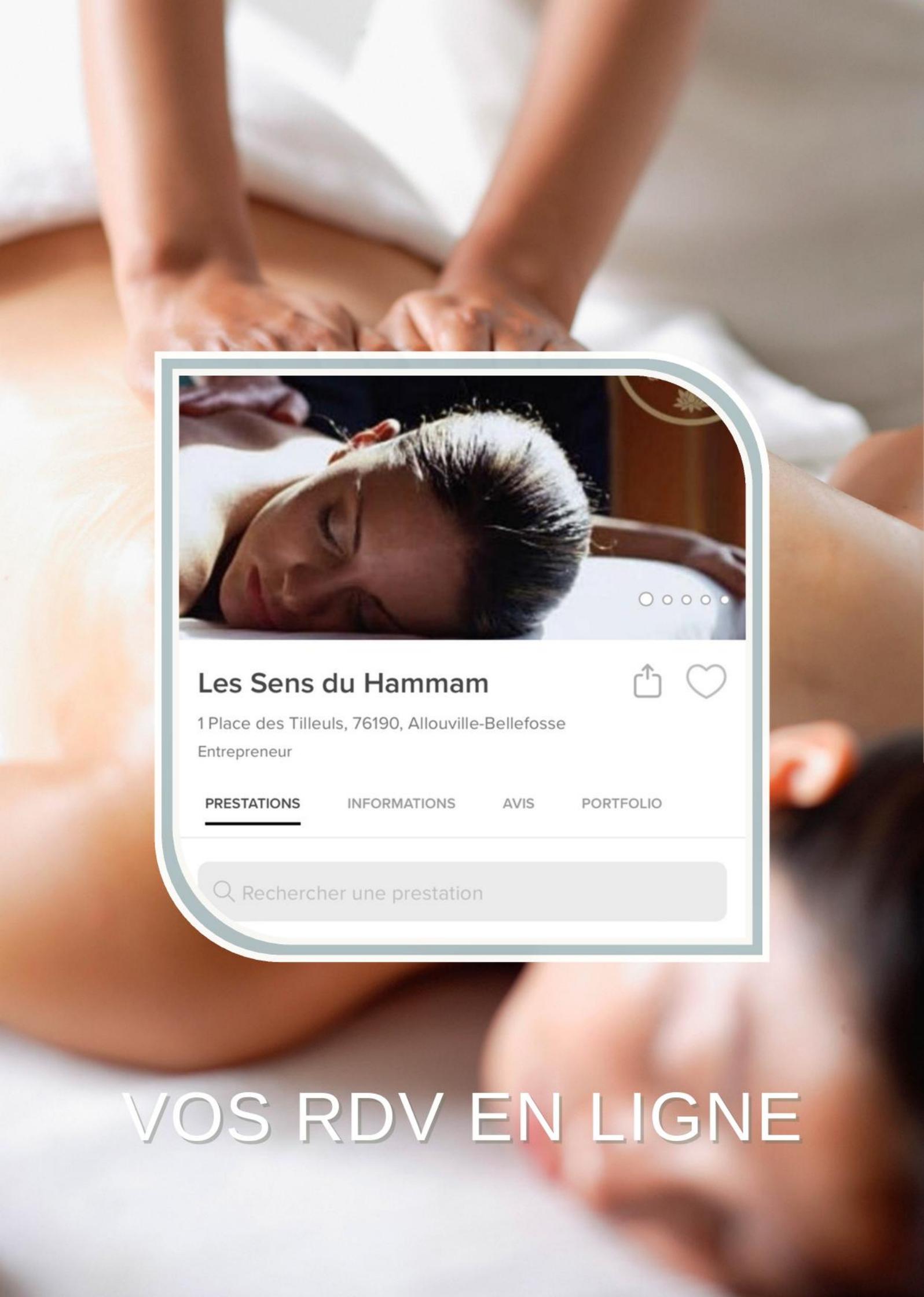


# MON MAG' BEAUTÉ

BY LES SENS DU HAMMAM

DÉCEMBRE 2024





**Les Sens du Hammam**

1 Place des Tilleuls, 76190, Allouville-Bellefosse  
Entrepreneur

[PRESTATIONS](#)   [INFORMATIONS](#)   [AVIS](#)   [PORTFOLIO](#)

Rechercher une prestation

VOS RDV EN LIGNE

# NOËL

**Prendre soin de soi, se sentir bien dans sa peau, rayonner de l'intérieur... C'est ce que nous vous proposons de découvrir dans ce nouveau numéro de MON MAG'BEAUTÉ.**

Dans ce numéro spécial hiver, nous vous révélons tous les secrets pour une peau éclatante même quand il fait froid et gris. Vous découvrirez les petites habitudes qui font vieillir votre peau plus vite et comment y remédier pour préserver son éclat et sa jeunesse. Nous vous avons aussi préparé une sélection de soins tout doux pour prendre soin de vous cet hiver.

Et parce que Noël approche à grands pas, nous vous ferons aussi découvrir une multitude d'idées cadeaux beauté et bien-être à petits prix, ainsi que de superbes coffrets à offrir ou à s'offrir. Si vous cherchez un cadeau qui invite à la détente, pensez à nos cartes cadeaux, le cadeau parfait pour prendre soin de vos proches.

Enfin, vous le savez, votre beauté passe aussi par le bien-être intérieur, nous vous donnons des conseils pour gérer le stress des fêtes sans paniquer et vous découvrirez l'eau égyptienne pour garder le moral même en hiver.

Alors, préparez-vous une tasse de chocolat chaud et feuillotez tranquillement notre magazine que nous avons créé avec toute la bienveillance qui nous caractérise.

Nous vous souhaitons une bonne lecture et de joyeuses fêtes de fin d'année !

*Les Sens du Hammam*

1 Place des Tilleuls  
76190 ALLOUVILLE-BELLEFOSSE  
02 32 70 92 00

**HORAIRES D'OUVERTURE**  
du lundi au vendredi : 8h30-19h30  
Samedi : 8h30-14h

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

*Eugénie*



# SOMMAIRE

## 3 EDITO

Prendre soin de soi, rayonner de l'intérieur... tout l'hiver !



## 5-9 BEAUTÉ

- Les mauvaises habitudes qui accélèrent le vieillissement cutané.
- Connaissez vous ?

Le Grand Rituel du Hammam

Le Rituel Ko-Bi-Do

## 10-13 NOËL 2024

- Nos Coffrets Cadeaux à offrir à Noël
- Les idées cadeaux
- Les cadeaux à offrir ou à s'offrir



## 14-18 BIEN-ÊTRE & LIFE STYLE

- L'eau Egyptienne pour garder le moral cet hiver
- Comment gérer le stress des fêtes avec sérénité

Issue 2  
February 2023

photography by  
Drew

# BEAUTE

LA BEAUTÉ  
N'A PAS  
D'ÂGE,  
ELLE SE  
RÉINVENTE.

beauty in  
dance

# LES MAUVAISES HABITUDES

## QUI ACCÉLÈRENT LE VIEILLISSEMENT CUTANÉ

**Vous voulez garder une peau jeune et éclatante le plus longtemps possible ? Attention, certaines habitudes de tous les jours peuvent accélérer l'apparition des rides sans que vous vous en rendiez compte ! Dans cet article, nous mettons l'accent sur ces petites manies à éviter et nous vous donnons des conseils simples pour prendre soin de votre peau au quotidien.**



### **PLISSER LES YEUX**

Que ce soit à cause du soleil, de la fatigue ou simplement par flemme de mettre vos lunettes, plisser constamment les yeux sollicite les muscles du contour de l'œil, créant à la longue ces petites ridules communément appelées pattes d'oie. En plus de mettre vos lunettes de soleil ou de vue, pensez à bien hydrater cette zone fragile avec un soin spécifique et à prendre des pauses régulières si vous travaillez sur écran.

### **CONTINUER À FUMER**

Nous savons que c'est un sujet sensible, mais la cigarette est une véritable calamité pour la peau.

Elle réduit la circulation sanguine, privant la peau de l'oxygène et des nutriments essentiels à sa régénération. Résultat : un teint terne, une peau moins élastique et des rides prématurées.

Et si en 2025 vous preniez la résolution d'arrêter de fumer ?

### **LES EXPRESSIONS FACIALES**

Froncer les sourcils, lever les yeux au ciel, sourire... Nos émotions s'expriment sur notre visage, et c'est tant mieux ! Mais à force de répétition, ces expressions marquent la peau. Quelques minutes d'auto-massage quotidiennes peuvent aider à détendre les muscles de votre visage et à prévenir l'apparition des rides d'expression.

### **LE MANQUE DE SOMMEIL**

La nuit, votre peau se régénère. Si vous ne dormez pas suffisamment, ce processus est perturbé, et votre peau en paie le prix. Cernes, teint terne, rides... Le manque de sommeil laisse des traces visibles sur votre visage.

Et si vous vous couchiez un peu plus tôt ?

### **NÉGLIGER LE NETTOYAGE DU SOIR**

Au cours de la journée, votre peau accumule impuretés, sébum, pollution et maquillage. Si vous ne la nettoyez pas correctement le soir, tout cela obstrue les pores, empêche la peau de respirer et favorise l'apparition d'imperfections et de rides prématurées.

Alors, prête à ne plus zapper votre démaquillage pour préserver votre jolie peau ?

## UTILISER DES PRODUITS INADAPTÉS

Les besoins de chaque peau sont uniques. Utiliser des produits trop agressifs, trop riches ou inadaptés à votre type de peau peut déséquilibrer sa barrière protectrice, la rendre plus sensible et accélérer son vieillissement.

Avez-vous déjà fait un diagnostic cutané dans votre Spa ? Il vous permettra de tout savoir sur votre peau et nous vous aiderons à choisir les cosmétiques adaptés à ses besoins.

## LE STRESS

Quand vous êtes stressée, votre corps produit du cortisol, une hormone qui dégrade le collagène et l'élastine. Apprendre à gérer le stress, que ce soit par la méditation, le sport ou toute autre activité qui vous détend, permet de préserver la jeunesse de votre peau.

Nos massages aussi sont un bon moyen de vous détendre. Offrez-vous une pause anti-stress entre nos mains.



## UNE MAUVAISE ALIMENTATION

Une alimentation riche en sucre et en graisses saturées favorise l'inflammation et le stress oxydatif, deux facteurs qui accélèrent le vieillissement de la peau. Privilégiez les fruits et les légumes bio et de saison, les poissons gras et les bonnes huiles pour nourrir votre peau de l'intérieur.

## L'ABUS DE SUCRERIES

Nous savons que chocolats, gâteaux et bonbons sont les pêchés mignons de beaucoup d'entre vous ! Mais l'abus de ces douceurs n'est pas très bon pour votre peau ! Une consommation excessive de sucre rigidifie les fibres de collagène et d'élastine, responsables de la souplesse et de la fermeté de la peau. Résultat : rides, perte de tonicité et teint terne. Alors, après les fêtes, limitez les sucreries.

Prendre soin de sa peau, c'est avant tout prendre soin de soi. En adoptant quelques gestes simples et en évitant ces petites habitudes, vous pouvez éviter quelques rides et ridules et garder une peau lumineuse.

**Dans votre Spa Les Sens du Hammam, lors de nos soins du visage, nous prenons en compte ces petites habitudes pour établir un diagnostic précis et créer un soin qui non seulement sublimerait votre peau, mais la protégerait également des agressions quotidiennes et préviendrait l'apparition de rides prématurées.**

## CONNAISSEZ-VOUS ? LE GRAND RITUEL DU HAMMAM



Inspiré de la tradition orientale qui accorde une grande importance aux rituels de purification, ce rituel réunit tous les bienfaits du hammam pour vous faire vivre un moment exceptionnel réunissant plusieurs massages relaxants.

Le Grand Rituel du Hammam s'inspire de la tradition orientale qui accorde une grande importance aux rituels de purification du hammam. Selon la tradition, le principe est de se rendre successivement dans les différentes salles du hammam. Cinq Mondes décide de remonter aux sources des soins traditionnels et les complète avec sa Méthode Arômes et Couleurs.

Le soin débute par une séance de Hammam avec le gommage au Savon Noir Beldi® : sur une table de massage délicatement chauffée, la praticienne applique le Savon Noir Beldi® sur l'ensemble du corps grâce à des manœuvres profondes et relaxantes. Après la pose et le rinçage du Savon Noir Beldi®, la praticienne gomme le corps avec le gant de Kassa et permet ainsi à la peau de retrouver tout son éclat.

Il se poursuit par l'enveloppement à la Crème de Rassoul : cet enveloppement s'effectue dans le hammam. Il est composé d'argile qui resserre les pores et illumine le teint. Pendant la pose de ce masque de beauté parfumé aux huiles essentielles orientales, la praticienne effectue un massage de la tête.

Pour finir, vous profitez du Soin Massage Oriental Traditionnel (50 min) : ce massage vous apaise grâce à une gestuelle lente et enveloppante, contrastant subtilement avec les efforts fournis par le corps dans le hammam. L'Huile Somptueuse de l'Orient, appliquée lors du massage, a un effet hydratant grâce au cocktail subtil d'huile d'olive, d'argan, de sésame et d'huiles essentielles de cannelle.

Ce rituel réunit tous les bienfaits du hammam pour vous faire vivre un moment divin et profiter de massages relaxants. Le Grand Rituel du Hammam vous laisse une véritable sensation de purification et de souplesse.



## LE RITUEL KO-BI-DO

Véritable soin "anti-âge global", ce lifting manuel inspiré du massage japonais Ko Bi Do agit en profondeur sur les rides, la fermeté, les taches pigmentaires et l'éclat de la peau, tout en insistant sur le contour des yeux, la bouche, le décolleté et les bras. Vous retrouvez une peau repulpée et lissée, un teint éclatant, un esprit parfaitement détendu.

Le Soin Massage du Visage Ko Bi Do Redensifiant est un soin anti-âge d'origine japonaise, véritable méthode de beauté ancestrale. Il est issu d'une gestuelle connue à ce jour comme l'une des plus efficaces pour prolonger ou retrouver la jeunesse du visage, du cou et du décolleté. Ce soin suit cinq phases traditionnelles : la purification de la peau, la tonification des muscles du visage, le massage liftant, l'hydratation et enfin l'élimination naturelle des toxines. Tel un véritable lifting naturel grâce aux techniques de dermapuncture, votre peau retrouve jeunesse, fermeté et éclat.

Pour déterminer les produits adaptés aux besoins de votre peau, le soin commence par un diagnostic personnalisé et l'application d'un Élixir Précieux adapté.

Cette étape est suivie d'une exfoliation à base d'enzymes floraux et de terre de diatomée permettant d'oxygéner les tissus pour une meilleure pénétration des actifs anti-âge.

Vient ensuite le Soin Massage du Visage Ko Bi Do, associé à la dermapuncture, véritable ensemble de manœuvres complémentaires (énergétiques, anti-rides, liftantes et drainantes) pour lifter et repulper toutes les zones sensibles du visage.

L'application du Concentré Précieux et de la Crème Précieuse aux 8 brevets permet d'augmenter l'efficacité du massage.

Puis la praticienne applique un masque liftant répondant aux besoins de votre peau pour la régénérer en profondeur et booster son éclat. Pendant la pose du masque, pour la version 50 min, vous devez choisir entre plusieurs zones du corps à masser. Pour la version 80 min, vous profitez d'un massage actif fermeté sur le visage, le cou et le décolleté, puis sur les bras.

Un massage des pieds et des demi-jambes en complément permet un relâchement total.

Le Soin Massage du Visage Ko Bi Do Redensifiant stimule l'ensemble de la circulation énergétique du visage et du corps, élimine les toxines et tonifie les muscles du visage, agissant ainsi sur les principales causes de l'apparition des rides.



***Il était une fois un cadeau  
qui murmurait à l'oreille :  
Prends soin de toi, tu le mérites.***

**NOËL 2024**

# NOS COFFRETS CADEAUX DÉTENTE & BEAUTÉ

Les différents Rituels sont les prestations que vous aimez le plus offrir à Noël !  
C'est une attention qui montre à quel point vous tenez au bien-être de vos proches.

*Cette année, offrez du temps pour prendre soin de soi, un cadeau précieux et inoubliable.*



**30MIN**  
+15MIN

**113€**

Rituel de 30min  
au choix

- 30min de massage
- Trousse Corps
- **Hydrojet 15min OFFERT**



**50MIN**  
+30MIN

**180€**

Rituel de 50min  
au choix

- 50min de massage
- Calendrier de l'avent  
12 produits à découvrir
- **Hydrojet 30min OFFERT**



**30MIN**

**57€**

Rituel de 30min  
au choix

- 30min de massage
- Eau Egyptienne de voyage

Les Coffrets présentés sont à titre d'exemples et ajustables selon vos envies !

Choisissez la durée, offrez la carte cadeau et nous créons l'expérience beauté & bien-être sur-mesure lors du rendez-vous.

Nos cartes cadeaux sont valables 6 mois à partir de la date d'achat.

# NOS IDÉES CADEAUX



**CALENDRIER DE L'AVENT**  
**100€**



**DIFFUSEUR PARFUMÉE**  
**35€**



**COFFRET TROUSSE CORPS**  
**69€**



**COFFRET RITUEL DE BENGALORE**  
**60€**

## LES COFFRETS DE SOINS À OFFRIR OU À S'OFFRIR

Découvrez une sélection de produits de nos marques partenaires, réunis dans de jolis coffrets. Des éditions limitées à prix tout doux pour faire plaisir ou se faire plaisir.

### TROUSSE VOYAGE CINQ MONDES

Le cadeau idéal à offrir ou à se faire offrir pour Noël ! Les indispensables beauté à emporter partout avec soi. Tous les essentiels soins corps pour exfolier, nourrir, affiner le grain de peau et s'envelopper d'un sublime parfum **29€**



### LAIT TROPICAL À LA FLEUR DE TIARÉ

Ce lait pour le corps aux senteurs exotiques éveille les sens vers les îles paradisiaques de sable chaud... Riche en **beurre de karité, huile de monoï et d'amande douce**, il nourrit efficacement tous les types de peau. **29€**



### BRUME DE SOIN BAIN DE MINUIT À IPANEMA

Au Pays du Pain de Sucre, la Brume de Soins Bain de Minuit à Ipanema célèbre le culte de la beauté avec des notes parfumées joyeuses irrésistiblement séduisantes : le mariage réussi d'un bouquet floral d'ylang, jasmin... avec une corbeille de fruits délicieusement sucrés (litchi, framboise...) et de bergamote. **49€**



### COLLECTION THE GLAM MAQUILLAGE

La collection « The Glam Collectables » fait passer votre routine beauté au niveau supérieur avec le brillant et le glamour qui rencontrent l'argent et l'or. Avec des couleurs éclatantes, des textures uniques et des emballages impressionnants, l'édition limitée est synonyme de glamour non seulement sur votre visage, mais aussi dans votre sac à main.



**CONTACTEZ-NOUS POUR RÉSERVER VOTRE COFFRET PRÉFÉRÉ !**



**BIEN-ÊTRE  
&  
LIFESTYLE**

# EAU EGYPTIENNE

## POUR GARDER LE MORAL CET HIVER



**L'hiver peut parfois être une période difficile, où le moral a tendance à être en berne. Les jours raccourcissent, le froid s'installe, et il est normal de se sentir un peu mélancolique. Mais ne vous inquiétez pas, il existe des solutions naturelles pour vous aider à traverser cette période avec sérénité. Nous avons sélectionné pour vous 3 Fleurs de Bach qui vont vous aider à garder le moral cet hiver !**

### **RITUEL DE LOUXOR**

Pour réinterpréter la fragrance du Kyphi, philtre bienfaisant créé pour la première Reine-Pharaon Hatchepsout, Cinq Mondes a fait appel à Olivia Giacobetti, créatrice de parfum. De cette adaptation contemporaine est née l'Eau Egyptienne, brume de soin mêlant harmonieusement le cumin, le papyrus et la myrrhe. Ce philtre avait le pouvoir selon Plutarque « d'apaiser les tensions quotidiennes et d'égayer les songes ».

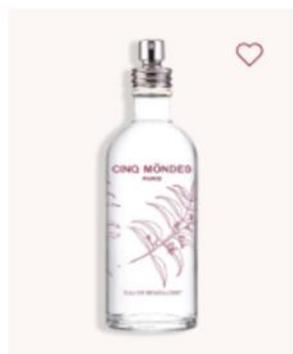
### **INSPIRÉ DE LOUXOR**

Depuis plus de 2000 ans au Proche et Moyen-Orient, les femmes ont développé des recettes de beauté transmises de mères en filles. Le Rituel de Purification au Hammam pour faire peau neuve et protéger sa peau est l'une des plus connues. Parmi ces gestuelles traditionnelles de beauté, on retrouve aussi celles de la princesse Zénobie considérée à son époque comme l'une des plus belles femmes au monde en Egypte et en Syrie.

### **NOS CONSEILS**

Vaporisez délicatement la brume de soin Eau Egyptienne sur le corps, les cheveux ou l'oreiller. Vous retrouvez fraîcheur et éveil des sens.

## VOUS AIMEREZ AUSSI



RITUEL DE BENGALORE  
Eau de Bengalore  
100 ml 55,00 €



RITUEL DU SIAM  
Eau du Siam  
100 ml 55,00 €



RITUEL DE BAHIA  
Eau du Brésil  
100 ml 55,00 €



RITUEL DE L'ATLAS  
Eau de l'Atlas  
100 ml 55,00 €

### Collection des Eaux Fraîches

Découvrez la collection d'eaux parfumées aux notes divines créées par Cinq Mondes

Cinq Mondes s'est appuyé sur le nez de parfumeurs français de renom afin d'élaborer une collection d'eaux parfumées, à la composition aromatique unique. Chaque eau fraîche rassemble une alliance de senteurs rares, issues des plus beaux Rituels de Beauté du Monde®. Véritable produit de soin, chaque eau parfumée Cinq Mondes vous plonge dans un univers sensoriel unique pour votre plus grand bien-être.

L'eau de l'Atlas est le fruit d'un secret, celui de la recette traditionnelle de beauté la plus précieuse du Maroc. Elle s'inspire des arômes des fleurs, des feuilles et des écorces d'orangers qui poussent au pied du massif de l'Atlas. Créée par Olivia Giacobetti, l'eau de l'Atlas est une ode au bigaradier et à la tradition du hammam. Cette eau parfumée offre une sensation de douceur, accentuée par des notes sucrées, vives et acidulées, qui semblent tout droit sorties des traditions ancestrales de l'Orient. Réalisée à partir d'ingrédients naturels, l'odeur fraîche de l'eau de l'Atlas réunit les senteurs pétillantes des écorces d'oranger, la note épicée du petit grain des feuilles de bigaradier et la touche végétale du basilic d'Égypte.

L'eau de Bengalore est un véritable voyage sensoriel au cœur de l'Inde. Ses parfums de vanille, de cardamome et de zeste d'orange douce sont un hommage à la puissance de l'amour qui régnait entre l'empereur Shâh Jahân et sa femme Mumtaz Mahal. Cette eau parfumée puise son inspiration de l'Ayurvêda, une pratique médicale d'origine indienne dont les soins visent à favoriser la relaxation et la régénération. La pulvérisation de cette brume crée un cocon zen pour vous aider à vous détendre.

Conçue par le célèbre parfumeur Jean-Pierre Bethouart, l'eau du Siam rassemble les essences d'Indonésie et du Royaume du Siam. Avec ses notes de bergamote et de bois de Gaïac, cette fragrance éveille vos sens. L'eau parfumée de Siam est une ode à l'une des traditions indonésiennes les plus ancestrales : la recette de Lulur. Celle-ci allie les bienfaits de la fleur et des fruits tropicaux pour purifier la peau et lui redonner tout son éclat.

Parfum unique et envoûtant, l'eau égyptienne est une interprétation de la fragrance bienfaisante du kyphi,

# COMMENT GÉREZ LE STRESS DES FÊTES AVEC SÉRÉNITÉ



**Les fêtes de Noël peuvent être une source de stress et d'anxiété pour beaucoup d'entre vous. Les préparatifs, les attentes familiales, la pression des cadeaux parfaits... Tout cela peut peser lourd sur vos épaules et entacher la magie de Noël. Mais rassurez-vous, il est possible de vivre ces fêtes avec sérénité et de profiter de ces moments précieux.**

## **PRENEZ DU REcul ET RESPIREZ**

La première étape pour gérer le stress des fêtes est de prendre du recul et de respirer profondément. N'oubliez pas que Noël est avant tout une période de partage et de joie, pas une compétition. Ne vous mettez pas la pression pour que tout soit parfait. Acceptez l'imperfection, et n'hésitez pas à déléguer certaines tâches.

### PLANIFIEZ, MAIS RESTEZ FLEXIBLE

Une bonne planification vous aidera à vous sentir plus en contrôle et à éviter le stress de dernière minute. Faites des listes, établissez un budget et anticipez les préparatifs. Mais n'oubliez pas de rester flexible. Les imprévus font partie de la vie, et il est important de savoir s'adapter.

### COMMUNIQUEZ ET POSEZ DES LIMITES

N'hésitez pas à communiquer ouvertement avec vos proches et à exprimer vos besoins. Si vous vous sentez dépassée, apprenez à dire non et à poser des limites. Il est important de respecter vos propres limites pour préserver votre équilibre.



### RECENTREZ-VOUS SUR L'ESSENTIEL

Enfin, rappelez-vous l'essence même de Noël : le partage, l'amour et la générosité. Recentrez-vous sur ces valeurs et laissez de côté les préoccupations matérielles. Profitez de ces moments précieux avec vos proches et créez des souvenirs inoubliables.



### PRENEZ SOIN DE VOUS

Dans l'effervescence des fêtes, n'oubliez pas de prendre soin de vous. Accordez-vous des moments de répit et de détente pour recharger vos batteries. Un soin du visage apaisant ou un massage relaxant peuvent faire des merveilles pour relâcher la pression et vous aider à retrouver votre énergie. En prenant soin de vous, vous serez plus efficace pour gérer les préparatifs et profiter pleinement de ces moments précieux avec vos proches.



Prenez soin de vous et de ceux que vous aimez.  
Laissez la magie de Noël opérer,  
portée par l'esprit des fêtes.

Toute l'équipe de votre Spa  
Les Sens du Hammam  
vous souhaite

*de joyeuses fêtes*

# Les Sens du Hammam

1 Place des Tilleuls  
76190 ALLOUVILLE-BELLEFOSSÉ  
02 32 70 92 00

**HORAIRES D'OUVERTURE**  
du lundi au vendredi : 8h30-19h30  
Samedi : 8h30-14h

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

