

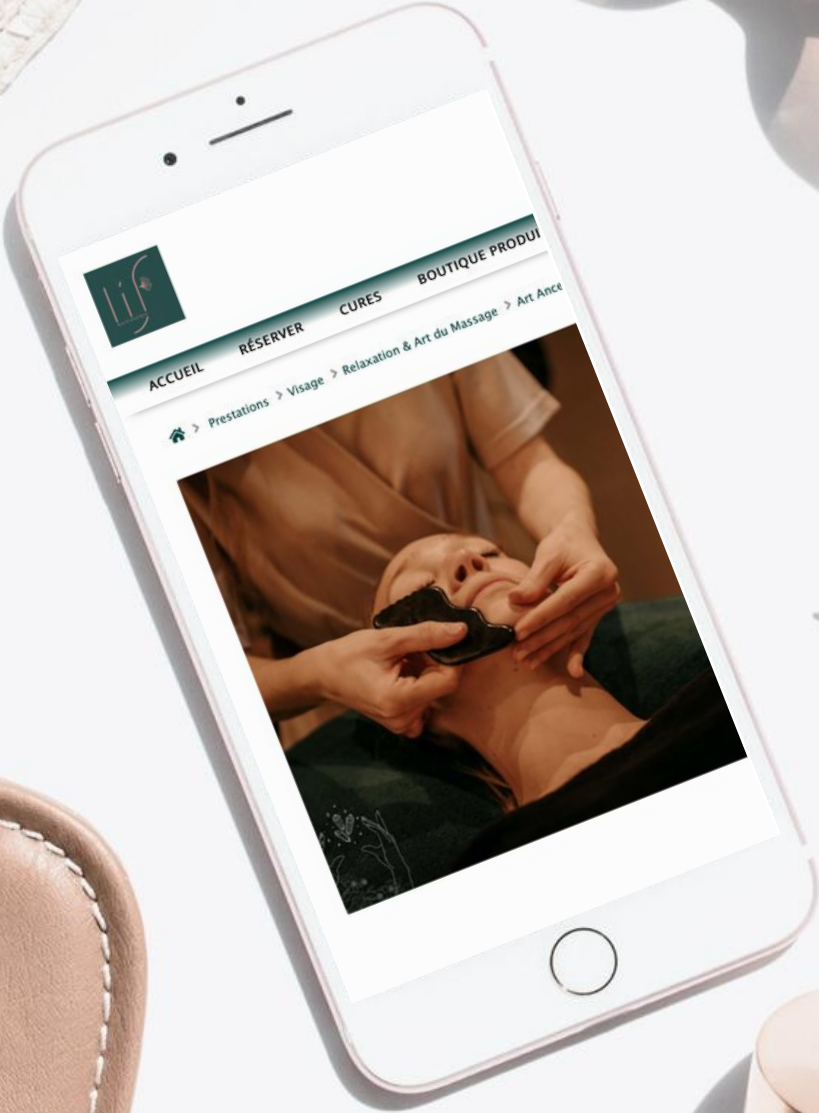
MON MAG' BEAUTÉ

PAR LIF - MAISON DE BEAUTÉ HOLISTIQUE

PRINTEMPS - ETE 2024 - COLLABORATION EXCLUSIVE AVEC ATTRAC'TIF COIFFURE



L'ÉTÉ EN BEAUTÉ · L'ÉTÉ EN BEAUTÉ · L'ÉTÉ EN BEAUTÉ



SOMMAIRE

3 EDITO

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

4 NOUVEAU RITUEL

Découvrez le nouveau rituel botanique de saison Cerise Coquelicot

19 SHOPPING BEAUTÉ

Découvrez tous nos coffrets beauté pour prendre soin de vous.

20 CONSEILS BEAUTÉ

Tous nos conseils pour avoir un bronzage uniforme et durable.

21 NUTRI BEAUTÉ

Belle et hydratée : Buvez des eaux infusées !

29 CONSEILS BEAUTÉ

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

48 SOINS INSTITUT

Toutes nos prestations BEST-SELLERS à réserver cet été.



EDITO



Lif - Maison de Beauté Holistique

218, rue du Mont-Blanc

73 590 Flumet

04 79 38 58 71

HORAIRES D'ÉTÉ

du lundi au samedi : 9H-19H

Sur rendez-vous uniquement

www.lif-beaute.com



Si j'ai créé l'institut Lif - Maison de beauté holistique c'est pour vous offrir à chacun de vos rendez-vous des moments de déconnexion 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 coeur 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 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 seront enchantées de prendre soin de vous avec toute la bienveillance qui nous caractérise.

Audrey et son équipe.

LA BEAUTÉ PAR LES PLANTES

RITUEL BOTANIQUE DE SAISON

A CHAQUE SAISON SON RITUEL

Deux fois par an nous vous proposons des rituels de soin visage éphémères qui répondent aux besoins de votre peau selon la saison. Véritables expériences holistiques ces soins sont adaptés sur-mesure, pour un soin unique fait pour.

PRINTEMPS ÉTÉ

Le Rituel Botanique Printemps-Été offre un temps de reconnexion à soi. Tout est pensé pour vous offrir un voyage holistique d'exception, qui apaise votre mental et prend soin de votre peau. Votre esthéticienne fabrique à la minute au début du soin une infusion Coquelicot-Cerise permettant une brumisation cutanée, hydratante. Vos cellules pétillent de joie ! Le Rituel propose également une étape de massage hydratant-nourrissant avec le Macérat de Saison « Cerise Exquise », association de techniques de massage telles que le Kobido, le Gua sha, le Facelift pour sculpter votre visage. Le masque Avoine-Coquelicot adoucit et répare la peau, ce qui est idéal pour la saison Printemps-Été. Une nouveauté s'invite au rituel pour un éveil des sens unique, un massage au glaçon de plantes infusées, pour vivifier et booster l'éclat de la peau. Le Rituel s'achève par une infusion gourmande à boire cette fois-ci, car il est important de s'hydrater aussi de l'intérieur.



Je réserve



EDITIONS LIMITÉES



Macérat de saison Cerise Exquise

synergie d'huiles bio de cerise, prune, jojoba, consoude et matricaire.

Véritable concentré d'actifs nourrissant, hydratant, anti-oxydant et réparateur pour la peau.



Olfactive Cerise d'Amour

Une cerise au caramel ça vous tente? Enveloppez votre corps de ces effluves magiques et sensuelles.



Infusion Gourmandise des Bois

Eglantier, hibiscus, cerise, pomme, framboise, myrtille, délicieuse et naturellement sucrée. On aime son action drainante et anti-oxydante.

DÉBUTEZ VOS JOURNÉES

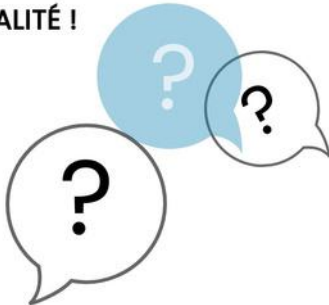
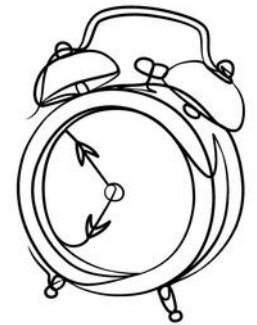


du bon pied !

LE MATIN ÉTABLIT SOUVENT LE RYTHME ET L'ÉTAT D'ESPRIT TOUT AU LONG DE LA JOURNÉE.




C'EST POURQUOI UN DÉMARRAGE POSITIF EST LE SECRET DE LA PRODUCTIVITÉ, D'UNE HUMEUR AU TOP ET D'ONDES POSITIVES...

ON VOUS A DONC CONCOTÉ PLUSIEURS ROUTINES EN FONCTION DE VOTRE PERSONNALITÉ !





QUIZ

AU RÉVEIL, COMMENT VOUS SENTEZ-VOUS ?




-  Tel un sportif avant un grand match, survolté et prêt à relever tous les défis !
-  Comme un cyclone en retard, me précipitant partout pour rattraper le temps.
-  Dans un état de zenitude totale, comme un moine bouddhiste en méditation !

QUEL EST VOTRE PREMIER RÉFLEXE APRÈS VOUS ÊTRE RÉVEILLÉ(E) ?

-  Regarder le plafond en me demandant si être adulte c'était vraiment une bonne idée.
-  Écouter une mélodie relaxante pour éveiller mes sens progressivement.
-  Préparer trois cafés - un pour maintenant, deux pour la route !

QUELLE EST VOTRE APPROCHE FACE À LA GESTION DU TEMPS LE MATIN ?



-  Je me réveille en douceur, avec des étirements et une méditation.
-  Ma montre doit être en vacances, elle prend son temps chaque matin !
-  Mon smartphone est mon allié pour organiser ma journée.





Les pros du sommeil

Réveillez-vous et endormez-vous à une heure fixe pour réguler l'horloge biologique et maintenir une routine de sommeil stable.

Méditation de pleine conscience de 5 à 10 minutes pour se préparer mentalement à la journée.

Courtes siestes (20-30 minutes) pour maintenir un niveau d'énergie optimal.

Votre mantra à lire trois fois dès l'aurore : Mes nuits de repos sont le secret de mes jours pleins d'énergie et de succès.



Les retardataires

Mettre en place une alarme matinale avec une sonnerie motivante, se répétant à intervalles de 5 minutes.

Prévoir des plages horaires plus longues que nécessaire pour éviter le stress de la précipitation et utiliser des rappels sur le téléphone.

S'entourer d'amis ou de membres de la famille ponctuels pour obtenir du soutien.

Votre mantra à lire trois fois dès l'aurore : Je transforme mon énergie illimitée en réalisations extraordinaires.



Les hyperactifs

Commencer la journée par une activité physique intense (jogging, gym) pour canaliser l'énergie.

Établir un emploi du temps structuré avec des plages horaires dédiées à vos différentes tâches.

Éviter la sur-stimulation en limitant les distractions comme les notifications de téléphone.

Votre mantra à lire trois fois dès l'aurore : Même en partant en dernier, je possède la persévérance pour atteindre mes objectifs.

LES RECOMMANDATIONS SKINCARE DE Líf - Maison de Beauté Holistique



Démaquillez vous toujours avant de vous coucher
Une routine de soin adaptée permettra de garder une peau saine et favorisera une bonne régénération cellulaire pendant la nuit.



Utilisez des produits hydratants et régénérants pendant la nuit, comme des masques de nuit ou des crèmes riches combinées au sérum. C'est aussi le moment idéal pour appliquer une huile.

Opter pour des produits multifonctionnels comme des nettoyants exfoliants ou des crèmes hydratantes teintées pour gagner du temps, si vous êtes adapte des routine rapides.



Préparer vos produits de beauté et vos tenues la veille pour gagner du temps le matin.

Elaborer une skincare du matin complète avec un tonique, un sérum et des crèmes pour un soin complet. On n'oublie pas la protection solaire.



Privilégier des produits de soin résistants à la transpiration et non comédogènes pour éviter d'obstruer vos pores.

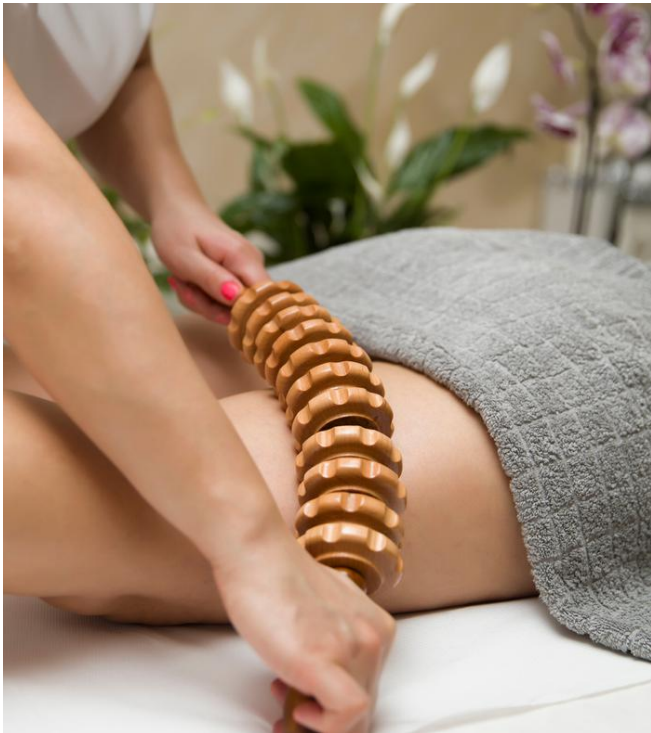


VRAI OU FAUX ?

La consommation de café doit être évitée au réveil.

FAUX : mais ajuster sa consommation de café peut être une astuce cool pour une routine matinale saine, tout en boostant sa vigilance. Remplacer votre café par une infusion serait l'idéal.

QUEL QUE SOIT VOTRE PROFIL, RAPPELÉZ-VOUS : LE BONHEUR COMMENCE DÈS LE RÉVEIL !



La Maderothérapie c'est quoi ?

La maderothérapie est une technique de massage originale et très efficace qui utilise des instruments en bois spécialement conçus pour soulager les tensions musculaires, améliorer la circulation sanguine et lymphatique, ainsi que favoriser la relaxation profonde du corps et de l'esprit. Les bienfaits de la maderothérapie sont nombreux et de plus en plus de personnes se tournent vers cette méthode naturelle pour prendre soin de leur bien-être.

Les outils de bois utilisés en maderothérapie sont fabriqués à partir de différentes essences de bois, chacune offrant des propriétés spécifiques pour s'adapter aux besoins de chacun. Les techniques de massage utilisées avec ces instruments en bois permettent de stimuler les points d'acupuncture, d'éliminer les toxines, de tonifier la peau et les muscles, et d'améliorer la circulation énergétique dans le corps.

Comment se déroulent les séances?

Lors d'une séance de maderothérapie, le praticien utilise des mouvements fluides et précis pour masser le corps avec les instruments en bois, en veillant à exercer la pression adéquate pour détendre les muscles en profondeur sans causer de douleur.

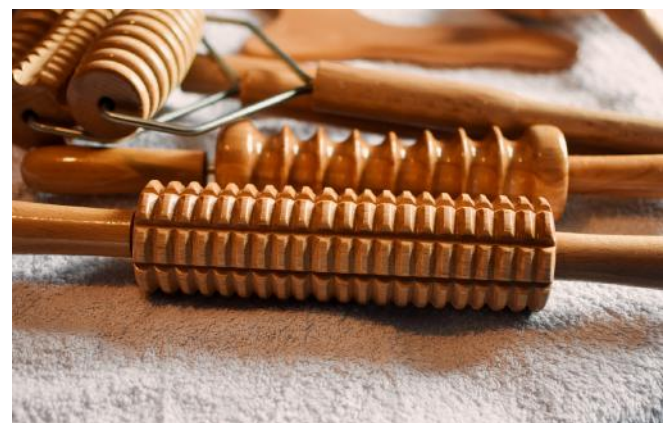
Ce type de massage favorise la détente musculaire, soulage les douleurs et les raideurs, et permet de relâcher le stress accumulé. C'est également une technique très efficace pour affiner la silhouette et lisser l'aspect disgracieux de la cellulite. Suite à un bilan avec votre esthéticienne, nous définissons les zones à cibler ainsi que le nombre de séances à prévoir.

Quels sont les bénéfices de la Madérothérapie ?

Les principaux bienfaits de la maderothérapie incluent la réduction des tensions musculaires, l'amélioration de la circulation sanguine et lymphatique, la stimulation du système immunitaire, la régénération cellulaire, ainsi que la relaxation et la diminution du stress. Cette méthode de massage est particulièrement recommandée pour les personnes sujettes aux douleurs chroniques, aux troubles de la circulation, au stress et à l'anxiété

Vous aimez le contact manuel et souhaitez préparer votre silhouette pour l'été, la maderothérapie va agir sur les cellules graisseuses et ainsi diminuer le volume et lisser la peau.

En conclusion, la maderothérapie est une approche naturelle et efficace pour soulager les tensions physiques et mentales, améliorer la santé globale du corps et favoriser le bien-être. Son utilisation régulière peut contribuer à prévenir les blessures, à renforcer le système immunitaire et à maintenir l'équilibre énergétique du corps. N'hésitez pas à essayer la maderothérapie pour découvrir ses bienfaits sur votre santé et votre bien-être.



Quelles pierres choisir pour booster ma vitalité?

Les pierres de citrine et de cornaline sont souvent utilisées pour apporter de l'énergie et de la vitalité, ce qui en fait des choix parfaits pour accueillir le printemps. Avec l'arrivée des journées plus longues et des températures plus chaudes, beaucoup de gens cherchent à se revitaliser et à se sentir plus dynamiques, et c'est là que ces pierres précieuses entrent en jeu.

LA CITRINE, PIERRE DE LUMIÈRE ET VITALITÉ

Les énergies du printemps sont fortes et enivrantes et avec la citrine, la joie et la bonne humeur vous accompagnent. La citrine est un allié précieux pour préserver votre lucidité et affiner votre intelligence. Elle renforce votre concentration dans vos projets autant personnels, affectifs que matériels. La citrine vous permet de garder un bon équilibre intérieur et éloigne la nervosité et l'inquiétude liées à cette période particulièrement féconde. Elle est conseillée aussi pour revitaliser le foie qui est particulièrement sollicité pendant le printemps.

La citrine est une pierre associée à la chaleur du soleil et à la joie de vivre. Elle est réputée pour ses propriétés énergisantes et stimulantes, et est souvent utilisée pour aider à surmonter la fatigue et la léthargie. En portant ou en utilisant de la citrine, on dit que l'on peut augmenter son niveau d'énergie et sa motivation, ce qui est idéal pour profiter pleinement des activités printanières.

LA CORNALINE, PIERRE DE L'ÊTRE

D'autre part, la cornaline est une pierre qui est associée à la vitalité et à la créativité. Elle est réputée pour stimuler le flux d'énergie dans le corps, ce qui peut aider à surmonter la fatigue et à se sentir plus revigoré. La cornaline est également considérée comme une pierre de courage et de motivation, ce qui en fait un choix idéal pour ceux qui cherchent à aborder le printemps avec enthousiasme et détermination. La cornaline vous accompagne dans la mise en oeuvre de vos idées : Elle stimule votre mémoire et votre concentration. La cornaline apaise les colères et est bénéfique pour le foie qui est en pleine effervescence en cette période, parfois difficile à gérer. Cette pierre permet "d'oser être" et vous donne confiance en vous pour avancer avec assurance dans le développement de vos projets printaniers.



Les pierres de citrine et de cornaline peuvent être des alliés précieux pour ceux qui cherchent à accueillir le printemps avec énergie et vitalité. Que ce soit pour surmonter la fatigue hivernale ou pour aborder de nouveaux projets avec enthousiasme, ces pierres peuvent apporter un soutien subtil mais significatif.

En combinant ces deux pierres, on peut créer un véritable cocktail d'énergie printanière. Que ce soit en les portant sous forme de bijoux, en les plaçant dans sa maison ou en les utilisant lors de méditations, les pierres de citrine et de cornaline peuvent aider à insuffler une nouvelle vitalité et une nouvelle motivation à ceux qui les utilisent.

Les pierres de citrine et de cornaline peuvent être des alliés précieux pour ceux qui cherchent à accueillir le printemps avec énergie et vitalité. Que ce soit pour surmonter la fatigue hivernale ou pour aborder de nouveaux projets avec enthousiasme, ces pierres peuvent apporter un soutien subtil mais significatif.



Des petits outils pour vous accompagner au quotidien. Découvrez nos palets vibratoires de Citrine et Cornaline à l'institut, associés au olfactives en roll on, personnalisez votre duo selon vos envies.

LA BEAUTÉ SOUS L'INFLUENCE DES IA



L'INTELLIGENCE ARTIFICIELLE (IA)

L'IA joue un rôle crucial dans notre société. Cette technologie qui s'est rapidement imposée, s'intègre désormais à notre quotidien.

Grâce à sa capacité à traiter et à analyser d'immenses volumes de données, on peut dire qu'elle a vraiment **transformé le secteur de la beauté** en quelques années.

LES AVANTAGES

À contrario...

Une utilisation modérée de cette technologie peut considérablement booster la confiance en soi, en favorisant **une vision positive du corps et de l'esprit et en stimulant sa créativité**. Et oui, tant que votre relation reste saine et équilibrée, c'est quand même cool l'IA.

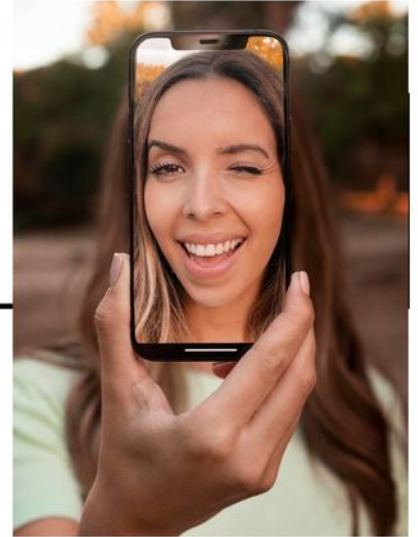


UN PROBLÈME ÉTHIQUE ?

Même avec les nombreux avantages que peut apporter l'IA, son utilisation soulève d'importantes questions éthiques, **notamment autour des normes de beauté et de l'impact sur la perception de soi**.

Un exemple

Les applications utilisant l'IA pour des retouches photo peuvent créer des standards de beauté irréels, incitant les utilisateurs à poursuivre des idéaux inatteignables.



CES APPLIS CONNUES QUI UTILISENT L'IA



Dans cette optique, nous avons sélectionné trois applications phares qui utilisent l'IA de manière innovante :

TESTEZ-LES



YouCamMakeup : transforme le maquillage virtuel en une expérience immersive et réaliste.



FaceLab : réinvente l'art de la retouche photo, en permettant une transformation automatique épargnant toute manipulation manuelle.



Snapchat : pionnier des filtres interactifs, il continue de réinventer la manière dont nous interagissons avec nos images.

Retouches en 2min



Ces applications sont le reflet d'une époque où l'IA devient un partenaire créatif dans notre quotidien.

LE SAVIEZ-VOUS ?

27% des consommateurs sont prêts à donner accès à leurs données privées pour obtenir une meilleure expérience client !



ZOOM SUR LES FILTRES

Les filtres de beauté tirent parti de l'apprentissage automatique, en utilisant la technologie de **deep learning**.

Une fois un filtre de beauté sélectionné, les caractéristiques programmées choisies par l'utilisateur-trice sont appliquées à l'image sélectionnée.

Le programme **doit détecter** les formes, les proportions et d'autres détails de la personne sur la photo pour que le filtre s'applique parfaitement.



Deep learning = Technique qui permet aux ordinateurs d'apprendre et de se perfectionner par eux-mêmes, un peu comme **un cerveau humain** qui apprend à partir de ses expériences.

(Reconnaissance d'images, assistant vocal, traduction automatique, reconnaissance d'objets dans les images etc.).

Et si votre peau aussi faisait une détox, adaptez une nouvelle routine pour le printemps

Les températures hivernales vont peu à peu laisser place au printemps. Qui dit changement de climat, dit changement de peau, il est donc temps d'adapter sa routine de soin à la maison. On passe sur des textures un peu plus légères et des actifs qui vont venir booster l'éclat, l'hydratation et la vitalité de la peau.

LE MASQUE GOMMANT

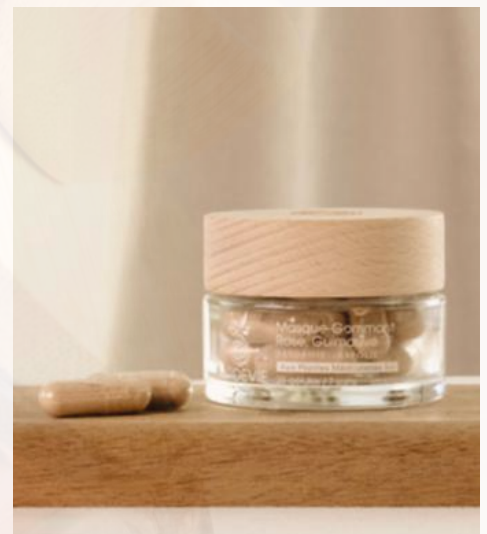
Soin végétal double performance :

masque ET exfoliant adapté à votre constitution de peau. Très efficace, ce Masque-Gommant libère votre peau de ce qui l'encombre tout en tenant compte de sa délicatesse. La peau se révèle parfaitement lisse, douce et claire. Le + : sans conservateur, cette poudre de plantes est protégée dans des gélules à réhydrater.

TENDANCE Do It Yourself

On fait soi-même son mélange qu'on peut enrichir de notre huile de soin préférée ! Dosez de 1 à 3 gélules, 1 gélule pour un gommage éclat, 3 gélules pour un gommage que vous laisserez poser en masque.

Cette formule 100% pure, sans conservateur ni parfum ajouté, est constituée essentiellement de matière brute (argile, riz, poudre de plantes). Elle est protégée dans des gélules végétales biodégradables et compostables.



L'INFUSION DETOX PEAU

Véritable complément alimentaire, cette infusion biologique riche en plantes médicinales, vous offre une efficacité remarquable.

Créée par une herboriste et une naturopathe, cette infusion allie l'efficacité purifiante de la réglisse, de l'ortie et de la fumeterre, à la fraîcheur de l'orange. Chez ARDEVIE les plantes sont issues de jardins BIO ou de cueillette en milieu naturel. La richesse en actifs des formules ARDEVIE est le fruit d'une récolte à maturité, dans le respect des biorythmes végétaux, garantissant un maximum d'ingrédients actifs.

BEAUTY In & Out

La santé et la beauté de votre peau reflètent ce qui se passe en interne. Il est donc très intéressant de faire une cure d'infusion Détox Peau.

Préparez le matin votre gourde qui vous accompagnera tout au long de la journée. Délicieuse chaude ou froide, à vous de choisir ce qui vous plaît.



Et si votre peau aussi faisait une détox, adaptez une nouvelle routine pour le printemps

Les températures hivernales vont peu à peu laisser place au printemps. Qui dit changement de climat, dit changement de peau, il est donc temps d'adapter sa routine de soin à la maison. On passe sur des textures un peu plus légères et des actifs qui vont venir booster l'éclat, l'hydratation et la vitalité de la peau.

LE MASQUE GOMMANT

Soin végétal double performance :

masque ET exfoliant adapté à votre constitution de peau. Très efficace, ce Masque-Gommant libère votre peau de ce qui l'encombre tout en tenant compte de sa délicatesse. La peau se révèle parfaitement lisse, douce et claire. Le + : sans conservateur, cette poudre de plantes est protégée dans des gélules à réhydrater.

TENDANCE Do It Yourself

On fait soi-même son mélange qu'on peut enrichir de notre huile de soin préférée ! Dosez de 1 à 3 gélules, 1 gélule pour un gommage éclat, 3 gélules pour un gommage que vous laisserez poser en masque.

Cette formule 100% pure, sans conservateur ni parfum ajouté, est constituée essentiellement de matière brute (argile, riz, poudre de plantes). Elle est protégée dans des gélules végétales biodégradables et compostables.



L'INFUSION DETOX PEAU

Véritable complément alimentaire, cette infusion biologique riche en plantes médicinales, vous offre une efficacité remarquable.

Créée par une herboriste et une naturopathe, cette infusion allie l'efficacité purifiante de la réglisse, de l'ortie et de la fumeterre, à la fraîcheur de l'orange. Chez ARDEVIE les plantes sont issues de jardins BIO ou de cueillette en milieu naturel. La richesse en actifs des formules ARDEVIE est le fruit d'une récolte à maturité, dans le respect des biorythmes végétaux, garantissant un maximum d'ingrédients actifs.

BEAUTY In & Out

La santé et la beauté de votre peau reflètent ce qui se passe en interne. Il est donc très intéressant de faire une cure d'infusion Détox Peau.

Préparez le matin votre gourde qui vous accompagnera tout au long de la journée. Délicieuse chaude ou froide, à vous de choisir ce qui vous plaît.



Un accompagnement unique



Inspirée par des techniques occidentales comme l'hypnose, la relaxation, la psychologie, l'auto-suggestion et la phénoménologie ainsi que de techniques orientales du yoga, du bouddhisme tibétain et du zen japonais, la sophrologie a été créée par le Pr A. Caycedo.

La sophrologie est une méthode d'entraînement, de développement personnel, basée sur des techniques de relaxation dynamiques du corps et de l'esprit menant à l'équilibre psycho corporel, à la sérénité et au mieux être.

Elle renforce les attitudes et les valeurs positives, développe les capacités de gestion du stress et des émotions.

Au fur et à mesure des séances, la conscience de soi s'approfondit, les diverses tensions s'éliminent, la détente du corps et l'apaisement du mental se met en place et nos capacités sont renforcées positivement.

Menée par la voix de Nathalie, sophrologue, les exercices posturaux adaptés à tous sont basés sur la respiration, la concentration, l'imagerie mentale et la contemplation.

Vous trouverez le calme, l'équilibre, une meilleure gestion de vos émotions, moins de stress et d'anxiété, une meilleure concentration, une vitalité boostée, un renforcement de la confiance, une meilleure qualité de sommeil, des potentiels développés...

Après une anamnèse, le nombre de séances est établi, à raison de 1 rendez-vous 1 fois par semaine.

LE SOPHRO-MASSAGE

Une parfaite alliance de la sophrologie et d'un massage personnalisé renforçant l'harmonie corporelle et mentale, augmentant les bienfaits du Toucher en menant au Lâcher prise.

La sophrologie par la respiration synchronisée, la prise de conscience du corps et l'activation de pensées positives amène à la détente, au calme intérieur et laisse place à une meilleure sensibilité corporelle du massage adapté à vos besoins du moment.

La symbiose améliore la libération de vos tensions physiques, mentales ou émotionnelles. Véritable bain de sensations de bien être et de déconnexion d'1h 30 ou 2 h.



LA SOPHRO-MATERNITÉ

Dédiée et adaptée à la femme enceinte, la sophrologie permet de mieux vivre les changements physiques et émotionnels liés à la grossesse.

Cette douce méthode combine des exercices de postures appropriés, de respiration, de décontraction et d'imageries mentales positives.

La sophrologie amène la future maman à vivre plus sereinement sa grossesse, à se préparer calmement au jour J et anticiper positivement les jours d'après dans le rôle de mère. Elle facilite la détente, renforce la confiance en soi et en son corps, accroît le lien avec bébé, apaise les diverses inquiétudes, donne des astuces à la gestion du stress, des émotions et de la douleur.

Après une anamnèse et le nombre de séances établi, rendez vous 1 fois par semaine ou tous les 15 jours. Nathalie, sophrologue diplômée reste à votre disposition pour tous renseignements.



S

O

S

BALLONNEMENTS

LES CLÉS POUR UN VENTRE APAISÉ

Un ventre gonflé, on a tous connu ça...

Les bactéries sont responsables de la décomposition de nos repas, entraînant la libération de gaz comme le CO₂, le méthane et l'hydrogène. Selon la nature des aliments un mécanisme de fermentation va s'enclencher, responsable en partie de ces gaz.

Si ces derniers ne peuvent pas être évacués, des sensations douloureuses peuvent survenir.



BONNE NOUVELLE

Ardevie sort une nouvelle **Infusion des Jardins** bio spécifique pour le ventre. En plus de vous faciliter la digestion et d'éviter les ballonnements, elle permet d'aider à activer le **transit** en cas de constipation.

Comprendre les potentiels déclencheurs et adopter les bonnes stratégies peut faire de vraies merveilles.

CAP SUR

LES MÉTÉORISMES ABDOMINAUX...

peuvent-ils avoir un impact sur nos efforts pour atteindre ou maintenir une silhouette **mince** ?



Définition

Accumulation de gaz dans l'intestin se traduisant par une **augmentation** du volume de l'abdomen.

Par moments, ils peuvent sembler se mettre en travers de votre chemin vers une **silhouette plus fine**.

Et il existe une connexion étroite entre ces derniers car les sensations de gonflement peuvent **affecter** non seulement le bien-être physique, mais aussi la perception de son profil corporel.

Mais lier directement la minceur à ces tiraillements intestinaux est une **erreur**.

Ces derniers ne sont pas liés au poids, et perdre du poids ne les élimine pas forcément. Un point sur votre alimentation serait judicieux.

Beaucoup font encore cette confusion !

QUIZ EXPRESS : QUE SAVEZ-VOUS DES BALLONNEMENTS ?

1. Lequel de ces symptômes n'est généralement pas associé aux ballonnements ?

- A Douleurs abdominales
- B Maux de tête
- C Gêne respiratoire
- D Nausées

3. Quel type de fibres peut parfois les aggraver ?

- A Fibres insolubles ex : blé complet, les légumes-racines, noix, maïs, peau de fruits
- B Fibres solubles, ex : avoine, légumineuses, fruits

5. Quel type d'exercice est particulièrement bon pour réduire ces gênes ?

- A Crossfit
- B Spinning
- C Yoga / Pilates
- D Escalade

2. Quelle habitude peut aider à prévenir ces gonflements ?

- A Boire du café
- B Mâcher lentement
- C Dormir immédiatement après avoir mangé
- D Sauter des repas

4. Quel remède maison est souvent recommandé pour les soulager ?

- A Boire de l'eau gazeuse
- B Manger du chocolat
- C Boire une tisane de menthe
- D Consommer des aliments épicés

Le saviez-vous ?

Boire à travers une paille peut entraîner l'ingestion d'air excessif, contribuant ainsi aux ballonnements.



SURVEILLER VOTRE ALIMENTATION

Il est judicieux de **limiter** la consommation de certains légumes tels que le brocoli, le chou, le navet et le chou-fleur.
Les boissons gazeuses ainsi que les plats industriels sont à **éviter** !

UNE HYDRATATION OPTIMALE

L'eau aide à déplacer les aliments dans le système digestif et prévient la constipation, une cause fréquente de ballonnements. Il est recommandé de boire au moins **1,5 à 2 litres d'eau par jour**.

LES HUILES ESSENTIELLES

Ce sont de précieuses alliées en cas de ventre bombé, comme l'huile de Cardamome, de Menthe Poivrée, d'Aneth ou de Citron. **Leur avantage** : concentrent les vertus des plantes et permet une action potentialisée dans la digestion. Vous avez le choix de les utiliser de différentes manières, en fonction des propriétés spécifiques de chaque huile.

Lif - Maison de Beauté Holistique à la rescousse !

On vous donne **6 astuces et conseils** pour réduire vos flatulences et vos gonflements

LE CHARBON VÉGÉTAL

Il possède de nombreuses vertus thérapeutiques sur le système digestif, et peut entre autres, absorber jusqu'à **100 fois son volume en gaz**, et ainsi éliminer ceux qui sont dus aux fermentations pour soulager. Il peut également aider à soulager les symptômes de la diarrhée.

LES PROBIOTIQUES

Ils peuvent contribuer à maintenir un **équilibre sain de la flore intestinale**, ce qui peut prévenir les problèmes digestifs. Pour des résultats visibles et durables, on conseille une cure d'au moins **trois mois**.

LE DRAINAGE LYMPHATIQUE

Il soulage les ballonnements, souvent dus à la rétention d'eau ou à des troubles digestifs, en **favorisant la circulation** et en **diminuant l'inflammation**.

OFFRE DRAINAGE LYMPHATIQUE
Prix de la prestation initiale : 109€

Faites-vous du bien et prenez vite **rendez-vous** avec nous au 04 79 38 58 71 !

Son atout : stimule la circulation de la lymphe favorise l'élimination des toxines accumulées dans l'organisme.

Identifier un ballonnement : Les indices révélateurs



Une sensation de gonflement dans votre ventre après les repas.



Une tendance à avoir des gaz excessifs ou des flatulences après avoir mangé.



Des épisodes de diarrhée ou de constipation associés à votre sensation de gonflement.



Un changement significatif dans la taille de votre ventre au cours de la journée.



Une sensation de soulagement après avoir évacué des gaz ou des selles.

Si vous vous êtes reconnu(e) dans l'un de ces signes il est fort possible que vous souffriez de ballonnements !

LUNETTES

de soleil



PLUS QU'UN ACCESSOIRE,
UN **must** POUR LA SANTÉ



EN CHIFFRES

61% des Français portent régulièrement des verres solaires.


30 c'est le nombre de paires qui se vendent dans le monde chaque seconde.

+29% c'est la croissance en 2022 à l'export, par la lunetterie italienne. L'Italie reste le premier exportateur mondial.

5 RAISONS D'ADOPTER CET ACCESSOIRE INDISPENSABLE !

Regarder directement le soleil peut **endommager** la rétine et contrairement à ce que l'on pourrait penser, la lumière visible n'est pas la principale responsable des dommages oculaires mais ce sont plutôt les **rayons ultraviolets (UV)** et **infrarouges** du soleil, invisibles à l'œil nu.

Et même par temps nuageux, les UV se **réfléchissent** sur des surfaces comme l'herbe, le sable, l'eau ou encore la neige. Il est donc essentiel de se protéger contre les rayons invisibles du soleil pour éviter de tels risques.

Lorsque vous portez des  lunettes de soleil, c'est peut-être pour vous une question de style, mais c'est aussi une **mesure de protection**. En filtrant l'éblouissement et en atténuant la luminosité excessive, elles protègent les yeux et améliorent le confort visuel.

- 1 Réduction de la fatigue oculaire
- 2 Prévention des dommages contre la rétine
- 3 Diminution de l'éblouissement
- 4 Aide à soulager les maux de tête
- 5 Protège les yeux contre les rayons UV



Comment choisir ?



Choisir sa catégorie et sa couleur de lunettes en fonction du lieu et de la situation.

La couleur des verres de protection peut influencer la vision de manière spécifique et certaines sont mieux adaptées à des contextes particuliers.

VOICI QUELQUES EXEMPLES D'EFFETS SELON LA COULEUR CHOISIE

Noir = Teinte la plus foncée qui conserve les couleurs tout en offrant une excellente protection.

Marron = Option qui fonctionne particulièrement bien par temps ensoleillé ou partiellement nuageux. Elle améliore le contraste et la perception de la profondeur.

Rose = Parfait pendant la conduite car elle offre une excellente visibilité sur la route. Cette couleur améliore la profondeur visuelle et réduit la fatigue oculaire.

Bleu = Elle fonctionne mieux dans des conditions météorologiques brumeuses ou enneigées.

Alors

COMMENT LES LUNETTES DE SOLEIL SE SONT-ELLES IMPOSÉES COMME UN ÉLÉMENT

CLÉ DE LA MODE ACTUELLE ?

Leur ascension doit beaucoup à la culture populaire. Les célébrités du cinéma, de la télévision ou encore de la musique les ont **transformés en un incontournable**.

À l'époque, les magazines débordaient de célébrités arborant fièrement leur nouvel accessoire. C'était devenu un moyen de se sentir proche des stars comme **Elvis Presley** ou **Brigitte Bardot**.

C'est pourquoi en porter était devenu essentiel pour avoir ce look «cool» et «sophistiqué».



LA MODE ÉVOLUE SANS CESSÉ

LES INCONTOURNABLES D'HIER CÈDENT LA PLACE AUX MUST-HAVE D'AUJOURD'HUI.



CAT EYE

Convient particulièrement bien aux visages **ronds, ovales** et en forme de **cœur**. Il crée une élégance féminine et met en valeur les traits du visage.



AVIATEUR

Les aviateurs ont une forme équilibrée qui peut compléter les visages **ovales**, tandis que le style audacieux peut adoucir les lignes des visages carrés.



ÉCAILLES

Polyvalents et adaptés à la **plupart** des formes de visage, il peut ajouter une touche rétro à n'importe quelle morphologie.



Mettez en valeur ce modèle emblématique des années 50 avec un bandeau en denim. Pour les cheveux, vous pouvez opter pour des ondulations rétro à la "Hollywood Waves".

Vintage

Rock and roll

Associez-les à des boucles d'oreilles en forme de croix ou avec des chaînes et complétez avec un bracelet en cuir orné de clous ou d'éléments métalliques !

Adoptez un maquillage **naturel et doux**, en privilégiant une ou deux teintes neutres. Optez pour des lèvres légères avec du gloss ou du rouge à lèvres crémeux. Et pour les yeux, accentuez les avec un coup de mascara et tracez un trait de liner fin.

Minimaliste et discret

Fascinés par les foulards, mais incertains sur la manière de les valoriser pour un look stylé

Pas d'inquiétude, Lif - Maison de Beauté Holistique vous guide à travers son tutoriel, révélant comment transformer un simple foulard en un accessoire de mode incontournable !

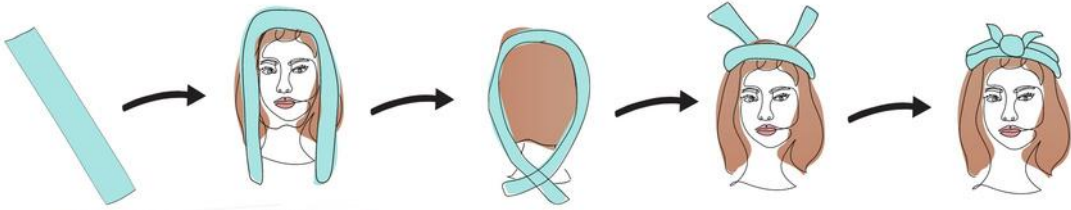
Étape 1
Choisissez un foulard **long** et fin pour un nouage facile.

Étape 2
Posez-le à plat sur votre tête, laissant les extrémités pendre de chaque côté à **longueur égales**.

Étape 3
Croisez les extrémités **derrière votre tête**, en tirant assez fort pour maintenir le foulard en place sans être trop serré.

Étape 4
Ramenez-les à l'**avant** et nouez-les sur votre front ou légèrement sur le côté.

Étape 5
Glissez les bouts de tissu dans le nœud ou laissez-les dépasser pour un effet plus décontracté.



QUE VOYEZ-VOUS EN PREMIER SUR L'IMAGE ?

A) La vieille femme au manteau de fourrure

B) La jeune femme au chapeau

??

Célébrons le printemps dans notre salle de bain !

Nous vous présentons notre sélection des incontournables pour booster votre peau et votre corps. Accueillez l'énergie montante du printemps.



L'HUILE LEMON DETOX



Ses huiles essentielles drainantes et son extrait d'hélichryse anti-capitons favorise la DETOX du corps. Vous apprécierez également les essences de pamplemousse qui aident à tempérer les addictions et à libérer un mental surchargé.

Son petit + : sa texture pénètre très rapidement pour un fini non collant, un vrai bonheur à appliquer ! **46€**



LE ROLL BALL



L'outil indispensable pour lisser votre cellulite et cibler les zones rebelles.

Son petit + : un outil fabriqué de manière artisanale en France. **34€**



LE COFFRET SILHOUETTE

Le Quartz Cristal est souvent retrouvé dans la lutte contre la graisse, permettant de pérenniser les résultats obtenus grâce à un régime alimentaire amincissant. C'est également une très bonne pierre contre la rétention d'eau. Ce coffret contient tous les outils pour vous masser le corps.

Son petit + : Manuel d'utilisation du massage et recette huile ciblante fermeté maison. **125€90**



VERVEINE & MANDARINE



Une fragrance fraîche et dynamisante enrichie en huiles essentielles, pour un parfum printanier en toute légèreté.

Son petit + : gardez le flacon, il est rechargeable ! à partir de **18€**

SÉRUM ÉCLAT 12H



Véritable « élixir anti-fatigue » concentré en extrait d'abricot pour donner au teint une puissance d'éclat incomparable et afficher une peau zéro défaut.

Son petit + : 99,4% d'ingrédients d'origine naturelle. **48€**



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

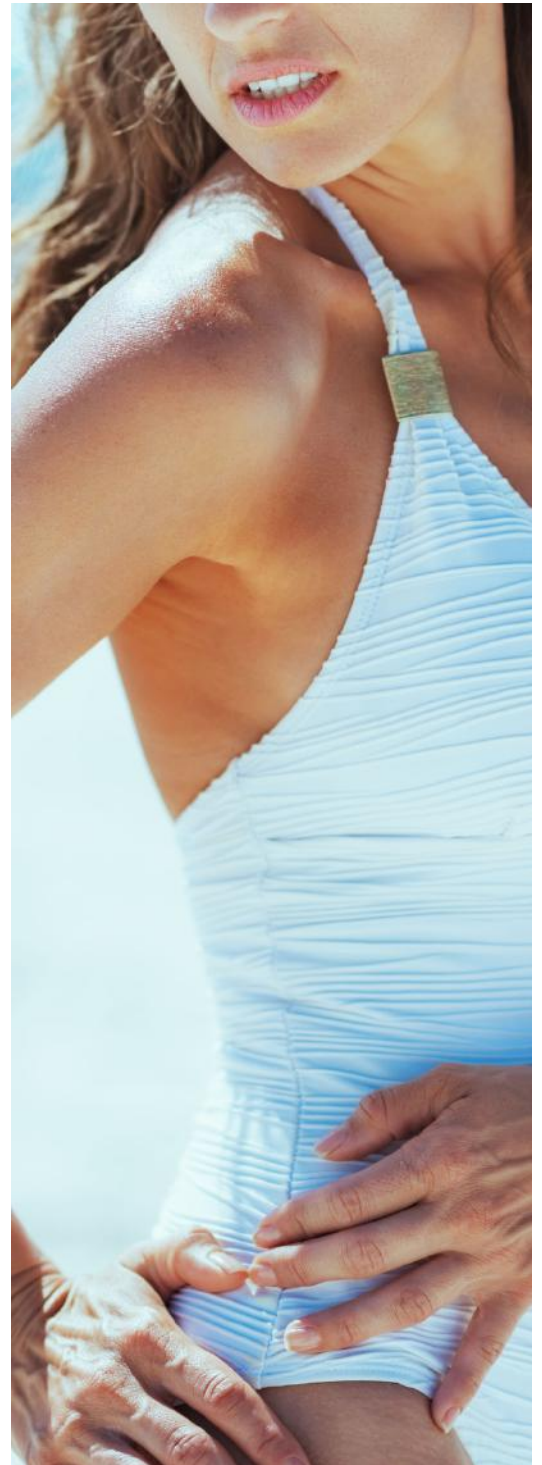
Contrairement aux idées reçues, faire un gommage corporel n'élimine pas le bronzage, bien au contraire il le sublime.

Gomez 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 prématuré de votre peau. Après la plage, hydrater votre corps avec un après soleil réparera et apaisera l'épiderme desséchée 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 CHOUCHOUS



Préparateur et prolongateur de bronzage naturel. Le cuivre contribue à la pigmentation normale de la peau. La vitamine C protège les cellules du stress oxydatif.



Inspiré de la Polynésie, notre gommage au sel, à la Fleur de Tiaré et à la coque de noix de coco exfoliante élimine délicatement les cellules mortes tout en laissant un film protecteur.



L'indispensable pour embellir et prolonger son bronzage ! Ce lait corps à la texture non grasse hydrate et adoucit la peau.

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 sérums 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 conseillée 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 prématuré 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.

Ingrédients :

- 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.

Ingrédients :

- 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.

Tendance Maquillage du printemps



Le jean dans tous ses états ! Nous célébrons ensemble le caractère intemporel et moderne du jean et exprimons notre attachement pour ce textile à travers cette nouvelle tendance du printemps. Associé à des tons comme le rouge et le marron, ainsi qu'à des textures mates et brillantes, il permet de créer un style original et moderne.

Le Blush

Fini la peau terne ! Redonnez de l'éclat à vos joues. Avec ses deux nuances de couleur parfaitement assorties, le Blush Couture s'applique facilement et permet d'obtenir un résultat impeccable. Deux tons rosés pour un effet bonne mine assuré.

Les lèvres

Cette saison, les lèvres se parent des couleurs tendances du printemps d'un seul geste. Succombez aux doux tons pêche, prune et rosé, on mise sur le pastel et le mat.



Les yeux

Le bleu fait son grand retour, un bleu pastel avec des nuances lavandes à assortir avec des tons rosés et dorés. Une touche de nacre au centre de la paupière pour illuminer subtilement le regard.

Le mascara Angel Eyes, effet oeil de biche garanti, apporte la touche finale naturelle tout en agrandissant l'oeil.



GET YOUR ICONIC EYESHADOW PALETTE

NOUVEAU

UNE PALETTE POUR TOUS LES JOURS !

des teintes intemporelles à porter toute l'année

Vous retrouverez dans ces palettes des tonalités allant du sable au rose orchidée et de multiples finis. Une possibilité de compositions et de look infinis, du plus naturel pour tous les jours, au plus soutenu pour un maquillage de soirée, amusez vous à créer et tester des dégradés et harmonies de couleurs. Des fards lumineux avec une superbe pigmentation et couvrance grâce à leur fini crème soyeux. La texture des fards leur permet d'être travaillés et estompés très facilement.

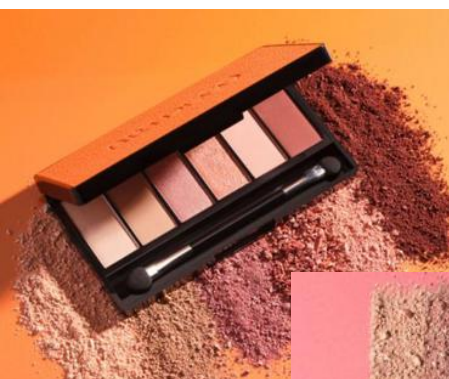


Nouvelle année, nouvelle collection : on dit bye bye aux textures lourdes et effet masque dans les produits de teint ! Découvrez nos nouveautés pour un teint zéro défaut et naturel !

Notre nouvel anticernes Fluid Camouflage Concealer vous permet de camoufler vos cernes et imperfections grâce à sa haute couvrance, le tout sans effet masque !

Véritable trésor notre fond de teint vous permet d'allier fini naturel et haute couvrance pour un teint zéro défaut ! Sa texture légère lui permet de rester souple et confortable sur la peau.

Retrouvez également 3 bases spécifiques: lissante & matifiante, illuminatrice et perfectrice de teint.





COMMENT CHOISIR SA COULEUR DE

Rouge à lèvres
Rouge à lèvres
Rouge à lèvres
Rouge à lèvres

POURQUOI JE METS TOUJOURS LE MÊME ROUGE À LÈVRES ?

Sortir de sa zone de confort...



Quelle est la durée de vie d'un rouge à lèvres ?



Ouvert, un rouge à lèvres **dure 1 à 2 ans**, sa longévité étant favorisée par l'absence d'eau dans sa composition. L'application directe sur les lèvres **peut introduire des bactéries dans le produit**, surtout en cas de maladie ou de partage entre copines. Nous vous préconisons le pinceau à lèvres.



Le choix de la couleur de votre rouge à lèvres peut parfois être un véritable casse-tête. Avec tant de teintes et de nuances disponibles sur le marché, il peut être difficile de trouver la couleur parfaite qui mettra en valeur votre beauté naturelle. **Dans cet article, vos esthéticiennes vous donne quelques conseils pour vous aider à choisir la couleur de rouge à lèvres qui vous convient le mieux.**



Astuce

DE LA PULPE DES DOIGTS

Si vous êtes pressé(e) et n'avez pas le temps d'essayer la couleur sur vos lèvres, **appliquez-la sur la pulpe de votre doigt et amenez-la devant vos lèvres**. Celle-ci se rapproche davantage de la teinte naturelle de vos lèvres et offrira un **meilleur aperçu que si vous l'appliquez sur votre poignet**.

DES PRIX QUI SOURIENT À VOS LÈVRES



Encre à lèvres
17€



Full précision
16€



Green couture
19€90



Mineral styler
13€



Connaitre votre ton de peau

Pour ce faire, observez les veines de votre poignet. Si elles apparaissent plutôt vertes, **cela révèle un ton de peau chaud**. En revanche, des veines bleues indiquent **un ton de peau froid**. Si la détermination de la couleur de vos veines s'avère délicate, il se peut que vous ayez **un ton de peau neutre**.



Évaluez votre personnalité

Celle-ci peut influencer votre choix de couleur de rouge à lèvres. Si vous êtes audacieux et confiant, vous pouvez oser des couleurs comme **le rouge vif ou le fuchsia**. Si vous êtes plutôt réservé(e), optez pour des **teintes plus douces et discrètes**.

Analyser les différentes textures

En plus de la couleur, la texture du rouge à lèvres peut également jouer un rôle important. Les textures mates confèrent **un aspect velouté et sophistiqué**, tandis que les rouges à lèvres satinés ou brillants apportent **une touche de luminosité à vos lèvres**.



Considérez la couleur de vos dents

Certaines nuances peuvent faire ressortir la blancheur de vos dents, tandis que d'autres peuvent les faire paraître plus jaunes qu'elles ne le sont en réalité. **Les rouges à lèvres aux sous-tons bleus, comme les teintes de rose et de baies**, ont tendance à mettre en valeur l'éclat de votre sourire.

Prenez en compte l'éclairage

La luminosité ambiante peut altérer la perception de la couleur de votre rouge à lèvres. Il est donc recommandé de **vérifier l'effet de la couleur sous différentes sources lumineuses** avant de faire votre choix final.



En résumé...



LE CHOIX DE LA COULEUR DE VOTRE ROUGE À LÈVRES DÉPEND DE VOS PRÉFÉRENCES PERSONNELLES ET DE VOTRE STYLE INDIVIDUEL. LE MAQUILLAGE EST UNE FORME D'EXPRESSION PERSONNELLE, ALORS FAITES-EN VOTRE PROPRE OEUVRE D'ART !

Rayonnez SANS MAQUILLAGE

L'ÉTÉ : CHALEUR, TRANSPIRATION, BAINNADES, PEUT RENDRE LE MAINTIEN DU MAQUILLAGE DIFFICILE. CEPENDANT, DES SOLUTIONS IDÉALES EXISTENT POUR CELLES QUI SOUHAITENT GAGNER DU TEMPS ET DE L'ÉNERGIE AU QUOTIDIEN.

SI VOUS DÉSIREZ SUBLIMER VOTRE REGARD, VOUS AVEZ À DISPOSITION DES OPTIONS PARFAITES TELLES QUE LE REHAUSSEMENT, LE BROWLIFT ET LA DERMOPIGMENTATION. IL NE VOUS RESTE PLUS QU'À FAIRE VOTRE CHOIX !

C'EST QUOI LA DIFFÉRENCE ?

Réhaussement de cils

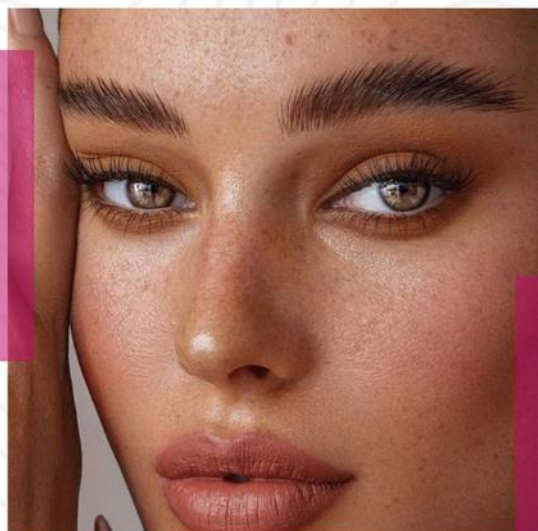


1

ENTRETIEN

Pour maintenir les résultats, nous vous recommandons d'attendre 6 semaines entre les séances.

Technique qui vise à donner aux cils une apparence **plus longue, courbée et volumineuse**. Cette procédure implique l'utilisation de produits chimiques spéciaux pour recourber les cils naturels. Ses avantages : **des cils plus beaux et plus expressifs sans l'utilisation d'extensions**.



Browlift 2



ENTRETIEN

Il est recommandé d'attendre 6 semaines entre les séances de browlift.

Technique qui vise à **rehausser la position des sourcils**. Elle peut grandement contribuer à **corriger l'affaissement des sourcils**, ce qui a pour effet d'ouvrir le regard et de donner à votre visage une apparence plus éveillée et rajeunie.

C'est une option idéale pour ceux et celles qui souhaitent **retrouver des sourcils bien définis et une allure plus dynamique**.

3 Dermopigmentation



La dermopigmentation, également appelée maquillage permanent, consiste à **insérer des pigments sous la peau pour améliorer ou redessiner certaines caractéristiques du visage**. Obtenez un maquillage impeccable 24/7 avec cette méthode semi-permanente. Nanobrow pour les sourcils, Candylips pour les lèvres, taches de rousseurs, autant de techniques pour un résultat ultra naturel.

ENTRETIEN

Le résultat de la dermopigmentation dure entre 1 et 3 ans. Cependant, il peut s'estomper progressivement au fil du temps. Chloé spécialisée en pigmentation intervient ponctuellement à l'institut, demandez nous les dates.

Quelle technique reflète le mieux votre *personnalité* ?



DÉCOUVREZ QUELLES MÉTHODES SONT FAITES POUR VOUS EN PARTICIPANT AU GRAND QUIZZ, ET CHOISISSEZ LA MÉTHODE QUI VOUS CORRESPOND LORS DE VOTRE PROCHAIN RENDEZ-VOUS.

QUIZZ

QUEL EST VOTRE OBJECTIF PRINCIPAL EN OPTANT POUR UNE PRESTATION REGARD ?

- Améliorer mon apparence naturelle avec des ajustements subtils.
- Mettre en valeur les traits de manière significative et durable.
- Obtenir un effet rajeunissant et renforcer ma confiance en moi.

QUEL EST VOTRE NIVEAU DE PATIENCE ?

- Impatient(e) : Je recherche des améliorations rapides.
- Très patient(e) : Je suis capable d'attendre aussi longtemps que nécessaire pour obtenir le résultat escompté.

QUELLE PARTIE DE VOTRE VISAGE SOUHAITEZ-VOUS METTRE EN VALEUR ?

- Mes yeux, je veux qu'ils soient le point central de mon visage.
- Mes sourcils, pour structurer mon visage.

QUEL NIVEAU DE CHANGEMENT RECHERCHEZ-VOUS À TRAVERS NOS SERVICES ESTHÉTIQUES ?

- Une transformation durable pour un renouveau.
- Un ajustement précis pour corriger spécifiquement ce qui me préoccupe.

QUEL EST VOTRE NIVEAU DE TOLÉRANCE À LA DOULEUR ?

- Limitée, je préfère minimiser autant que possible la douleur.
- Tolérante, la douleur ne constitue pas un obstacle pour moi.

RÉSULTATS



Si vous vous identifiez davantage à ce groupe, la dermopigmentation s'avère être la meilleure option pour votre cas.



Si vous vous reconnaissez ici, envisagez le rehaussement de cils.



Le Browlift pourrait être la technique qui vous convient le mieux.



Pour un regard exceptionnel, bloquez au plus vite votre créneau
chez nous au
[04 79 38 58 71]

ou sur
www.lif-beaute.com.

Une séance inoubliable vous attend !

Qui suis-je ?

Je suis le gardien du regard, le protecteur des cernes. On m'utilise par tapotement.



Qui suis-je ?

réponse : crème contour des yeux

EN RÉSUMÉ, LE REHAUSSEMENT DES CILS EST AXÉ SUR L'AMÉLIORATION DES CILS, LE BROWLIFT SE CONCENTRE SUR LA POSITION DES SOURCILS, TANDIS QUE LA DERMOPIGMENTATION PEUT ÊTRE UTILISÉE POUR REDESSINER ET AJOUTER DE LA COULEUR À VOTRE VISAGE.



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, en que vous éviterez les taches et les rides prématurées. 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 pouvons 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 **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.



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.



Pourquoi la détox printanière?

Le printemps est souvent associé à un renouveau, à un nouveau départ. C'est la saison idéale pour se débarrasser des toxines accumulées pendant l'hiver et redonner un coup de fouet à notre corps. La detox de printemps, aussi appelée cure détox, est une pratique de plus en plus populaire pour purifier son organisme et retrouver vitalité et bien-être. Pourquoi faire une detox de printemps ? Pendant l'hiver, notre corps a tendance à accumuler des toxines, que ce soit par une alimentation plus riche, une activité physique moins régulière, ou encore un manque de soleil et de vitamine D. La detox de printemps permet d'éliminer ces toxines, de stimuler notre système immunitaire, et de retrouver une énergie tout en favorisant une meilleure digestion.



Comment faire une détox?

Il existe de nombreuses façons de détoxifier son organisme. On peut opter pour une cure à base de jus de fruits et légumes frais, riches en antioxydants et en vitamines, qui vont aider à nettoyer le foie, les reins et les intestins. On peut également privilégier une alimentation légère et équilibrée, en favorisant les aliments bio, les fruits et légumes de saison, et en limitant les aliments transformés et industriels.

En parallèle d'une alimentation saine, il est recommandé de pratiquer une activité physique régulière, de s'hydrater suffisamment en buvant de l'eau ou des infusions détoxifiantes, et de privilégier le sommeil et la détente pour favoriser l'élimination des toxines.

La gemmothérapie, concentré extrait des bourgeons des plantes, peut aussi être très intéressante pour vous accompagner, retrouvez notamment le Macérât Détox de Ardevie, véritable booster pour favoriser la détox de votre foie. C'est un outil que vous pouvez utiliser en cure en période de détox mais aussi tout au long de l'année pour réguler certains déséquilibres, demandez nous conseil.

Quels bénéfices tirer de la détox?

Les bienfaits de la detox de printemps sont nombreux : une peau plus lumineuse, une meilleure digestion, une perte de poids, une revitalisation de l'organisme, et une sensation de bien-être général. Il est toutefois important de consulter un professionnel de santé avant de commencer une cure détox, notamment en cas de problèmes de santé particuliers.

En conclusion, la detox de printemps est une excellente façon de prendre soin de son corps et de retrouver vitalité et énergie pour affronter la belle saison. Prendre soin de soi, c'est aussi prendre soin de sa santé. Alors, pourquoi ne pas se lancer dans une cure détox ce printemps ?



Les green juice



Les green juices, ou jus verts, sont devenus de plus en plus populaires ces dernières années en raison de leurs nombreux bienfaits pour la santé. Ces jus, souvent préparés à base de légumes verts tels que le concombre, le céleri, les épinards, le chou frisé et le persil, sont riches en nutriments essentiels et peuvent contribuer à améliorer la santé globale de ceux qui les consomment régulièrement.

Tout d'abord, les green juices sont une excellente source de vitamines et de minéraux. Les légumes verts utilisés dans ces jus sont riches en vitamines A, C et K, ainsi qu'en minéraux tels que le fer, le calcium et le potassium. Ces nutriments sont essentiels au bon fonctionnement de l'organisme et aident à renforcer le système immunitaire, à maintenir des os solides et à favoriser une peau saine.

De plus, les green juices sont riches en antioxydants, qui aident à lutter contre les radicaux libres et à prévenir le vieillissement prématuré des cellules. Les antioxydants présents dans les jus verts peuvent également contribuer à réduire l'inflammation dans le corps et à protéger contre certaines maladies chroniques telles que les maladies cardiaques et le cancer.

Les green juices sont également une excellente façon d'augmenter sa consommation de légumes. Beaucoup de gens ne mangent pas suffisamment de légumes dans leur alimentation quotidienne, mais en buvant un jus vert chaque jour, il est plus facile d'atteindre les recommandations en matière de consommation de légumes.

De plus, les jus verts sont faciles à digérer et permettent aux nutriments d'être rapidement absorbés par l'organisme.

En outre, les green juices peuvent aider à détoxifier le corps. Les légumes verts utilisés dans ces jus sont riches en chlorophylle, un pigment végétal qui aide à éliminer les toxines et les métaux lourds du corps. Boire régulièrement des jus verts peut donc contribuer à purifier l'organisme et à améliorer le fonctionnement des organes de détoxification tels que le foie et les reins.

Enfin, les green juices peuvent également aider à maintenir un poids santé. En remplaçant des boissons sucrées ou des collations peu nutritives par un jus vert, il est possible de réduire l'apport en calories tout en apportant à l'organisme des nutriments essentiels. De plus, les jus verts peuvent aider à réguler l'appétit et à favoriser la satiété, ce qui peut contribuer à éviter les fringales et les excès alimentaires.

A noter que les smoothies ne sont pas à confondre avec les green juice. Un green juice c'est une majorité de légume avec une petite portion de fruit, contrairement au smoothie composé uniquement de fruits. Le smoothie est un apport considérable en sucre et donc pas des plus bénéfique pour l'organisme, il devrait être bu en toute petite quantité.

En conclusion, les green juices sont une excellente façon d'apporter à l'organisme une grande quantité de nutriments essentiels de manière facile et rapide. Leur consommation régulière peut contribuer à améliorer la santé globale, à renforcer le système immunitaire, à détoxifier le corps et à maintenir un poids santé. Intégrer les green juices dans son alimentation peut donc être un choix bénéfique pour ceux qui souhaitent prendre soin de leur santé de manière naturelle et délicieuse.

Le petit plus: vous pouvez intégrer à votre jus des super aliments pour encore plus de bénéfices. Des huiles végétales de qualité pour apporter des omégas, de la spiruline, poudre d'açaï,...



Les légumes détox de saison

Au printemps, il est important de privilégier les aliments frais et riches en éléments nutritifs pour aider notre corps à se débarrasser des toxines accumulées pendant l'hiver. Les fruits et légumes de saison sont parfaits pour cela, car ils sont souvent plus riches en vitamines, minéraux et antioxydants.

Certains des fruits et légumes favorisant la détox au printemps incluent les asperges, les artichauts, les épinards, les fraises, les citrons, les radis, les carottes, les concombres, les pommes et les poires. Ces aliments sont non seulement délicieux, mais aussi bénéfiques pour notre santé.

L'ARTICHAUT

Quand nos capacités de détox sont mises à rude épreuve, il aide le foie à récupérer en contribuant au développement de bactéries bénéfiques à la flore intestinale et en augmentant la production de bile qui joue un rôle majeur dans notre digestion. C'est également un diurétique efficace qui stimule l'évacuation des toxines.

LE RADIS

Ce légume est riche en protéines et en fibres, il aide notre transit. Son petit plus, il a un effet rassasiant.

L'ASPERGE

Excellente source de vitamine B9 et K, elles sont connues pour leurs propriétés diurétiques et détoxifiantes, aidant ainsi à purifier le foie et les reins.

L'ÉPINARD

Les épinards sont riches en chlorophylle, ce qui aide à éliminer les toxines du corps. Son petit plus, il déclenche la libération d'hormones de satiété.

LE CONCOMBRE

Il apporte vitamines K, C et B9, mais aussi potassium et manganèse, indispensables au bon fonctionnement de l'organisme. Très hydratants, ils aident à purifier le corps en éliminant les toxines.

LA BETTERAVE

Riche en bêtacyanine, elle aide à éliminer les toxines, et renforce l'activité du foie.

LE CHOUX

Grace à ses composants soufrés il aide le système digestif. Riche en vitamines C et E, il contient également de puissants anti-oxydants capables de neutraliser les radicaux libres en excédent.

DU CÔTÉ DES FRUITS

Les fraises et les citrons sont riches en vitamine C, un puissant antioxydant qui aide à renforcer le système immunitaire et à éliminer les toxines. Les radis et les carottes sont riches en fibres, ce qui favorise le transit intestinal et l'élimination des déchets. Les pommes et les poires sont riches en fibres et en antioxydants, ce qui en fait des alliés parfaits pour la détox au printemps.

En incorporant ces fruits et légumes dans votre alimentation au printemps, vous pouvez aider votre corps à se détoxifier naturellement et à retrouver toute son énergie. N'oubliez pas de boire beaucoup d'eau et de faire de l'exercice régulièrement pour maximiser les effets bénéfiques de ces aliments sur votre santé.



LES RECETTES DE L'ÉQUIPE LIF



GOLDEN LATTE

INGREDIENTS

- 200ml Lait d'amande ou coco
- 1/2 CàC Curcuma en poudre
- 1 pincée Cannelle en poudre
- 1 pincée Gingembre en poudre
- 1 pincée poivre noir
- 1 CàC sucre de coco ou miel
- huile de coco (si vous ne choisissez pas du lait de coco)

RECETTE

Faire chauffer le lait choisi et arrêter avant ébullition.
Hors du feu ajouter curcuma, cannelle, gingembre, poivre et le miel.
Fouetter et servir

VARIANTES

Energisant, stimulant, relaxation mentale: ajoutez du matcha
Stress, sommeil, équilibre hormonal: ajoutez de l'ashwagandha,
Version intense, digestive et anti nausées: utilisez du curcuma et gingembre frais râpés plutôt qu'en poudre.



GREEN JUICE DE SAISON

INGREDIENTS

- 4 branches de céleri
- 1/4 d'ananas
- 1/2 concombre
- 1 citron vert
- 1/4 de cup de menthe

RECETTE

Laver tous les ingrédients
peler et couper l'ananas en morceaux
Hacher les feuilles et branches de céleri
Découper le concombre en morceaux
Enlever les feuilles de menthe de leurs branches
Presser le jus de citron
Mettre tous les ingrédients dans le blender et ajouter un peu d'eau si besoin
Mixer jusqu'à avoir un jus homogène
Consommez le immédiatement pour profiter de toutes les vitamines.

Vous pouvez également vous servir de votre extracteur ou centrifugeuse.



ESCAPADES

EXPRESS



ENTREZ DANS UN UNIVERS OÙ LES COULEURS ET LES DÉCOUVERTES ENSOLEILLÉES SONT À L'HONNEUR ! AVEC L'ARRIVÉE DU PRINTEMPS ET DE L'ÉTÉ, LA NATURE S'ÉVEILLE DANS DES ENDROITS MERVEILLEUX QUI N'ATTENDENT QU'À ÊTRE EXPLORÉS.

Immergez-vous dans la magie de Giverny, un coin enchanteur qui a inspiré les oeuvres de Monet.

Laissez-vous émerveiller par la magie des parfums et des fleurs qui dansent au rythme du vent. Une aventure artistique et florale attend d'éveiller vos sens et de marquer votre coeur durablement.



NORMANDIE

PARENTHÈSE *Artistique*

Monet a peint le pont japonais à plusieurs reprises, changeant chaque fois de lumière, de couleurs et de perspectives. C'était sa manière unique de capturer la nature en mouvement.

MASSIF CENTRAL



L'été dans les monts du Cantal, c'est une symphonie de couleurs et de sensations ! Randonnées parmi les crêtes, pique-niques au sommet, et découvertes des cascades cachées vous attendent. **Réservez votre aventure maintenant** et laissez-vous séduire par le Massif central !

Into the fire !

Le Puy Mary, situé dans les Monts du Cantal, est le plus grand volcan d'Europe. Son sommet offre une vue panoramique spectaculaire sur les environs, impressionnant, n'est-ce pas ?

LA PROVENCE

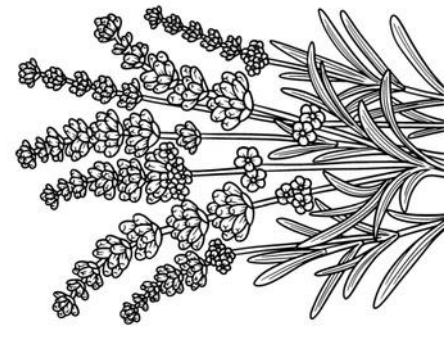
Vibrez au rythme enjoué de la Provence, où les lavandes embaument l'air et les marchés débordent de couleurs provençales.

Savourez une cuisine gorgée de soleil et laissez-vous emporter par l'ambiance festive qui règne sous le ciel azur.



TUYAU

Consultez le calendrier des festivals et événements locaux qui pourraient avoir lieu pendant votre séjour. La région propose de nombreux festivals de musique, de théâtre et de gastronomie tout au long de l'année.



LORRAINE



Laissez-vous charmer par les saveurs enchanteresses de la Lorraine lors d'une escapade gourmande à travers ses délices culinaires uniques. Une expérience exceptionnelle qui saura ravir les amateurs de bonne cuisine, et où chaque plat apporte une douce chaleur tant au cœur qu'à l'estomac.

Une star de Lorraine !

La région est réputée pour ses mirabelles, une variété de prunes jaunes délicieusement sucrées. On en tire des délices tels que confitures, eaux-de-vie et pâtisseries.

À Vannes, printemps et été révèlent un spectacle d'énergie.

Visiter son centre historique devient une expérience encore plus captivante avec ses terrasses animées, ses fleurs écloses, et une atmosphère chaleureuse. C'est la saison parfaite pour explorer le charme médiéval de cette ville bretonne.



Héroïne Bretonne

Jeanne de Belleville, connue sous le nom de Jeanne la Flamme, était une dame pirate qui vécut à Vannes au Moyen-âge. Elle a défendu la ville contre les Anglais et est devenue une figure légendaire.



ALORS, PRÊT À TRANSFORMER VOS JOURNÉES EN UNE AVENTURE PÉTILLANTE ? CES LIEUX MAGIQUES N'ATTENDENT QUE VOUS. QUE L'EXPLORATION COMMENCE !



CHEVEUX

EN *Lumière*

GUIDE COMPLET
POUR UN ÉTÉ
RADIEUX

DANS LE MONDE DE LA BEAUTÉ CAPILLAIRE, UNE PRATIQUE GAGNE EN POPULARITÉ : LE GOMMAGE CAPILLAIRE. SOUVENT ÉCLIPSÉ PAR LES SOINS CLASSIQUES TELS QUE LES SHAMPOINGS ET LES MASQUES, CE TRAITEMENT MÉRITE POURTANT UNE ATTENTION PARTICULIÈRE.

Gommage du cuir chevelu

Semblable au gommage corporel, ce soin consiste à exfolier le cuir chevelu. Il utilise des particules exfoliantes douces pour **éliminer les cellules mortes, les résidus de produits coiffants et l'excès de sébum**. Cette technique, bien qu'ancienne, connaît un renouveau grâce aux avancées en cosmétologie.

POURQUOI L'ADOPTER ?

- Stimule la croissance des cheveux
- Améliore le résultat des soins capillaires
- Régule la production de sébum
- Réduit les pellicules



COMMENT L'APPLIQUER ?

Il suffit de l'appliquer sur cheveux mouillés, de masser délicatement le cuir chevelu par des mouvements circulaires, puis de rincer abondamment. **Il est conseillé de l'utiliser une à deux fois par semaine, en fonction de votre type de cheveux.**



Découvrez



Masque Réparateur aux plantes ayurvédiques. Découvrez-le dès maintenant chez Líf - Maison de Beauté Holistique
au 04 79 38 58 71 pour une chevelure revitalisée et des conseils adaptés à vos besoins !



Prix : 39€

This or That?

Summer édition

PLAGE	☀️	PISCINE
LIMONADE	☀️	THÉ GLACÉ
CHEVEUX LÂCHÉ	☀️	CHEVEUX ATTACHÉS
NAGER	☀️	BRONZER
MAQUILLÉE	☀️	PAS MAQUILLÉE
CHAPEAU	☀️	LUNETTES DE SOLEIL
ROBE	☀️	SHORT
CRÈME	☀️	HUILE SOLAIRE

Décryptage pour une protection capillaire maximale

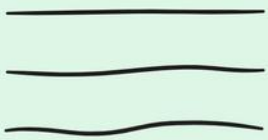
Quand le soleil est au rendez-vous, l'huile solaire pour les cheveux est votre meilleure alliée contre le dessèchement et la décoloration.

Appliquez-la avant l'exposition pour maintenir l'hydratation et protéger la kératine. Mais attention, choisissez cette huile avec soin pour éviter les produits néfastes pour votre type de cheveux. En l'utilisant avec précaution et en ajoutant des soins hydratants, vos cheveux seront bien protégés !



ÊTES-VOUS UN(E) EXPERT(E) CAPILLAIRE ?

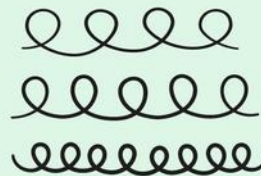
Sauriez-vous dire à quelle catégorie appartiennent vos cheveux ?



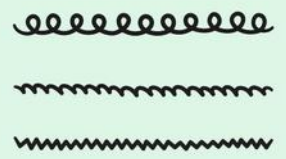
Lisses



Ondulés





Bouclés



Frisés/crépus

1 TYPE DE CHEVEU, 1 PROTECTION SOLAIRE RECOMMANDÉE PAR Líf Beauté



Lisses

Sprays légers ou lotions solaires pour ne pas rendre les cheveux gras.



Ondulés

Crèmes solaires capillaires hydratantes qui aident à définir et à maintenir les ondulations naturelles.



Bouclés et crépus

Huiles légères comme l'huile de jojoba pour éviter l'alourdissement et crèmes solaires capillaires riches en hydratants naturels pour maintenir l'élasticité des boucles.



Colorés

Produits spécialement formulés pour les cheveux colorés, avec des filtres UV et des agents hydratants pour prévenir la décoloration ainsi que le dessèchement.

Massage du cuir chevelu

Avez vous déjà testé le massage du cuir chevelu ? Cette zone contient de nombreux points réflexes, que ce soit en médecine chinoise ou ayurvédique. Le massage du cuir chevelu va stimuler ces points et apporter une profonde relaxation. Ce massage peut être effectué seul en 25 minutes, ou pour un rituel complet de soin vous le retrouvez dans le Rituel Ultime Relaxation de 1 heure ou 1h30.





LA GAMME PARFAITE À UTILISER

avant, pendant et après l'exposition au soleil !

Revlon Professional présente Eksperience™ SUN PRO, la gamme pour protéger du soleil, du chlore et du sel 🌊
Le soleil, le chlore et le sel peuvent affecter la santé des cheveux, endommager le film hydrolipidique et les laisser déshydratés et ternes.

Infusé avec le nouveau complexe Aquamaris et formulé avec du panthénol et des huiles de jojoba, de tournesol et de noix de coco, Eksperience™ SUN PRO offre une protection UV, une hydratation et une nutrition optimale aux cheveux.

Des produits capillaires professionnels et durables qui laisseront les cheveux beaux et sains tout au long de l'été.



Notre coup de coeur

Notre Crème Marine Capillaire Protectrice Eksperience.
Une crème légère qui hydrate, prévient le dessèchement et protège la couleur des agressions extérieures. Elle offre également une protection contre la chaleur jusqu'à 220°C et offre une protection UVA et UVB pour des cheveux beaux et sains tout au long de l'été.

Vous retrouvez également dans cette gamme :

- Le Bain Capillaire Marin
- La Crème Marine Capillaire Protectrice
- Le Soin Capillaire Hydratant Instantané

Alors, prêt(e)s à prendre soin de vos cheveux cet été ?

A DÉCOUVRIR AU SALON ATTRACTIF

LE TIPS BEAUTE CHEVEUX DU SALON ATTRAC'TIF

Le geste facile au quotidien pour des cheveux protégés tout l'été !

Notre Equave Sun Protection est un soin démêlant instantané pour cheveux exposés au soleil. Comment l'appliquer ? ➤ Avant, pendant et après l'exposition au soleil Résultats ?

➤ La fibre capillaire est démêlée, hydratée, revitalisée et protégée des dommages causés par les UVA+UVB



LES RITUELS BOOST DE LA GAMME EKSPERIENCE

NOUVEAU AU SALON ATTRACTIF

FORMULES HAUTE CONCENTRATION

Eksperience Boost est une gamme de formules hautement efficaces conçues comme un complément puissant aux traitements des cheveux. Les produits originaux multi-actions Boost, le Cocktail multi-vitaminé et la Crème Purifiante Exquise, sont idéaux pour une utilisation à domicile ou en salon, seul ou en combinaison avec d'autres produits. Ces produits sont formulés pour purifier en profondeur le cuir chevelu et apporter aux cheveux et au cuir chevelu un riche cocktail de vitamines conçu pour renforcer la résistance des cheveux.

INNOVATION

Le système innovant Booster Dose, disponible en 4 formules spécifiques, complète cette polyvalence en offrant une action intensive dans le cadre de rituels exclusifs en salon, afin de personnaliser chaque service capillaire à la perfection.

LES "DOSE BOOSTER"

Des traitements professionnels apportant un résultat immédiat, définissez avec votre technicienne celui fait pour vous. **Anti-frisottis**, pour contrôler et discipliner le cheveu.

Couleur éclatante, pour une brillance durable et une coloration protégée. **Fortifiante**, revitalise les cheveux fragilisés, améliore la résistance et réduit les fourches. **Volume**, redonne instantanément du corps et du volume aux cheveux.

UN DIAGNOSTIC PROFESSIONNEL

La nouvelle Tricocamera est un outil technologique qui fournit un diagnostic précis des cheveux et du cuir chevelu, créée pour offrir une recommandation de rituel sur-mesure, professionnel en salon et à domicile, pour répondre aux besoins de chaque personne. Les données sont stockées sur une application exclusive pour avoir un suivi de l'évolution du cheveu tout au long du traitement.



NOTRE SÉLECTION



La Crème Purifiante Exquise

L'alliance d'un soin en profondeur et d'un gommage qui apporte du confort et aide à protéger le cuir chevelu.



Le Cocktail Multi-vitaminé

Un cocktail professionnel exclusif qui renforce et augmente la résistance des cheveux.



La Base Gel Universelle

Un gel capillaire professionnel qui constitue la base de tous les traitements Booster exclusifs d'Eksperience en salon.

UNE NOUVELLE EKSPERIENCE™



DISPONIBLE AU SALON ATTRAC'TIF

Je réserve



SCAN ME



L'INFLUENCE

DE LA

Lune



LE MOMENT PARFAIT POUR RAFRAÎCHIR SA COUPE, PARFAIRE SON ÉPILATION OU PRENDRE SOIN DE SON CORPS...

Líf - Maison de Beauté Holistique VOUS GUIDE POUR UNE APPARENCE IMPECCABLE, AU MOMENT IDÉAL !

À SAVOIR

Les diverses phases lunaires influencent de manière générale, recommandant également des séances de beauté ciblées et encourageant des traitements spécifiques.



POINT SCIENTIFIQUE



La lune nous **affecte** plus ou moins en fonction de notre sensibilité individuelle, tout comme certaines personnes sont plus réceptives à la musique, à la littérature, ou aux ondes électromagnétiques.

Cette collaboration cosmique entre la Terre et la lune crée une influence qui s'étend à tous les êtres et objets de notre planète.

Les nœuds lunaires engendrent des perturbations énergétiques.

Plus nous approchons de l'heure d'un nœud lunaire et plus son influence peut être néfaste. C'est pourquoi il est préférable de laisser vos cheveux et votre peau se reposer lors de ces périodes.



COMMENT ÇA MARCHE ?

Consultez notre calendrier mensuel sur nos réseaux sociaux pour identifier les périodes optimales, puis planifiez votre rendez-vous chez Líf - Maison de Beauté Holistique !

LE CALENDRIER LUNAIRE VOUS OFFRE UNE VUE D'ENSEMBLE DES JOURS FAVORABLES POUR LES SOINS QUE VOUS AVEZ EN TÊTE !

C'est magique non ?

C'est l'heure de jouer !

Parviendrez-vous à repérer le mensonge parmi les 2 vérités ?

A. La lune est le plus grand satellite naturel du système solaire.

B. La lune n'a pas d'atmosphère significative, ce qui signifie qu'elle est exposée aux impacts météoritiques directs sans filtration.

C. La lune prend environ 27,3 jours pour faire le tour de la Terre.

Réponse : A

Au-delà de sa lueur brillante dans le ciel nocturne et de son éclat romantique, cette sphère céleste est une actrice importante de notre beauté.

Et maintenant que vous connaissez ses secrets, son influence prend une dimension encore plus fascinante !

5 RECOMMANDATIONS GÉNÉRALES LORSQUE LA LUNE EST...

Les recommandations de beauté basées sur les phases lunaires peuvent être **perturbées** par d'autres éléments tels que les conditions environnementales, les différences individuelles ou encore les phénomènes naturels tels que les **nœuds lunaires**.

Il est donc essentiel de **ne pas considérer ces généralités comme définitives**, car d'autres facteurs agissent sur nous !

CROISSANTE

1 Traitez les **ongles incarnés** qui favorisent une repousse saine en évitant les complications futures.

2 Appliquez des **masques capillaires** ou des **colorations** pour une meilleure efficacité et absorption des produits.

3 Offrez une hydratation optimale à votre peau en suivant une **routine de soins dédiée** : un sérum vitaminé, suivi d'une crème hydratante intense, puis un masque hydratant

4 Faites-vous **couper les cheveux** pour une repousse plus rapide et plus forte.

5 Réalisez des **massages énergétiques** et **tonifiants** car votre peau est au meilleur de sa forme grâce à une circulation sanguine améliorée.

DÉCROISSANTE

1 Effectuez des **gommages** et **exfoliants** pour régénérer la peau.

2 Coupez vos **cheveux abîmés** pour une repousse plus lente mais des cheveux fortifiés et plus épais.

3 Commencez une **cure de détox** ou un **régime minceur**.

4 Faites des **bains de soleil** pour un bronzage longue durée car le corps absorbe mieux les rayons du soleil.

5 **Épilez-vous** pour une croissance des poils plus lente et une peau moins sensible. Cela permettra de limiter l'apparition des poils incarnés et des irritations.

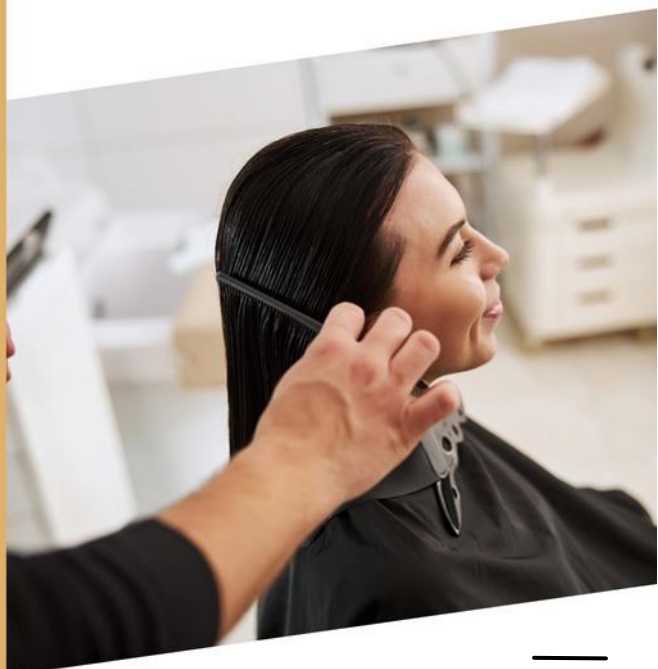


LÉGENDE, LÉGENDE...



Durant sa rotation autour de la Terre, la Lune passe devant les 12 constellations du zodiaque.

On dit qu'elle éveille les influences propres de chaque constellation, et nous les transmet en accord avec nos signes astrologiques !



Et si on prenait de bonnes résolutions !

Le printemps c'est la saison idéale pour reprendre une activité physique et un rythme sain. La luminosité et l'énergie montante de la saison nous boostent et nous motivent.

NOUVEAU À L'INSTITUT

Votre abonnement mensuel pour un programme sportif sur-mesure selon vos habitudes et envies. Du cardio, du renforcement... Plusieurs possibilités selon vos objectifs: silhouette, tonification, perte de poids, vitalité...

COMMENT CELA SE PASSE ?

Venez nous voir à l'institut afin de faire ensemble un bilan et ainsi définir votre plan d'entraînement idéal.

Vous recevez votre programme mensuel avec les différentes séances.

Vous êtes novice:

Pas de panique, chaque exercice est accompagné d'une vidéo explicative, et vous avez différentes options selon le niveau de difficulté souhaité.

COURS EN VISIO

Une fois tous les 15 jours connectez vous pour un cours en visio avec un de nos coach sportif.

Un rendez-vous pour un petit shoot de motivation et ainsi garder le rythme. Découvrez d'autres exercices en plus de ceux proposés dans votre programme et la dynamique du cours en coaching.



LES ABONNEMENTS

Choisissez la formule qui vous convient, 3 mois, 6 mois un an. Votre programme change tous les mois, un petit bilan mensuel nous permet de moduler les séances selon vos envies et d'adapter votre programme selon l'évolution de vos objectifs.

OBJECTIF PERTE DE POIDS

Vous pouvez associer vos séances de sport à notre coaching "gestion des émotions". Apprenez à manger en conscience, à écouter votre corps. Nous vous guidons vers une alimentation saine et bienveillante. Décrivez vos comportements alimentaires, pulsions... pour mieux les gérer.

Associer l'alimentation et le sport sont la base d'une silhouette harmonieuse et d'un corps en pleine santé regorgeant de vitalité.



ABONNEMENT

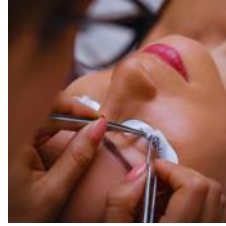
29€

Offre spéciale "Summer Body", votre programme d'entraînement mensuel à 29€ au lieu de 39€.

Prenez rendez-vous pour votre bilan offert !



NOS CURES DÉTOX & SILHOUETTE



DÉTOX DÉCOUVERTE

soin 2 000€

soin 2 000€

soin 3 000€

soin 4 000€

DÉTOX LIGHT

soin 2 000€

soin 2 000€

soin 3 000€

soin 4 000€

SUMMER BODY

package 1 000€

package 2 000€

package 3 000€

package 4 000€

LES ÉPILATIONS À LA CIRE

Jambes entières + maillot échanré + aisselles 000€

Jambes entières + maillot semi ou intégral + aisselles 000€

1/2 jambes + maillot échanré + aisselles 000€

1/2 jambes + maillot semi ou intégral + aisselles 000€

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.

5 GOOD NEWS



ENVIE D'UNE DOSE DE **BONNE HUMEUR** ?

PLONGEZ DANS LES DERNIÈRES NOUVELLES **RÉCONFORTANTES** QUI VONT ÉGAYER VOTRE JOURNÉE AVEC Líf - Maison de Beauté Holistique.



1 LA CULTURE POUR TOUS

Découvrez **e-medi@s** de Savoie-biblio, une plateforme géniale qui offre **gratuitement** livres, films, musique, jeu vidéo, cours en ligne et plus encore.

Initiée par la Direction de la lecture publique de Savoie et Haute-Savoie, cette ressource numérique **combat l'isolement**, promeut **l'inclusion** et fournit des infos **fiables**, essentielles dans notre monde actuel.

Une bouffée culturelle pour tous, accessible d'un simple clic !



UN PREMIER VACCIN POUR LES ABEILLES

2

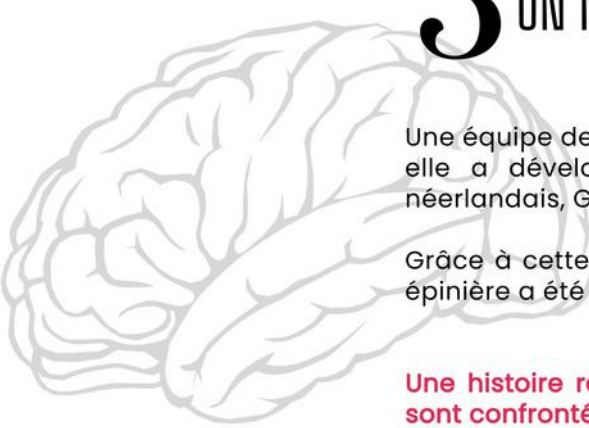
Aux États-Unis, une start-up a trouvé un moyen novateur de **protéger** nos abeilles adorées.

Face à la menace de la loque américaine, une maladie dévastatrice, ils ont créé un **vaccin spécial**, mélangé à une délicieuse pâte sucrée que les reines d'abeilles dévorent.

Cette solution ingénieuse offre une **lueur d'espoir** pour nos pollinisateurs essentiels !



3 UN MIRACLE NUMÉRIQUE



Une équipe de chercheurs Franco-Suisse a réalisé une **avancée extraordinaire** : elle a développé un décodage cérébral permettant à un **paraplégique** néerlandais, Gert-Jan, de **se tenir debout simplement en y pensant**.

Grâce à cette technologie, la communication entre son cerveau et sa moelle épinière a été **rétablie**.

Une histoire remarquable qui ouvre de nouvelles perspectives pour ceux qui sont confrontés à des défis similaires.

AU-DELÀ DES PRÉJUGÉS

4 | Mar Galcerán entre dans l'histoire en devenant la **première députée européenne atteinte de trisomie 21**.

Élue au Parlement de la région de Valence en septembre 2023, son parcours a gagné en visibilité après qu'elle ait partagé son expérience dans The Guardian.



Malgré sa distinction, elle aspire à être vue avant tout comme une personne et espère que sa présence au Parlement contribuera à **briser les stéréotypes** entourant les personnes trisomiques dans la société.

ENSEMBLE POUR LA SOLIDARITÉ

5

Des élèves du collège Gérard-Philippe dans la ville de Cogolin, ont lancé une initiative pleine de cœur : **battre le record de l'année dernière avec plus de 450 kg de dons** pour les Restos du Cœur.



Animé par l'équipe des clubs média et zumba, le stand solidaire dans la cour, décoré à l'effigie de Coluche, réunit la **générosité** des camarades. Une belle action où chaque geste compte pour aider ceux dans le **besoin**.



BÉLIER

21 MARS - 19 AVRIL

Votre énergie rayonnante propulse vos aspirations professionnelles vers de nouveaux sommets. Des opportunités inspirantes sont sur le point de réveiller la flamme qui brûle en vous. Laissez votre éclat naturel briller et suivez vos passions avec audace !

POISSONS

20 FÉV - 20 MARS

Votre monde intérieur est propice à une exploration profonde de vos émotions et de vos rêves. Des connexions émotionnelles significatives se tissent, nourrissant des liens affectifs forts. Votre sensibilité ouvre des portes à des compréhensions plus profondes.

VERSEAU

21 JANV - 19 FÉV

Une immersion profonde dans votre créativité vous attend, explorant des expressions artistiques et des projets innovants. Ouvrez des portes vers des expériences inédites, propices à une évolution dynamique de votre parcours et libérez un potentiel innovant.

TAUREAU

20 AVRIL - 20 MAI

Une saison florissante s'annonce pour vos projets créatifs et financiers. L'harmonie dans vos relations crée un terrain propice à la croissance personnelle. Restez ouvert(e) aux changements et votre stabilité trouvera des formes nouvelles et épanouissantes.

GÉMEAUX

21 MAI - 21 JUIN

Les énergies planétaires vous invitent à explorer de nouvelles idées et à élargir vos horizons. Une communication étincelante renforcera vos liens sociaux. Soyez prêt(e) à adopter la polyvalence, car des opportunités variées illumineront votre chemin.



CAPRICORNE

23 DÉC - 20 JANV

Partez à la découverte de l'équilibre intérieur, en faisant des choix réfléchis pour une évolution personnelle significative. Des ajustements subtils dans votre routine quotidienne ouvrent la voie à une transformation graduelle et gratifiante.

SAGITTAIRE

23 NOV - 22 DÉC

Une phase propice à la découverte de soi est à prévoir. Cultivez la sérénité en accordant des moments de réflexion à une croissance personnelle gratifiante. L'adoption de la simplicité dans les activités quotidiennes nourrira votre équilibre émotionnel.

AstroMania

CANCER

22 JUIN - 22 JUILL

Les astres favorisent l'harmonie familiale et les connexions émotionnelles. Profitez de ce moment pour renforcer vos relations affectives et créer une atmosphère de bien-être à la maison. Fiez-vous à votre intuition, elle sera votre guide.

LES CONSTELLATION TRACENT
NOTRE CHEMIN, INFLUENÇANT
NOTRE HISTOIRE SANS QUE NOUS
EN SOYONS CONSCIENTS

SCORPION

24 OCT - 22 NOV

Les relations intimes fleurissent, tissant des liens plus profonds. La confiance en soi renforcée propulse l'évolution personnelle, guidée par une passion qui influence des choix émotionnels épanouissants. Restez ouvert(e) aux changements, car des découvertes stimulantes sont à prévoir.

LION

23 JUILL - 22 AOÛT

Votre charisme naturel, sous les étoiles bienveillantes, attire des opportunités professionnelles palpitantes. Préparez-vous à rayonner sur la scène sociale, votre énergie positive séduira à coup sûr.

VIERGE

23 AOÛT - 22 SEPT

Les planètes encouragent la planification méticuleuse et la réalisation de projets concrets. Profitez de cette période pour faire des choix judicieux. Votre engagement envers le bien-être personnel sera gratifié, ouvrant la voie à une saison équilibrée et enrichissante.

BALANCE

23 SEPT - 23 OCT

Soyez prêt(e) pour des occasions sociales stimulantes et des liens renforcés. Votre charme naturel sera votre allié pour créer une harmonie durable dans toutes les sphères de votre vie.

L'INSTANT LUDIQUE

LA BEAUTÉ SE RÉVÈLE COMME UN TRÉSOR CACHÉ, ÉMERGEANT AVEC ÉCLAT DANS LES INSTANTS LUDIQUES ET JOYEUX.

JEU 1

DÉCOUVREZ L'ANNÉE DE NAISSANCE DU PREMIER FER À FRISER. COMPTEZ LE NOMBRE DE ROUGES À LÈVRES, MASCARAS, VERNIS À ONGLES ET PEIGNES PRÉSENTS DANS L'IMAGE. C'EST PARTI !



JEU 2

FIXEZ BIEN L'IMAGE PENDANT 30 SECONDES, PUIS RÉPONDEZ AUX QUESTIONS SANS LA REVOIR, AUCUNE TRICHE AUTORISÉE !



DÉCHIFFREZ CE RÉBUS SPÉCIAL BEAUTÉ !



JEU 4

ASSOCIER LES INGRÉDIENTS À LEURS PROPRIÉTÉS

- | | |
|-------------------------|---|
| 1- Thé vert | g- Apaisement et nourrissage |
| 2- Rétinol | h- Hydratation intense |
| 3- Acide hyaluronique | i- Réduction des inflammations cutanées |
| 4- Vitamine C | j- Réduction des rides |
| 5- Huile d'amande douce | k- Éclat et uniformité du teint |

Quelle était la couleur des ongles ?

- a) beige b) jaune c) orange

Combien y-avait-il d'étoiles bleues sur la palette ?

- a) 1 b) 4 c) 3

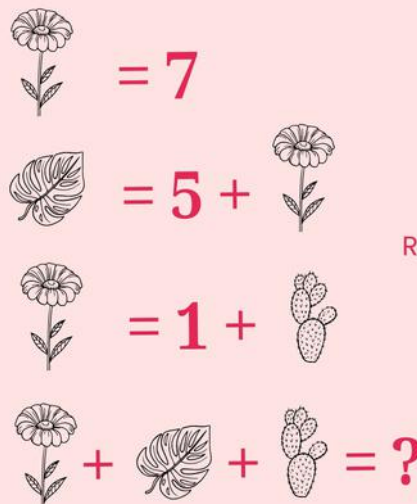
Quelle était la forme du miroir utilisé ?

- a) rond b) irrégulière c) coeur

De quelles teintes étaient les gloss exactement ?

- a) orange et rose b) rose et rouge c) mauve et orange

JEU 5



SAUREZ-VOUS RÉSOUDRE L'ÉQUATION SUIVANTE ?



Líf - Maison de beauté holistique

Notre mission : prendre SOIN DE VOUS !
Mettez votre beauté entre nos mains
et passez le plus merveilleux des étés.