

MON MAG' BEAUTÉ

BY L'INSTITUT Ô BONHEUR DES SENS

SUMMER 2022



CONSEILS BEAUTÉ

POUR MAMAN
DÉBORDÉE

FÊTE DES MÈRES

LES PLUS BELLES
IDÉES CADEAUX

SHOPPING

PRODUITS SOLAIRES
VOS PARTENAIRES DE
L'ÉTÉ

LA DERMO- COSMÉTIQUE

DÉCOUVREZ LE
CONCEPT DE NOTRE
NOUVELLE MARQUE
VIE COLLECTION

DIMANCHE 29 MAI

*"Prenez soin d'elle comme elle a
pris soin de vous"*

*Offrez-lui une carte cadeau à
l'institut Ô Bonheur des Sens*



 Institut
Bonheur
des Sens



www.obonheurdessens.fr

sommaire

06

CONSEILS BEAUTÉ
pour maman débordée

07

LES REINES DE
L'ORGANISATION

08

LES KITS BEAUTÉ
pour maman super gâtée

09

IDÉES CADEAUX
spéciale fête des mamans

10

LES PRODUITS SOLAIRES
vos partenaires de l'été

12

VACANCES J'OUBLIE TOUT

15

VOTRE ÉTÉ À L'INSTITUT
3 soins incontournables



Pour la plus belle

DES MAMANS



SOIN PIONNIER
XMF + DOS
90 MIN

88€

disponible en carte
cadeau
à l'institut ou sur
notre site internet



Ô Institut Bonheur des Sens

14 rue Georges Clémenceau
44150 Ancenis
02.40.83.15.87

HORAIRES D'OUVERTURE

Mardi : 9h-12h et 14h-19h
Mercredi : 14h-19h
Jeudi et vendredi : 9H-19H
Samedi : 9H-16H00

www.obonheurdessens.fr

Planity pour prendre vos RDV en ligne

Magazine créé par BELLYST
réseau d'instituts & spas

Crédits photos : Istock , Canva
et Codiff International
Tous droits réservés
Reproduction interdite

EDITO

Toute l'équipe de l'institut Ô Bonheur des Sens vous souhaite un bel été !

On a retrouvé vos sourires (enfin) et on prend plaisir à vous faire découvrir tous nos soins pour que vous soyez les plus belles pour partir en vacances.

L'institut sera fermé pour congé d'été du 11 au 29 août inclus.

En cette période estivale et en sachant que Sandrine est absente du 23 mai au 2 juillet nous ne pouvons que vous conseiller de prendre vos rendez-vous pré et post vacances au plus vite.

Comme tous les ans, nous ferons le maximum pour vous satisfaire, mais nous savons que nous faisons toujours des déçues.

Pour faire des heureuses, pensez à annuler vos rendez-vous au moins 24h à l'avance. Cela nous permet de donner le sourire aux personnes inscrites sur notre liste d'attente (ça pourrait être vous un jour).

Christine & Sandrine
La Team Bonheur

suivez nos actualités
sur les réseaux sociaux



Conseils beauté pour maman débordée

Que vous soyez une femme active, une mère au foyer ou même si vous travaillez à votre domicile, vous pouvez toujours être sous votre meilleur jour grâce à nos conseils beauté pour maman débordée.

Rappelez-vous toujours ces 3 lettres : N.T.H.

Si vous Nettoyez, Tonifiez et Hydratez votre peau quotidiennement, vous serez sûr d'avoir une peau saine et éclatante. Une routine beauté aussi simple ne vous demandera que peu de temps à condition d'utiliser les bons produits. Et pour ça, vous pouvez nous faire confiance.

L'indispensable produit 2 en 1 : Gommage Corps Confort Phytomer

Un bon conseil beauté quand on manque de temps est de choisir un gel douche qui sert aussi de gommage pour le corps ! Pendant que vous prenez votre douche rapide, frottez votre corps avec ce gel douche multitâche pour exfolier votre peau et la nettoyer en même temps.

Un teint parfait en 2 minutes.

Lors de l'application du maquillage, il est très important d'avoir une base correcte et sans défauts. Pour gagner du temps, remplacez la base et le fond de teint par une BB crème 1944 Paris SPF50 et en plus elle existe en 5 teintes. Elle s'adapte instantanément à votre carnation et masque toutes les petites imperfections.

Utilisez un correcteur pour masquer les cernes.

Si vous faites partie de ces mères dont les nuits sont toujours trop courtes, l'indispensable de votre trousse à maquillage sera un anti-cerne 1944 Paris. Il masquera cernes et rougeurs, ainsi vous aurez toujours l'air reposé.





Les reines de l'organisation

Depuis quelques mois, je me lève 45 minutes avant mes enfants. Je prends mon temps pour boire mon café, faire un peu d'exercice et je file à la douche avant de réveiller ma petite famille.

Emma

Je prépare tous les vêtements de ma tribu la veille. Redoutablement efficace pour ne pas chercher le T-shirt préféré de ma fille 5 minutes avant de partir à l'école.

Camille

Dès que je rentre, je me démaquille et j'applique ma crème de nuit. C'est mon moment à moi. Les enfants l'ont bien compris et me laissent tranquille pendant ce petit quart d'heure (oui, je prends mon temps).

Sabrina

Quand j'en ai eu assez de m'oublier, je me suis mis à tout planifier des mois à l'avance. Et j'ai commencé par les rendez-vous chez mon esthéticienne. Tous les 1ers jeudis du mois, j'ai rendez-vous pour un soin du visage, une épilation et un massage. C'est mon après-midi où je ne pense qu'à moi... Enfin, jusqu'à 16h30, car après je file à l'école pour retrouver mes petites terreurs que j'adore.

Clémence

Craquez pour le vernis semi-permanent Green Flash Manucurist!

Vous aimez avoir des mains et des pieds parfaits, mais vous n'avez pas le temps de rester des heures à attendre que votre vernis sèche, comme on vous comprend !

On a la solution : comme toutes les femmes coquettes et actives, prenez rendez-vous à l'institut pour une pose de vernis semi-permanent. Une tenue parfaite jusqu'à 10 jours, sans accroc et une couleur qui reste lumineuse en toute circonstance.

Les kits beauté pour une maman super gâtée

LE 29 MAI C'EST LA FÊTE DES MÈRES. ON A PENSÉ À VOUS SIMPLIFIER LA VIE AVEC SES DEUX KITS SPÉCIALEMENT CRÉÉS POUR QUE VOUS SOYEZ UNE MAMAN AU TOP !

Le kit qui plaira à toutes les mamans

Si vous recherchez une expérience mémorable pour la fête des mères, offrez-lui ce kit spécialement créé pour qu'elle soit belle et détendue.

Il comprend :

- Le Soin Pionnier XMF, soin signature visage et dos de Phytomer .
- 1 trousse découverte avec les produits adaptés à son type de peau

Prix : 97.50€



Le kit future maman

C'est le kit parfait à offrir à une future maman ou une jeune maman pour qu'elle vive ça en beauté.

Il contient :

- 1 Soin du visage Cyfolia 100%Bio
- 1 huile aux actifs bio pour le corps spécifique Femmes enceintes et allaitantes Sea Tonic Phytomer

Prix : 137€30





Bonne fête maman

LE 29 MAI, offrez à votre maman adorée des soins pour se détendre et prendre soin d'elle. Comme tous les ans, découvrez nos offres pour qu'elle soit toute en beauté.

LE RITUEL RESSOURÇANT

Notre massage japonais du visage de 45 minutes est parfait pour que votre maman lâche prise.

Grâce à la combinaison d'effleurages, de points de shiatsu et de drainage, elle ressortira avec un visage détendue et l'esprit zen.

#KOBIDO

69€ seul

79€ en soin complet



L'ESCAPADE DÉPAYSANTE

Offrez-lui notre box "Rien que pour moi"

C'est elle qui choisira les moments où elle aura envie de venir se faire chouchouter.

Cette box comprend 6 soins corps (1 soin dos relaxant, 2 soins corps relaxant, 1 massage californien à la bougie, 1 Sea Holistic et 1 Oligomer Spa) à faire sur 1 an.



363€ la box



PRODUITS SOLAIRES

vos partenaires de l'été

Nos produits solaires regorgent d'actifs performants et sont ultra-protecteurs pour optimiser vos bains de soleil, que ce soit en ville ou à la plage. Voici notre sélection pour que votre peau soit bien protégée des rayons UV sans pour autant vous empêcher de bronzer.



SUN RESET SPF50

Lors de l'exposition solaire, les cellules de la peau sont abîmées. Sun Reset réinitialise une peau comme non abîmée par les UV en limitant le nombre de cellules endommagées et en favorisant leur récupération. La peau est hautement protégée et le vieillissement cutané est retardé.



SUNACTIVE SPF30

Sa formule marine experte a été conçue pour assurer une protection solaire efficace, protéger la peau du photovieillissement et lutter contre les taches pigmentaires. La jeunesse de la peau est préservée et le bronzage est lumineux, sans tache. Cette crème solaire fait voyager les sens grâce à une texture veloutée et confortable sans effet « masque blanc » au délicieux parfum d'été.



DOUCEUR SOLEIL

Ce lait fluide au doux parfum d'été apaise et reconforte la peau après une exposition au soleil. Hydratée, elle est plus souple et plus douce. Le bronzage est plus éclatant et dure plus longtemps.

NOUVEAU



Le concept : 1 soin/semaine pendant 4 semaines
+ 1 produit à utiliser à la maison durant la cure



LES CURES PEELING
1 mois - 4 soins

3 PEELINGS 255€
1 SOIN ANTI-ÂGE 95€

LES CURES JEUNESSE
1 mois - 4 soins

1 PEELING 85€
2 SOINS ANTI-ÂGE 190€
1 MASSAGE JAPONAIS DU VISAGE 69€

vous voulez en savoir plus??
prenez RDV pour le diagnostic de peau
Vie Collection
10€ les 15 min.
(offert pour tout achat de cure)



Vacances, j'oublie tout ...

PAR L. ROMAN

On les attend, on les visualise, on les organise, on les prépare, et voilà qu'elles arrivent : nos belles & grandes vacances.

Comment en profiter pleinement dès les premiers jours ?

Comment les savourer, sans être dérangée et polluée ?

Comment être pleinement présent à ce temps précieux grandement mérité ?

Lisez nos conseils

On prévoit un sas de décompression mental & physique pour "se mettre dans le bain"

Il faut compter un minimum de 21 jours pour que notre mental commence à se défaire d'un programme, et une moyenne de 66 jours pour intégrer une nouvelle habitude. Il n'est donc pas étonnant que la plupart des personnes commencent à vraiment ressentir les bénéfices d'une pause estivale et un sentiment de déconnexion, seulement lors des derniers jours de vacances.

Afin de vous "mettre dans le bain", et relâcher plus rapidement, nous vous conseillons de mettre en place "un sas de décompression" dès les premiers jours, par le biais d'activités qui vont favoriser, apaiser, calmer, réguler votre système nerveux parasympathique. Ce dernier s'occupe de ralentir les fonctions de l'organisme dans un objectif d'économiser de l'énergie. Travailler en son sens permettra d'accéder plus facilement à une détente physique et mentale.

Dès les premiers jours :

Développer une respiration paisible :

massage relaxant, yoga doux, pilate, plongée, méditation, marche.

Favoriser une bonne digestion :

détox, jeûne, massage du ventre.

Harmoniser la circulation : natation, massage drainant ou circulatoire, marche, aquabike.

S'accorder des temps de sommeil

réparateur : siestes, débrancher le réveil, éteindre son téléphone, réduire le temps devant les écrans.

Par la suite, on se tourne vers tout ce qui est dépayasant et qui change de nos routines du quotidien, au possible.

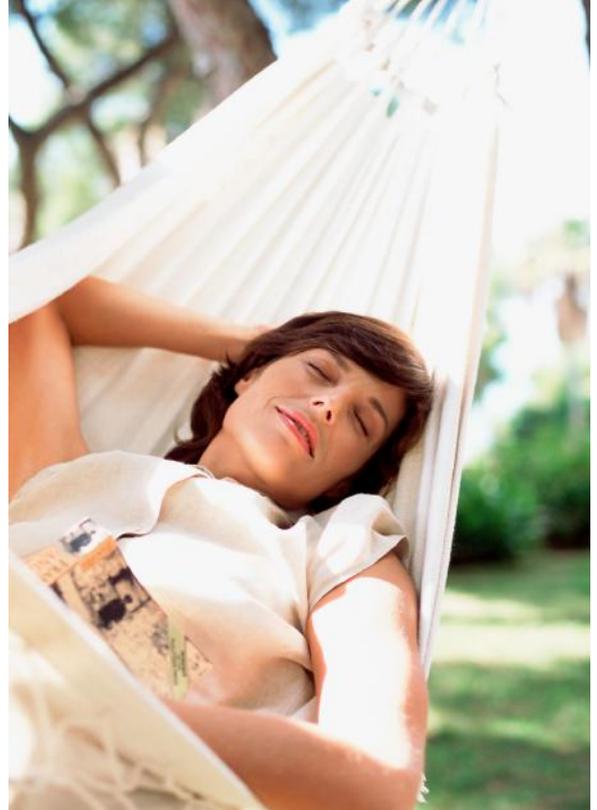
On anticipe, on informe, on fixe nos limites :

Que cela soit par le biais de nos relations personnelles et/ou professionnelles, à l'heure des réseaux sociaux, téléphones portables, et boîtes-mails accessibles, il plane comme une injonction à être joignable partout, tout le temps.

Pour éviter tous quiproquos, nous vous recommandons de fixer un cadre, de poser vos limites, de définir vos règles du jeu.

De même, si par définition le mot vacances s'oppose au mot travail, dans la réalité, certaines se ressourcent en coupant tout, quand pour d'autres cela génère une forte tension, qui va à l'encontre de la détente propice aux vacances.

Certaines aiment garder un œil sur leurs dossiers quand d'autres préfèrent disparaître.



Certaines adorent tout partager de leurs vacances, quand d'autres préfèrent n'avoir aucune sollicitation.

Quel que soit votre point d'équilibre et d'harmonie, il est essentiel qu'il soit défini par vous et non pas, par ce que vous pensez que les autres attendent de vous.

Dans les faits :

Si vous souhaitez rester joignable, vous pouvez définir un créneau horaire de disponibilité ou un temps maximum de "gestion relationnelle" chaque jour.

Le cas échéant, les messages d'absences avec le contact d'une personne relais et votre date de retour, permettent de décrocher, sans bloquer les dossiers en cours.

Côté personnel, vous pouvez simplement préciser votre besoin de couper pour un temps, non pas que vous ayez à vous justifier, mais pour éviter toute inquiétude inutile des personnes qui vous sont le plus proches.



Vous pouvez aussi changer vos statuts mail, réseaux sociaux, couper toutes sources de notifications, voir même passer en mode avion si vous souhaitez expérimenter la digital detox.

On se fait le présent de savourer le présent.

Qui dit présent, dit cadeau, dit être pleinement dans l'instant. Ces moments de grâce, suspendus surviennent très souvent dès lors que nous sommes connectés à ce qui nous fait vibrer.

Toutefois ce présent n'a pas la même signification pour toutes et pour tous, d'où l'importance de se connaître, et de s'offrir des vacances, où tout du moins un espace dans ce temps de vacances, qui vous convient à 100% en termes de rythme, activités, environnement, entourage...

Le cerveau n'ayant pas la possibilité d'être focalisé sur 2 actions en même temps, si vous faites quelque chose que vous aimez pleinement, vous serez présent dans l'ici et maintenant.

Dans les faits :

Donnez-vous le temps et la possibilité de faire quelque chose que vous adorez, et que vous avez tendance à mettre de côté au quotidien.

Définissez votre tempo & votre tempérament : certaines préféreront lézarder au soleil, quand pour d'autres l'air de la montagne sera plus propice, quand pour d'autres les visites et les cultures seront source d'exaltation.

les astuces pour accéder au moment présent

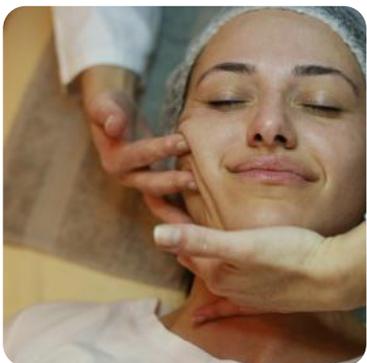
Le Journaling : Et si vous teniez un carnet de vacances ?

Écrire est un excellent moyen de vider le mental. Ecrivez tout ce qui vous passe par la tête et vous serez surpris de voir tout ce qu'il s'y passe. Ne vous limitez pas, laissez couler et vous verrez aussi apparaître de nouvelles idées.

La variable clé : détourner le mental
Très utilisée en coaching pour détourner le mental et agir comme un leurre, la variable clé peut vous être utile dès lors que votre cerveau repart en ébullition. Cela consiste à focaliser son attention très précisément sur un élément intérieur (votre respiration, son rythme, l'air froid qui entre et l'air chaud qui ressort) ou extérieur (un objet, une personne...). Ainsi votre mental en se branchant d'un côté se débranche de l'autre.

Votre été à l'institut

3 SOINS INCONTOURNABLES POUR UNE SAISON ESTIVALE TOUT EN FRAÎCHEUR ET EN BEAUTÉ.
IL N'A PAS ÉTÉ FACILE DE NE SÉLECTIONNER QUE 3 SOINS TELLEMENT NOTRE CARTE EST RICHES EN
PRESTATIONS QUE VOUS ADOREZ. PAR QUEL SOIN ALLEZ-VOUS COMMENCER ?



**MASSAGE JAPONAIS
DU VISAGE
#KOBIDO**

69€

Massage complet du visage
de 45 minutes

- Peau lissée
- lâcher prise
- teint lumineux



**SOIN VISAGE
HYDRA-ORIGINEL
AUX ALGUES BIO**

75€50

Soin repulpant et désaltérant
aux algues bio

- Ingrédients marins bio
- convient à tous les types de peau
- 100% hydratant



**SOIN
"DE SI JOLIS PIEDS"**

35€

Soin anti-callosités de
chez Yumi Feet

- 100% efficace contre les callosités
- 100% conçu et fabriqué en France



Institut
Bonheur
des Sens

14 rue Georges Clémenceau- 44150 ANCENIS

02.40.83.15.87

Nous vous accueillons sur rendez-vous

mardi : 9h-12h et 14h-19h

mercredi : 14h-19h

jeudi et vendredi : 9H-19H

Samedi : 9H-16H00



Prise de
rendez-vous
en ligne
24/24