajoutent aussi un peu de pep's à votre routine d'hydratation quotidienne.

Voici les ingrédients de nos deux recettes préférées, faciles à préparer et rafraîchissantes. Laissez infuser les ingrédients dans l'eau pendant 3 à 4 heures, ou idéalement toute une nuit, avant de consommer votre eau infusée.

### Eau infusée à la pastèque

Cette eau infusée est délicieuse et parfaite pour recharger les batteries après une journée au soleil.

#### Ingédients :

1 litre d'eau  
150 g de pastèque coupée en cubes  
1 citron vert, tranché finement  
10 feuilles de menthe fraîche

### Eau infusée à la nectarine et aux framboises

Cette eau infusée combine la douceur de la nectarine et des framboises avec une touche de fraîcheur grâce au basilic pour une boisson estivale à la fois rafraîchissante et aromatique.

#### Ingédients :

1 litre d'eau  
1 nectarine, coupée en fines lamelles  
Une poignée de framboises fraîches (environ 10-15)  
5-6 feuilles de basilic frais

*Si l'hydratation interne est essentielle pour obtenir une peau éclatante, n'oubliez pas l'importance des soins du visage en institut. Ces traitements spécifiques, combinés à une bonne hydratation quotidienne, peuvent intensifier les bienfaits sur votre peau de manière significative. En associant nos soins professionnels à une hydratation interne adéquate, vous créez le duo idéal pour révéler une peau resplendissante de santé et de jeunesse.*

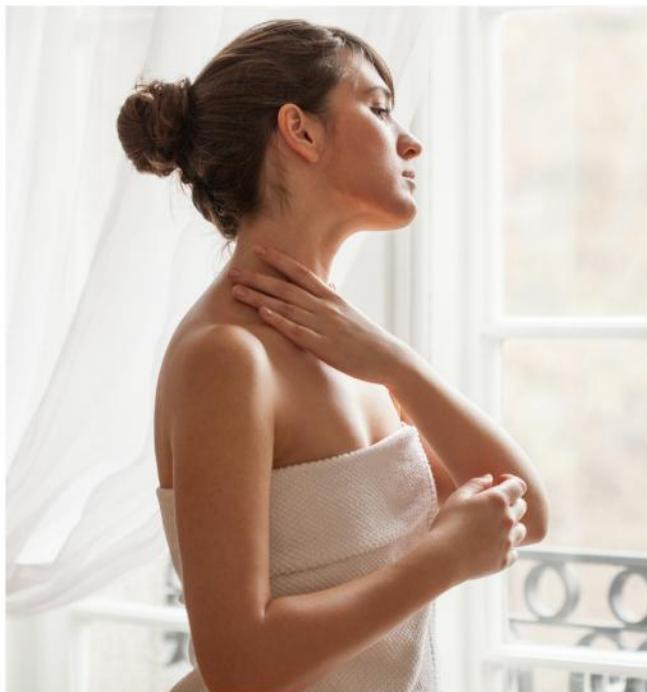
# VOTRE ROUTINE BEAUTÉ POUR UN COU ET UN DÉCOLLETÉ PARFAITS

**Lorsqu'on parle de soin de la peau, on pense tout de suite au visage. Mais il y a deux zones oubliées qui méritent toute votre attention : votre cou et votre décolleté. Ces zones délicates sont souvent négligées dans vos routines beauté.**

**Aujourd'hui, nous allons vous expliquer comment en prendre soin.**

## **Pourquoi le cou et le décolleté marquent-ils plus vite ?**

Le cou et le décolleté sont très exposés et, souvent, vous oubliez de les chouchouter autant que votre visage. La peau y est plus fine, moins riche en glandes sébacées, ce qui la rend vulnérable à la déshydratation et cela entraîne des signes précoces de vieillissement cutané.



## **Nettoyant quotidien et crème de soin**

Pour commencer, matin et soir, nettoyez la peau de votre cou et de votre décolleté comme celle de votre visage. Ensuite, à moins que vous n'utilisiez des soins pour peaux mixtes ou grasses, étirez votre sérum et votre crème jusqu'à la base du cou. Et pour le décolleté, votre crème ou votre lait corporel sont assez riches en actif pour bien hydrater cette zone fragile. La gestuelle d'application est elle aussi importante : appliquez votre soin de bas en haut pour lutter contre le relâchement cutané.

## **Exfoliation et masque**

Une fois par semaine, exfoliez ! Mais attention, douceur est le maître mot ! L'idée, c'est juste de retirer les cellules mortes et de rendre la peau plus réceptive à votre crème de soin. Sur votre cou utilisez le même gommage que sur votre visage, et sur votre décolleté, exfoliez avec votre gommage corporel, mais plus délicatement que sur le reste du corps, car n'oubliez pas que c'est une zone fragile. Après l'exfoliation, appliquez un masque hydratant ou anti-âge, et votre cou et votre décolleté vous diront merci.

## **La protection solaire**

Les UV sont les ennemis numéro un de votre peau. Même si le temps est nuageux, ils sont présents. Alors, une bonne crème solaire, SPF 30 minimum, tous les jours, c'est non négociable. C'est comme ça qu'on garde une peau de bébé, et que vous évitez les taches et les rides prématuées. Un petit conseil, pensez à en remettre dans la journée, surtout si vous sortez déjeuner, car c'est entre 12h et 15h que les rayons du soleil sont les plus virulents.

## **Protégez votre cou des rides du smartphone**

Nous ne pouvions pas finir cet article sans vous parler des rides que l'on appelle 'text neck wrinkles'. Ces rides apparaissent lorsque nous penchons constamment la tête sur nos smartphones, et c'est un vrai fléau pour la beauté de notre cou. Pour ne pas en être victime, gardez votre téléphone à hauteur des yeux lorsque vous l'utilisez et faites de petits exercices de stretching pour le cou tout au long de la journée.

Des habitudes simples à adopter qui peuvent faire une énorme différence, en prévenant l'apparition de ces rides indésirables.

# LES SENTIMENTS QUI PÈSENT : COMPRENDRE LE LIEN ENTRE LES ÉMOTIONS ET LA PRISE DE POIDS

PAR LAUREDANNE ROMAN  
ALCHIMISTE DE VIE & RÉVÉLATRICE DE POTENTIELS

**Lorsque les sentiments s'entrelacent avec nos habitudes alimentaires, la balance peut rapidement basculer, entraînant des kilos émotionnels souvent mal compris. C'est une réalité que beaucoup d'entre nous connaissent, même si pour la plupart nous ne pensons pas de prime abord à faire le lien entre nos émotions et la prise de poids.**

Dans cet article, nous vous invitons à découvrir comment les émotions, qu'elles soient positives ou négatives, peuvent influencer votre relation avec la nourriture et, par conséquent, votre poids. Vous verrez par exemple comment le stress, la tristesse, la peur ou encore même la joie peuvent agir comme des poids invisibles sur la balance.

Nous vous proposerons aussi quelques premières pistes pratico-pratiques pour mieux appréhender et surmonter les défis liés aux émotions afin d'envisager un nouveau chemin vers un équilibre émotionnel et un bien-être durable.

## Qu'entend-on par "kilos émotionnels" ?

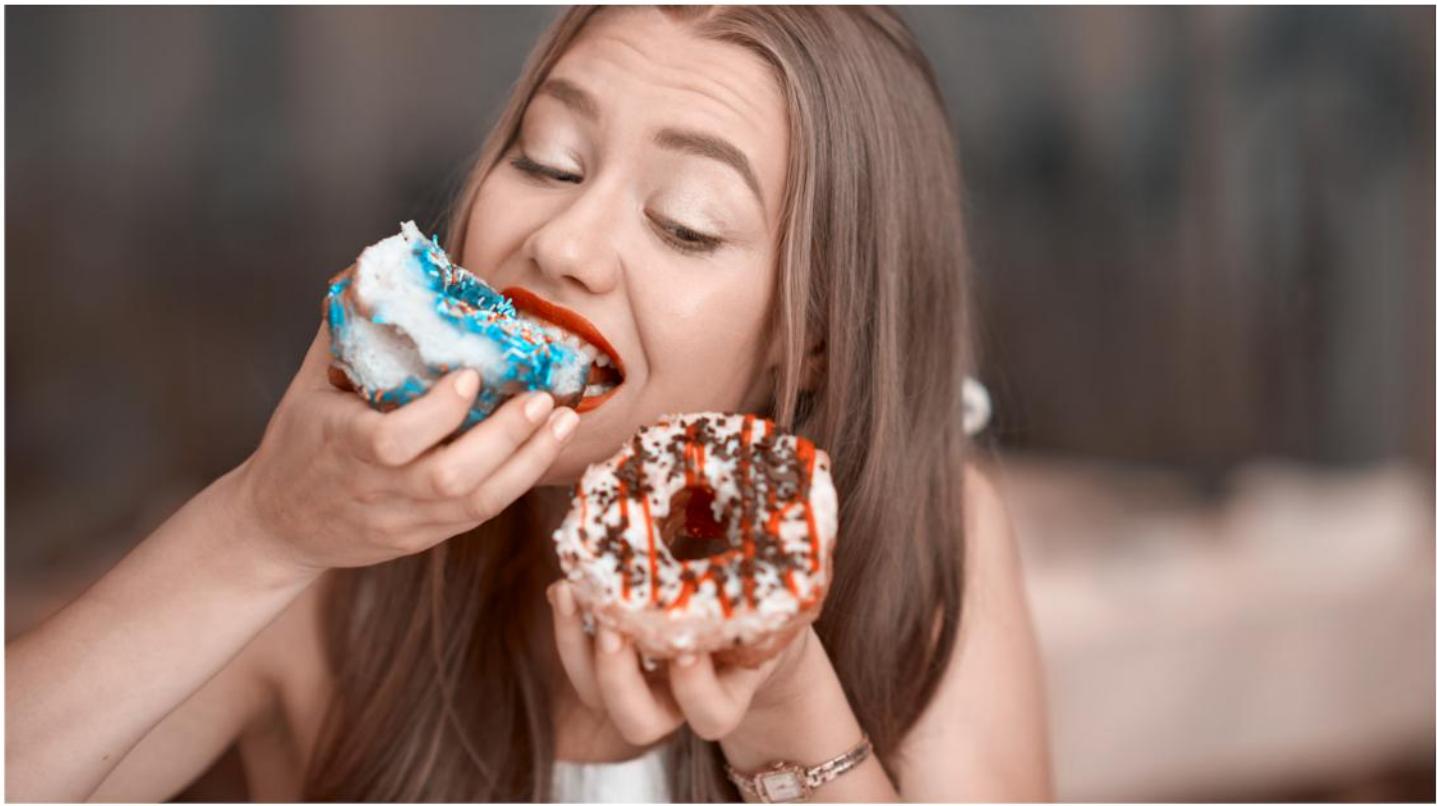
Les "kilos émotionnels", également appelés "surpoids émotionnels", font référence à la prise de poids résultant de la gestion inadéquate des émotions et du recours à la nourriture comme moyen de réguler ses émotions (positives et négatives) en "mangeant plus" ou en "mangeant mal". Les personnes qui font l'expérience de kilos émotionnels ont tendance à manger non pas en raison d'une faim physique à proprement parler, mais plutôt pour soulager un stress, de l'anxiété, de la tristesse, de la colère ou d'autres émotions intenses. Le choix d'aliments riches en calories, souvent réconfortants, conduit alors à une consommation excessive et, à terme, à un gain de poids.



## Les liens entre les émotions & la prise de poids :

Le cercle vicieux du stress et des émotions : Il arrive que certains moments de vie nous conduisent à avoir recours à la nourriture comme moyen conscient ou inconscient de faire face au stress, à l'ennui, à la tristesse et pour réguler tout un panel d'émotions fortes. Cela peut conduire à une consommation excessive de calories, en particulier d'aliments riches en gras et en sucre très réconfortants (on visualise très bien à ce moment-là le mood Bridget Jones).

Ces aliments riches en glucides et en graisses déclenchent à leur tour la libération de neurotransmetteurs tels que la sérotonine, créant une sensation de bien-être et de réconfort. La nourriture peut rapidement devenir un moyen inconscient de rechercher ce réconfort et afin de retrouver cet ancrage et cet apaisement émotionnel. En effet, une partie de nous est appelée en permanence vers la satisfaction immédiate.



Toutefois après avoir mangé en réponse à des émotions, nombreuses sont les femmes qui ressentent de la culpabilité ou de la honte. Ce cycle émotionnel entraîne alors des comportements alimentaires compensatoires, comme manger moins lors des repas suivants, sauter des repas, ou s'engager dans des régimes yo-yo, ce qui peut à son tour affecter le poids, etc..

Dans l'engrenage de ce cercle vicieux, le stress émotionnel déclenche en parallèle, la libération d'hormones (dont du cortisol) qui favorise à leur tour le stockage des graisses, en particulier dans la zone du ventre.

***NB : Le lien entre les émotions et la prise de poids peut varier d'une personne à l'autre. Certaines personnes peuvent perdre l'appétit en réaction au stress, tandis que d'autres peuvent avoir une augmentation de l'appétit.***

#### **Le poids et le sucre comme bouclier de protection**

De l'autre côté, les émotions non exprimées ne disparaissent pas pour autant, elles stagnent en attendant de pouvoir être déchargées. La nourriture devient alors un moyen de compenser le vide à mettre des mots sur ses émotions, mais aussi de manger ses émotions difficiles "comme pour les étouffer".

De manière subconsciente, le corps aussi peut réagir contre les menaces perçues qu'elles soient réelles ou non. En augmentant sa taille corporelle, le corps peut créer une barrière physique avec l'extérieur, offrant ainsi un sentiment de sécurité et de protection.

#### **Le poids et le sucre comme ancre ou comme récompense**

Lorsque la vie devient tumultueuse ou que des changements importants surviennent, la prise de poids peut être perçue par l'inconscient comme une manière de créer une forme de stabilité physique. En augmentant sa masse corporelle, on peut ressentir une sensation de "prise de terre", une ancre physique, qui procure un sentiment de sécurité. Cette recherche inconsciente de stabilité peut être exacerbée lorsque d'autres aspects de la vie sont instables, tels que les relations, le travail, ou les émotions.

Enfin, certaines émotions positives peuvent également être associées à la consommation d'aliments réconfortants. Les célébrations et les moments de joie peuvent être liés à la nourriture, ce qui peut contribuer à une consommation excessive de calories.

## QUELQUES OUTILS PRATICO-PRATIQUES



### Reconnaître et identifier les signaux de la faim émotionnelle vs ceux de la faim physique

Contrairement à la faim physique qui peut être satisfaite par n'importe quel type de nourriture, la faim émotionnelle est souvent sélective (il s'agit souvent d'aliments riches en glucides ou en lipides). Tenir un journal alimentaire peut s'avérer être un excellent outil pour décrypter les liens complexes entre vos émotions et vos habitudes.

Notez-y tout ce que vous mangez, tout en y associant les émotions ressenties à chaque instant peut vous permettre de repérer des schémas comportementaux, de dévoiler des tendances émotionnelles récurrentes, et d'identifier les déclencheurs sous-jacents à vos choix alimentaires.

### Observer ses émotions

la première étape réside dans le développement de techniques efficaces d'observation des émotions. Par exemple, la méditation, l'hypnose et la pleine conscience sont des pratiques efficaces pour cultiver un état d'esprit calme et centré. Ces techniques permettent de créer un espace mental où les émotions peuvent être observées sans réaction immédiate, offrant ainsi la possibilité de choisir des réponses plus réfléchies aux stimuli émotionnels.

### Modifier le contenu de votre assiette et réapprendre à manger

une modification des habitudes alimentaires est essentielle pour renverser le cycle des kilos émotionnels. Cela implique de porter une attention particulière à ce que vous mangez, comment vous le mangez, et dans quel contexte émotionnel : on nomme cela l'alimentation consciente .

Aller vers le bon professionnel : lorsque l'on souhaite perdre du poids, on a plutôt tendance à se tourner vers un diététicien ou à se mettre au régime. Cependant, si les kilos pris sont des kilos émotionnels, mieux vaut consulter un thérapeute. En effet, le plan alimentaire n'étant souvent que la partie visible de l'iceberg, l'exploration du passé peut révéler des informations pertinentes et vous amener d'autres réponses.

### Trouver des alternatives pour vous décharger ou vous "nourrir autrement"

toute activité créative, passion, sportive, peut être un excellent exutoire émotionnel. Vous construisez alors un cercle vertueux : en canalisant vos émotions à travers une activité qui "vous nourrit", vous vous remplissez émotionnellement, physiquement et/ou intellectuellement et vous contribuez à réguler votre alimentation émotionnelle.

**En conclusion, le lien avec votre corps, votre poids, votre alimentation est beaucoup plus subtil qu'il n'y paraît et la réponse n'est pas foncièrement et systématiquement dans les régimes prônés.**



# SUMMER MOOD



*S'évader et s'asseoir tranquillement sur la plage,  
c'est mon idée du paradis.*

*Emilia Wickstead, créatrice de mode*

## NOS PRESTATIONS BEST-SELLERS



### NOS SOINS DU VISAGE

soin visage "Hydraspaface prémium"	150€
------------------------------------	------

soin visage Endosphère thérapy	100€
--------------------------------	------

soin visage " Hydraspaface plus"	110€
----------------------------------	------

soin visage "les essentiels"	79€
------------------------------	-----

### NOS SOINS CORPS

soin corps Endosphère Thérapy MINCEUR	110€
---------------------------------------	------

Massage corps 1h	69€
------------------	-----

Dos parfait	69€
-------------	-----

Pause exfoliante	35€
------------------	-----

### NOS PACKAGES BEAUTÉ

Mon complet soin corps et visage 2h	179€
-------------------------------------	------

Soin visage+ maquillage	128€
-------------------------	------

Gommage corps+ massage complet	104€
--------------------------------	------

Soin des pieds + pause de vernis semi-permanent	78€
---	-----

### LES ÉPILATIONS À LA CIRE

Jambes entières + maillot intégral + aisselles	60€
--	-----

Jambes entières +semi-intégral + aisselles	55€
--	-----

1/2 jambes + maillot intégral + aisselles	50€
---	-----

1/2 jambes + maillot semi-intégral + aisselles	44€
--	-----

Chaque été, notre institut atteint sa pleine capacité, et malheureusement, nous sommes contraintes de refuser des clients.

**Merci de respecter vos engagements et en cas de contre temps d'annuler vos rendez-vous au moins 48H à l'avance pour donner l'opportunité à une personne sur notre liste d'attente de profiter de nos soins.**



## **Marie Institut**

Notre mission : prendre SOIN DE VOUS !

Mettez votre beauté entre nos mains  
et passez le plus merveilleux des étés.