

MON MAG' BEAUTÉ

MAI JUIN 2021

BY L'INSTITUT

Zen*e*Sens



La plus belle des mamans



Dimanche 30 mai
prenez soin
d'elle

*Comme elle a pris
soin de vous !*

Nos **cartes cadeaux** beauté & bien-être

Carte cadeau
soin du visage



Carte cadeau
massage



Carte cadeau
Rituels et évocation



A l'institut ou sur notre site internet

EDITO



Notre métier nous l'aimons tellement que nous avons envie de vous le faire découvrir encore plus à travers ce magazine.

Car être esthéticienne aujourd'hui c'est répondre à toutes vos questions beauté, vous inviter à prendre soin de vous, à utiliser les bons produits pour que vous ayez des résultats.

Isabelle, Eline et Ines 

Où nous (re)trouver

(Cliquez sur les émoticônes)



Nous contacter



05 61 99 63 38

Nos horaires d'ouverture

Du lundi au vendredi : 10H-19H30

Samedi : 9H-17H

Découvrez notre site internet

http://



www.zen-et-sens.fr



Magazine créé par BELLYST
réseau d'instituts & spas
Crédits photo : Istock, pexel.

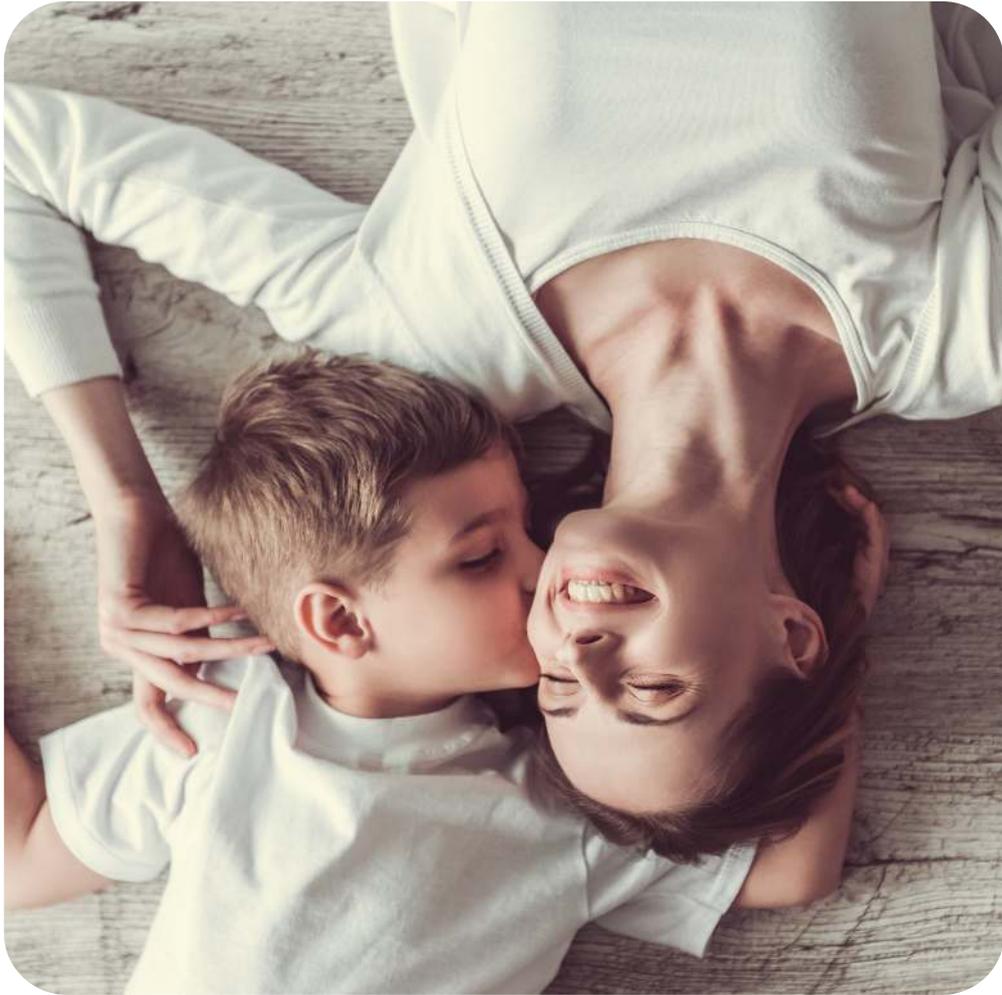
Articles : Marie-Laure Brana société BELLYST
Isabelle Guihen et Eline Dauzats Institut Zen et Sens.
Tous droits réservés - Reproduction interdite



SOMMAIRE

- 03** EDITO
- 06** SHOPPING POUR LA PLUS BELLE DES MAMANS
Toutes nos idées cadeaux pour la fête des mères
- 07** SPRING DÉTOX
Tous nos conseils pour réussir votre détox
- 08** NOS ALTERNATIVES POUR CHANGER DU CAFÉ
- 09** TOUT SAVOIR SUR LES SÉRUMS
- 10** LES ACTIFS STARS DE NOS SÉRUMS
- 11** BRONZER EN BEAUTÉ
- 12** DANS VOTRE VANITY
- 13** NOUVEAUTÉ LES TRÉSORS DE MOOREA
- 15** LES HOMMES AUSSI

Good Vibes Only



Ce soir, il m'a dit "Je t'aime". Je lui ai dit "je t'aime" en retour. Puis il a ajouté: "Alors, on se t'aime tous les deux, Maman." Oui, mon Lulu, on se t'aime tous les deux...

Extrait de *Juste avant le bonheur*
de Agnès Ledig



LA PLUS BELLE DES MAMANS

Dimanche 30 mai c'est la Fête des Mères, et vous n'avez toujours pas trouvé LA bonne idée de cadeau. Vous n'allez quand même pas lui faire l'affront ultime de lui offrir un appareil ménager ! Un coup de main ? Voici des idées de cadeaux pour ravir n'importe quelle maman.

Un passeport pour la détente

1H POUR ELLE

Moins cher qu'un billet d'avion notre passeport pour la détente permettra à votre maman adorée de s'évader en Amérique du sud avec notre Echappée amérindienne.

Passeport pour la détente 75€

Un soin Eternity jeunesse à la Spiruline

POUR QU'ELLE RESTE JEUNE

Notre secret de jouvence pour une maman éternellement jeune. Un soin professionnel pour harmoniser les traits du visage et assumer son âge au quotidien.

Soin Eternity à la Spiruline 78€

Un massage

EN ATTENDANT BÉBÉ

Parce que dans quelques mois elle va donner la vie au plus merveilleux des bébés, elle a bien besoin de prendre soin d'elle. Notre massage prénatal est une ode à la détente créé spécialement pour toutes nos futures mamans à partir du second trimestre.

Massage prénatal 79€



Une carte cadeau POUR QU'ELLE AIT LE CHOIX

Vous ne savez pas si elle préférerait un massage, ou un soin du visage, offrez-lui un chèque cadeau et laissez-la décider. Elle pourra l'utiliser sur l'ensemble de notre carte de soin.

-
Carte cadeau à partir de 10€

SPRING

Détox

by Bellyst

Tout semble possible au printemps. C'est la saison de l'espoir et des nouveaux départs. C'est aussi le moment idéal pour se lancer dans un plan détox ! Voici quelques conseils pour réussir votre détox. Côté soins esthétiques, des solutions existent demandez conseil à votre esthéticienne.

Éliminez complètement les éléments suivant de votre alimentation :

l'alcool, la caféine, toutes les préparations préparées et le sucre. Ne paniquez pas, cela vous laisse (étonnamment) un grand choix d'aliments à cuisiner.

Mangez beaucoup de fruits et légumes frais.

Préparez des soupes fraîches, des salades et des plats printaniers. Les jus de fruits et de légumes, en particulier la betterave, le brocoli et le céleri, sont parfaits pour la désintoxication, alors essayez de presser les vôtres autant que possible.

Au lieu du thé ou du café, buvez des tisanes sans caféine (l'ortie ou le fenouil sont de bons choix)

Certains experts en désintoxication recommandent le thé vert, riche en antioxydants, mais sachez qu'il contient de la caféine.

Brossez votre corps tous les jours pendant cinq minutes avant votre douche ou votre bain. Le brosse corporel stimule la circulation de la lymphe et favorise une bonne circulation. Utilisez une brosse pour le corps en poils naturels. Commencez par passer des pieds aux jambes vers l'arrière des genoux, puis remontez les cuisses jusqu'à l'aîne. En partant du bout des doigts, brossez les bras vers les aisselles, puis descendez doucement du cou vers le cœur. Ensuite, faites le dos et le ventre en remontant à nouveau vers le cœur. Évitez les zones sensibles et commencez par des mouvements doux avec une pression douce mais ferme.

Faites un peu d'exercice : Lors de la détox, essayez d'incorporer un peu d'exercice chaque jour. La marche et la natation stimule le système lymphatique. Le yoga est idéal car il soutient et renforce tout le corps. Et pourquoi pas rebondir sur un petit trampoline, disponible dans la plupart des magasins d'articles de sport, c'est un moyen ludique de bouger l'ensemble de son corps et de brûler des calories.

Soyez bienveillante avec vous-même. Apprenez à écouter votre corps et ses besoins. Si votre corps réclame du repos, laissez-le se reposer. Cependant, s'il réclame une tranche de gâteau au chocolat, résistez (essayez plutôt un fruit ou un thé avec un peu de miel).



ÇA CHANGE du café

by Bellyst

C'est décidé, vous voulez réduire votre consommation de café. On a la solution. Voilà quelques alternatives à siroter pour remplacer les p'tits cafés tout en apportant une tonne de bienfaits à votre organisme.

Le café d'épeautre

1 à 2 tasses de café d'épeautre par jour vous aideront à chasser le stress ! Riche en magnésium et en acides aminés, c'est une alternative au café à découvrir d'urgence pour prendre soin de vous et retrouver un peu de sérénité. Si vous êtes enceinte, son goût proche du café remplacera aisément votre petit café du matin.

Le cacao cru

Le cacao cru est fabriqué en pressant à froid des fèves de cacao en veillant à ce qu'aucun nutriment ne soit perdu par traitement thermique. Il conserve ainsi son profil nutritionnel élevé, ce qui en fait un super aliment chargé de flavonoïdes et de magnésium. Anti déprime, antioxydant et antistress, le cacao cru coche toutes les cases et deviendra votre boisson chouchou tout au long de l'année.

La guayusa

Moins connue, la guayusa est une plante à consommer en infusion qui nous arrive tout droit de l'équateur. Selon certains rapports scientifiques les feuilles de guayusa contiennent 50% plus d'antioxydants que le thé vert, presque autant de caféine que le café, ainsi que des vitamines et des minéraux qu'on ne trouve pas dans d'autres thés.



Energie drink



2 BANANES,
25 CL DE LAIT VÉGÉTAL OU NON
2 C. À S. DE CACAO CRU
1 C. À S. DE SUCRE DE COCO
MIXEZ AU BLENDER



L'INDISPENSABLE sérum

by Bellyst



Contrairement à ce que l'on peut penser, les sérums ne sont pas uniquement réservés aux peaux matures. Quel que soit le problème de peau que vous cherchez à améliorer, du teint terne aux ridules en passant par les imperfections cutanées il existe un sérum pour cela.

Le sérum est le parfait complément de vos crèmes de soin quand vous voulez vraiment obtenir des résultats sur votre peau.

Son plus : Sa haute concentration en actifs et sa texture fluide qui traitera votre peau plus en profondeur.

Comment appliquer un sérum ?

Il s'applique matin et soir sous votre crème de soin. En fonction des besoins de votre peau, vous pourrez même en utiliser plusieurs. Par exemple si vous cherchez à réguler votre production de sébum, mais que votre visage manque de fermeté, vous pourrez utiliser un sérum matifiant le matin et un sérum raffermissant le soir.

Est-ce que je dois mettre un sérum toute l'année ?

Tout va dépendre des besoins de votre peau et de ses problématiques, mais si vous n'avez jamais utilisé de sérum, le printemps est idéal pour commencer votre première cure.

Peut-on utiliser un sérum seul ?

Le sérum est trop léger et ne permet donc pas de créer une barrière protectrice suffisante pour préserver le film hydrolipidique de la peau. Vous appliquerez donc toujours votre sérum avant votre crème de jour ou de nuit sur votre visage parfaitement nettoyé.

Quel sérum choisir ?

Chaque peau a des besoins différents, passez nous voir à l'institut, on vous conseillera le sérum qui vous conviendra le mieux après avoir fait votre diagnostic cutané.

OBJECTIF BELLE PEAU

Les actifs stars de nos sérums. 1 actif = un résultat. Découvrez le pouvoir des ingrédients de nos sérums sur votre peau. En vente à l'institut.



Pour un cocktail de nutrition LES PERLES A L'ALOE

À la fois riche en huiles nutritives d'avocat et d'amande douce, en extraits de bambou et d'Aloe-vera, ce sérum aide à améliorer et maintenir les propriétés de souplesse et d'élasticité de la peau.

Pour les toutes les peaux en recherche de nutrition.

Perles nutritives à l'aloë BERNARD CASSIERE
30 ml 36€



Pour un coup de jeune LA SPIRULINE

Surnommée l'or bleu cette algue est une mine de bienfait pour votre peau. La spiruline contient plus de 220 molécules utiles pour la peau : acides aminés, oligoéléments, antioxydants, minéraux, vitamines, acides nucléiques, protéines et acides gras essentiels.

Sérum jeunesse BERNARD CASSIERE 30ml 46€

Pour un coup d'éclat LA VITAMINE C

Pour retrouver un teint nickel et éclatant, il n'y a pas mieux. Elle défroisse les traits, redensifie le derme et lutte efficacement contre les radicaux libres. Notre sérum à la vitamine C sera comme votre jus d'orange matinal, cette cure d'une semaine est un réel coup de boost pour votre peau. Une ampoule renferme la dose énergisante nécessaire pour retrouver un visage d'aspect frais et reposé.

Sérum shot BERNARD CASSIERE
1.5mlx7 31€



Pour rétablir l'équilibre MENTHE - CITRON

« L'arme fatale » anti-brillance : ce sérum matifie et équilibre au quotidien la production de sébum, et resserre les pores. Il aide à équilibrer la surproduction de sébum et favorise la disparition des imperfections. Pour que les vilaines luisances et les pores dilatés ne soient qu'un lointain souvenir !

Sérum équilibrant matité 30 ml 41€





10 RÈGLES D'OR À ADOPTER pour bronzer en beauté

Soleil, Soleil ! Il brille de 1000 feux, il nous donne un joli teint hâlé, mais il est important de l'apprivoiser car il est l'un des responsables d'un vieillissement prématuré de votre peau. Suivez nos règles d'or et demandez conseil à votre esthéticienne.

Tes crèmes solaires de l'année dernière tu jetteras

Comme tout produit cosmétique, la crème solaire a une date de péremption. Au bout d'un an, ses filtres se dégradent et elle perd en efficacité.

Entre 12 et 16h à l'ombre tu resteras

C'est là que le rayonnement solaire est au summum de son intensité et est bien trop agressif pour votre peau. Profitez plutôt des matinées ou des fins de journée pour bronzer sans brûler.

Tes lunettes de soleil tu mettras

La peau du contour des yeux est 10 fois plus fine que le reste de votre visage. Pour éviter les ridules et un vieillissement prématuré de cette zone fragile, ne quittez pas vos verres solaires.

Ton décolleté et tes mains des tâches tu préserveras

Le soleil est le premier responsable des tâches et rides des mains et du décolleté. Pensez-y la prochaine fois que vous programmez une après-midi shopping et appliquez une crème solaire juste avant de partir.

Sous un ciel nuageux ta peau tu protégeras

Ce sont les UVA qui accélèrent le vieillissement cutané, et ils ne sont pas filtrés par les nuages. Donc même si le temps est nuageux, n'oubliez pas d'appliquer votre crème solaire.

Ta crème généreusement toutes les 2 heures tu appliqueras

Même un SPF 50 ne vous protégera pas toute la journée. Renouvelez l'application de votre crème toutes les 2 heures ou après chaque baignade.

Du baume à lèvres ton meilleur ami tu feras.

Avant d'appliquer votre rouge à lèvres préféré, appliquez un baume à lèvres protecteur. On ne le dit que trop peu, mais les lèvres aussi peuvent brûler. Pensez à les protéger !

Ton alimentation tu coloreras

Le lycopène et le bêta-carotène sont les 2 meilleurs antioxydants pour protéger la peau contre les rayons UV. On en trouve dans tous les fruits et légumes de couleur orange ou rouge, mais aussi dans les épinards et le persil.

Le soir ton après-soleil tu appliqueras

Contrairement à un lait hydratant, les soins après-soleil sont enrichis en actifs régénérants, apaisants et réparateurs. Ces soins vous aideront à garder votre bronzage lumineux plus longtemps.

Pour le choix de tes produits solaires ton esthéticienne tu écouteras.

Parce qu'elle connaît votre peau mieux que personne, votre esthéticienne vous conseillera les produits idéaux pour que cette année vous bronziez en toute sécurité.

by Bellyst

A GLISSER DANS son vanity



Bien régénérer



Véritable concentré de technologie, cette crème de nuit réunit le meilleur du végétal & de la science pour agir comme un cocon régénérateur pendant votre sommeil. Sa texture surprenante à mémoire de forme gomme

visiblement les traits de fatigue en créant un maillage 3D à la surface de la peau, pour une peau d'aspect plus fraîche et rebondie dès le réveil.

Aquasleeping BCPARIS 50ml 45€

Antirides

La crème présente une action jeunesse grâce à sa teneur en extraits naturels de Spiruline et d'algue brune, supplémentés en extraits d'arbre à papillons et en peptides. Le MUST elle protège de la lumière bleue des écrans qui augmente le vieillissement cutané. Version ultra-confort, adaptée aux peaux sèches et déshydratées.

Crème Ultra confort à la spiruline BCPARIS 50 ml 49.50€

Notre métier est de vous conseiller les produits les plus adaptés aux besoins de votre peau. Avant tout achat demandez-nous conseil.



Bien protégé

La texture innovante de la EE crème se métamorphose sous vos doigts pour dégriser naturellement votre teint et lui rendre un aspect frais et reposé.

Teintée - SPF15 - Hydratante - Anti-rides - Fermeté - Energie

EE crème BCPARIS 30 ou 50ml (selon les stocks) 26€

L'indispensable

FLUIDE HAUTE PROTECTION SPF50 AU YUZU

Recommandé en protection quotidienne contre les effets nocifs des UV, ce fluide est particulièrement indiqué pour empêcher l'apparition des tâches pigmentaires dues au soleil.

BCPARIS 50 ml 39€



B E R N A R D
C A S S I E R E
— P A R I S —



Evadez-vous à Moorea grâce
aux extraits de coco et de fleur de
tiaré tout droit venus de Polynésie...



NOTRE NOUVEAUTÉ TRÉSOR DE MOOREA



- Gommage corps coco & tiaré
- Huile sublimatrice corps coco & tiaré
- Lait corps sublimateur coco & tiaré
- Nectar de douche coco et tiaré
- Bougie de massage coco & tiaré

Lait corps sublimateur huile de coco & fleur de tiaré

Ce lait corps aux notes solaires hydrate et protège la peau au quotidien grâce au beurre de karité, à l'huile de vanille et de monoï qu'il contient.

Il est idéal comme après-soleil pour apaiser la peau après une journée à la plage grâce à l'extrait d'aloë-vera et l'huile de coco qui complètent la formule.

Lait corps sublimateur 23€

Bougie de massage nourrissante coco & tiaré

Une bougie qui se change en huile de massage pour se détendre par la chaleur et le massage.

Nourrit la peau et la pare d'un délicieux parfum solaire aux notes de coco et de fleur de tiaré.

Bougie de massage 34€

Gommage corps coco & tiaré

Imaginez les eaux turquoise et la nature verdoyante... et plongez dans les trésors de Moorea grâce à ce gommage corps.

A la fois efficace et crémeux, il combine un extrait issu des coques de noix de coco et du sable de roches volcaniques pour exfolier la peau, mais aussi de l'huile végétale de noix de macadamia pour lui redonner éclat et confort. Des huiles précieuses de coco, de vanille et de monoï ont également été sélectionnées pour protéger et adoucir la peau, tout en la parant d'un parfum suave et solaire.

Gommage corps huile de coco & tiaré 31€

Huile sublimatrice multi-usages huile de coco & fleur de tiaré (visage, corps et cheveux)

Cette huile multi-usages aux notes solaires est parfaite pour nourrir la peau au quotidien ou pour réaliser des modelages bien-être.

Elle contient des huiles végétales précieuses de macadamia, de vanille, de monoï et de coco pour sublimer l'éclat de votre peau.

Texture non collante !

Huile sublimatrice 20€

Nectar de douche corps huile de coco & fleur de tiaré

Ce nectar de douche parfumé aux notes solaires est idéal pour nettoyer votre peau en douceur et sans la dessécher.

Sa formule douce est enrichie en agent hydratant, en huile de monoï et en extrait de vanille et de coco pour protéger, adoucir et embellir votre peau.

Nectar de douche 20€





On n'oublie pas les papas ! Le 20 juin c'est leur fête. Sauvez leur peau et prenez soin d'eux. Notre sélection 100% mâle

RELAX MAX !

Offrez-lui un massage ! 30 ou 60 minutes.
Après un entretien pour déterminer son niveau de stress et le parfum de l'huile qu'il préfère, il pourra se détendre grâce à nos protocoles de massages spécialement conçus pour eux.
A partir de 36€

T'ES LE PLUS BEAU !

Même si en apparence ils ont l'air de gros durs, les hommes ont la peau fragile. Tous nos soins du visage respectent leur épiderme et sont 100% personnalisés. Eux aussi peuvent avoir un peau parfaite.
A partir de 49€

MÊME PAS PEUR !

Il n'a jamais osé franchir les portes d'un institut et appréhende un peu, pas de panique. Nos soins et massages se déclinent et sont mixtes. Choisissez son soin et faites lui passer un moment de bien être (de 20 minutes pour le rassurer et lui faire découvrir que les hommes aussi ont leurs place chez Zen et Sens).
A partir de 26€



PRODUITS COSMÉTIQUES

Toute une gamme de cosmétiques dédiée aussi à la peau des hommes disponible à l'institut.

Demandez conseil à votre esthéticienne.



193 Rte de Bayonne 31300 TOULOUSE

0561996338

Nous vous accueillons sur rendez-vous
du lundi au vendredi : 10H-19H30
Samedi : 9H-17H

