

MARIE INSTITUT

VOTRE MAGAZINE BEAUTÉ DE L'HIVER 2025

HIVER 2025



institut
marie

CE MAGAZINE VOUS EST OFFERT PAR MARIE INSTITUT



VOTRE BEAUTÉ EN LIGNE

RÉSERVEZ VOS SOINS ET ACHETEZ
VOS CARTES CADEAUX
24/24 SUR NOTRE SITE INTERNET

marieinstitutdebeaute.fr

NOUVEL ANNEE

Décembre est déjà là ! L'hiver s'installe, les fêtes approchent, et l'institut 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 l'institut 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 institut mais aussi dans votre vie de tous les jours.

Marie et Lucie



MARIE INSTITUT

ZI route de Toulouse
Plateau de la cavalerie
09100 PAMIERS

07 86 81 40 76

www.marie.institutdebeaute.fr





SOMMAIRE

04 EDITO

05 CONNAISSEZ-VOUS LE SAUNA JAPONAIS ?

LE CATALOGUE DE NOEL

06 Les cadeaux à offrir à sa peau

07 Les petites attentions à mettre au pied du sapin

08-09 Les cartes cadeaux pour un Noël 100% bien-être

BEAUTÉ

11 Comprendre sa peau pour mieux en prendre soin

12-13 Comment prendre soin de soi après les excès des fêtes ?

14 Les essentiels de l'hiver

BIEN- ÊTRE

15 10 conseils pour chasser le stress

LIFE-STYLE

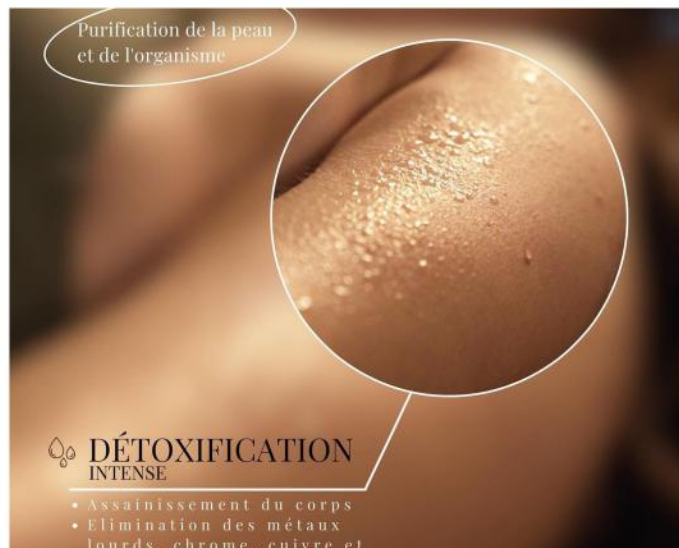
16 DRY JANUARY comment réussir ce challenge tendance

17 3 recettes de cocktails pour un apéro sans alcool



CONNAISSEZ-VOUS LE SAUNA JAPONAIS ?

Le sauna japonais est une technique de soin naturelle et douce, qui repose sur les infrarouges longs pour réchauffer le corps en profondeur et stimuler la sudation. Héritée d'une cure détox ancestrale du sud du Japon, cette technique de sauna est plébiscitée pour ses nombreux bienfaits.



Un soin complet pour le corps et l'esprit :

Le sauna japonais agit sur plusieurs fronts. Physiquement, il permet de brûler jusqu'à **600 calories en 30 minutes**, d'affiner la silhouette, de raffermir la peau et de soulager les tensions musculaires. Sur le plan mental, il génère un effet relaxant profond, idéal contre le stress, les troubles du sommeil ou encore la fatigue chronique. Ce soin est donc autant esthétique que thérapeutique, et peut s'intégrer dans une routine bien-être ou un programme minceur personnalisé.

Une détoxification en profondeur :

L'un des bienfaits majeurs du sauna japonais réside dans sa capacité à éliminer les toxines logées en profondeur dans l'organisme. Grâce à la chaleur infrarouge, le corps transpire plus abondamment, ce qui favorise l'évacuation des métaux lourds, des polluants et des déchets métaboliques. Ce processus de détoxification naturelle améliore la qualité de la peau, renforce le système immunitaire et revitalise l'ensemble de l'organisme. Résultat : une sensation de légèreté immédiate et un regain d'énergie durable.

Une source de relaxation et de bien-être global:

Au-delà de ses effets physiques, le sauna japonais est un véritable allié pour votre santé mentale. En relaxant les muscles et en stimulant la production d'endorphines, il contribue à réduire le stress, l'anxiété et les tensions nerveuses. La séance procure une détente profonde, comparable à celle obtenue après une méditation ou un massage. De plus, elle peut améliorer la qualité du sommeil et favoriser une meilleure concentration au quotidien. C'est donc un soin complet, à la fois apaisant et revitalisant.

Des résultats visibles et une sensation durable:

- Une séance de 40 minutes équivaut à 2h de running, 1 litre de sueur et 600 Kcal brûlés.
- Réduction de votre tour de taille.
- Diminution de la rétention d'eau.
- Élimination des toxines accumulées dans votre corps.

Nos clients témoignent d'une amélioration visible dès les premières séances : silhouette affinée, peau plus lisse, meilleure qualité de sommeil, esprit apaisé... L'action du sauna japonais se prolonge même après la séance, avec une accélération du métabolisme et une meilleure récupération physique.



LE
CATALOGUE

Noël

2025

SHOPPING À L'INSTITUT

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.

COFFRET ALGOLIFT THALION

La routine beauté pour une peau lisse et repulpée grâce à la crème haute correction et le masque de nuit
124€



COFFRET ESCALE À MOOREA

Le coffret réunit deux essentiels pour sublimer la peau, une brume de parfum et une huile satinante de beauté.
59,40€



COFFRET HYDRA THALION

La routine beauté pour hydrater et ressourcer votre peau avec la crème et le masque hydratant
77€



BOUGIE GOURMANDE

Composition 100% végétale, artisanale, sans émanation nocive.
Plusieurs senteurs au choix
18,90€



LE THÉ SCANDINAVIE DE NOËL

Ce thé incarne la chaleur et la magie de Noël dans chaque tasse.
16€



FLEUR DE BAIN

Notre fleur de bain sera parfaite pour nettoyer le corps en douceur. Création 100% française.
13,90€



Des dizaines d'autres idées cadeaux sont disponibles à l'institut.
Poussez la porte de notre boutique de Noël.

SHOPPING À L'INSTITUT

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 : sur-mesure, La personne choisira ses zones à masser (cuir chevelu, dos, visage et décolleté, jambes, ventre, bras, cervicales, pieds)
La personne qui reçoit la carte cadeau profite ensuite de ce moment rien que pour elle.

Carte cadeau à partir de 34 €



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 39 €

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 100 €



CARTE CADEAU MONTANT

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 10 €

Carte cadeau disponibles directement sur notre site internet marieinstitutdebeaute.fr.
L'envoi est **immédiat par e-mail**, parfait pour une surprise de dernière minute!
Pensez à vérifier vos spams si vous trouvez pas le message dans la boîte de réception

SHOPPING À L'INSTITUT
NOEL POETIQUE

Offrez à vos proches la plus belle parenthèse bien-être

CARTE CADEAU RITUEL FÉRIQUE

Soin visage les essentiels 1h+ 1séance de sauna japonais+ massage du cuir chevelu 15 min offert

Carte cadeau de 124€ au lieu de 139€- 1h30



CARTE CADEAU RITUEL ENCHANTÉE

Gommage corps + Massage corps 1h mon évasion + un soin visage les essentiels 1h + 1 séance de sauna japonais offert

Carte cadeau 193€ au lieu de 238€- 3h00

CARTE CADEAU RITUEL DÉTENTE

6 mois de massage corps 1h mon évasion + 10 min de soin supplémentaires offert

Carte cadeau à 474€ au lieu de 534€



Carte cadeau disponibles directement sur notre site internet marieinstitutdebeaute.fr.
L'envoi est **immédiat par e-mail**, parfait pour une surprise de dernière minute!
Pensez à vérifier vos spams si vous trouvez pas le message dans la boîte de réception.



SKIN ROUTINE

LE SECRET D'UNE PEAU SUBLIME.

Pour une routine 100% personnalisée
DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE ESTHÉTICIENNE

COMPRENDRE SA PEAU

POUR MIEUX EN PRENDRE SOIN

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



Un soin du visage pensé pour votre peau

Après le diagnostic, nous concevons 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 notre 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 à l'institut, nous n'avons 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 nous vous donnons 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.

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 nous prenons en compte pour affiner le soin.

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

NOS SOINS SUR MESURE

Soin du visage 75 minutes	120€
Soin du visage 60 minutes	79€
Soin du visage 30 minutes	39€

La durée indiquée inclut uniquement le temps du soin.

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 brosseage 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 soin détox global, associant gommage et massage drainant, stimulera efficacement la circulation et accélérera l'élimination de l'eau bloquée dans les tissus. Dès la première séance, votre ventre sera plus plat, et vos jambes seront visiblement plus fines.

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 dos 45'
+
Une séance de sauna japonais

Durée 1h15
Tarif : 90€



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 ESSENTIELS DE L'HIVER

Découvrez une sélection de produits que nous aimons conseiller en hiver, pour allier confort, hydratation et bien-être au quotidien.

DÉMAQUILLEZ EN DOUCEUR

Ce lait élimine toutes les traces de maquillage et apaise les peaux sensibilisées par le froid.
25€



RÉVEILLEZ VOTRE ÉCLAT

Véritable recharge minérale hydratante et énergisante, ce booster anti-fatigue laisse la peau lisse, repulpée et éclatante.
57€



BOOSTER D'HYDRATATION

Particulièrement recommandé pour les peaux déshydratées et fatiguées, ce masque crème est un véritable réservoir d'hydratation pour l'épiderme.
40€



POUR UNE PEAU APAISÉE

C'est la crème de jour des peaux sensibles. Dès la première application, votre peau est apaisée et confortable. À appliquer matin et soir après votre lotion tonique.
60€



STOP AU LÈVRES GERCÉES

Un masque baume sans rinçage innovant conçu pour améliorer la texture et l'apparence des lèvres pendant votre sommeil.
24€



APRÈS LA DOUCHE

Ce baume est un véritable concentré de nutrition et d'hydratation pour lutter efficacement contre le dessèchement cutané.
51€



Venez à l'institut pour découvrir tous nos produits cosmétiques et profitez en plus de conseils personnalisés.

10 CONSEILS POUR CHASSER LE STRESS

Le stress fait partie de nos vies : travail, famille, imprévu... 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.

DRY JANUARY

COMMENT RÉUSSIR CE CHALLENGE TENDANCE

Un teint plus lumineux, des cernes qui s'estompent, une énergie retrouvée : non, ce n'est pas la promesse d'une nouvelle crème miracle, mais celle du *Dry January*.

Un challenge tendance depuis quelques années que nous vous invitons à faire après les fêtes.

D'où est partie la tendance ?

Le concept du *Dry January* est né en 2013 au Royaume-Uni. L'idée : Ne pas boire une seule goutte d'alcool pendant un mois, histoire de voir ce que ça change. Depuis, le mouvement s'est exporté partout, notamment en France, où il attire chaque année plus d'adeptes. Ce n'est pas un régime, même si cela ressemble un peu à une détox, c'est juste un mois pour se tester, s'écouter et parfois se surprendre.

Les changements qu'on remarque vite

Quand on lit les témoignages de celles qui se lancent dans le *Dry January*, un constat revient souvent : même sans être une grande consommatrice de vin ou de cocktails, on sent vite la différence. Pas de transformation radicale, mais des petits changements qui se voient et qui donnent envie de continuer : les nuits sont souvent meilleures et on se réveille un peu plus reposée. Et côté miroir, ce n'est pas forcément le « glow » digne d'une campagne de pub, mais un visage un peu moins marqué, une peau plus lumineuse, et aussi moins de cernes et de poches sous les yeux. Tentant non ?



Par quoi remplacer le petit apéro pour se détendre ?

Le verre du soir ou les cocktails du week-end sont souvent associés à un moment de convivialité. Bonne nouvelle : janvier sans alcool ne veut pas dire janvier sans sorties. On peut continuer à profiter de ses amis, des dîners et des apéros... simplement en changeant un peu le contenu de son verre.

Un mocktail maison garde parfaitement l'esprit de l'apéro sans l'alcool. C'est aussi l'occasion de découvrir le kombucha, cette boisson légèrement pétillante à base de thé fermenté, connue pour ses vertus digestives et sa richesse en probiotiques. Et pour celles qui préfèrent la simplicité, une eau gazeuse agrémentée de quelques rondelles de fruits ou de gingembre râpé fait très bien l'affaire.

Et tant qu'à faire, pourquoi ne pas repenser aussi les petites choses à grignoter ?

Exit les biscuits apéro et les cacahuètes trop salées : place aux olives marinées, aux crudités croquantes avec un houmous, aux dés de fromage, ou au bol de fruits secs. C'est tout aussi convivial, mais plus sain et souvent bien plus savoureux.

Le *Dry January* n'empêche pas de sortir, de partager des moments, ni même de lever son verre. C'est juste l'occasion de réinventer ces rituels et de se faire du bien en même temps.

Et après un mois de janvier 100% sans alcool que faire ?

Certaines reprendront leurs petites habitudes dès février, d'autres garderont quelques nouvelles routines. Peu importe : c'est un challenge, alors embarquez vos amis et motivez-vous ensemble. Parce qu'à plusieurs, l'expérience est toujours plus fun.

Essayez et surtout amusez-vous :

au pire, vous aurez tenu quelques jours; au mieux, vous en sortirez avec de nouvelles habitudes qui font du bien.

3 RECETTES DE COCKTAILS POUR UN APÉRO SANS ALCOOL

Pour un *Dry January* festif, nous vous proposons 3 recettes de cocktails qui changent du traditionnel *Virgin Mojito*. Parfait pour trinquer entre amis tout au long du mois de janvier.



COCKTAIL AU KOMBUCHA

- 150 ml de kombucha
- 50 ml de jus de pomme bio
- 20 ml de jus de clémentine
- 1 cuillère à café de sirop d'érable
- 1 trait de jus de citron
- 1 pincée de cannelle
- 1 pincée de gingembre râpé

Dans un shaker, mettre le jus de pomme, le jus de clémentine, le sirop d'érable, le citron et les épices.

Ajouter quelques glaçons et secouer.

Verser dans un verre puis compléter avec le kombucha bien frais.

COCKTAIL PÉTILLANT

- 150 ml de pétillant de raisin bien frais
- 40 ml de jus de poire
- 1 trait de jus de citron
- 1 cuillère à café de sirop de vanille

Dans un shaker, mélanger le jus de poire, le jus de citron et le sirop de vanille à de la glace pilée.

Verser dans verre cocktail.

Compléter avec le pétillant de raisin.

COCKTAIL EXOTIQUE

- 150 g de mangue
- 100 g d'ananas
- 120 g de banane
- 120 ml de lait de coco
- 80 ml de jus de clémentine
- 1 morceau de gingembre

Dans un blender mettre la mangue, l'ananas, la poire, le gingembre, le jus d'orange et le lait de coco.

Mixer jusqu'à obtenir une texture bien lisse et homogène.

Ajuster avec un peu d'eau la consistance est un peu épaisse.

Verser dans un verre et déguster bien frais.

SUIVEZ NOS CONSEILS
ET DÉCOUVREZ NOS OFFRES
SUR INSTAGRAM

marie^{institut}

marie_institut



Nous vous souhaitons

de joyeuses fêtes

institut
marie

marie institut

Zi route de Toulouse
Plateau de la cavalerie
09100 PAMIER
07 86 81 40 76

HORAIRES

du mardi au vendredi : 9H30 -18H
Samedi : 9H30-17H00
Sur rendez-vous uniquement

www.marieinstitutdebeaute.fr