

HOLÍF



VOTRE ALLIÉ BEAUTÉ & BIEN-ÊTRE
PAR LÍF - BEAUTÉ HOLISTIQUE
AUTOMNE HIVER 2025



Le bien-être
dès l'enfance

Rituel de l'hiver.
découvrez
le nouveau
**RITUEL DES
SONGES**

LA HOTTE
Magique

TEST

Avez-vous un
sommeil
de qualité ?

Brossage à Sec
votre nouvel allié

CE MAGAZINE VOUS EST OFFERT PAR LÍF - MAISON DE BEAUTÉ HOLISTIQUE

A woman is lying down, her head resting on a dark green towel. She has a thick, green, textured facial mask applied to her face, covering her eyes, nose, and mouth. Her eyes are closed. On top of her head, there are several small flowers, including a pink one and a white one, along with some green leaves. The background is dark and out of focus, showing some green foliage.

VOS RENDEZ-VOUS BEAUTÉ

24/24 SUR NOTRE SITE INTERNET

LIF-BEAUTE.COM



SOMMAIRE

- 3** L'édito de Líf - Beauté Holistique
- 7** Dans les coulisses de l'institut
- 13** Se connecter à la GEN Z
- 16** Green Attitude
- 22** Privilège de saison
- 28** Brossage à sec, le nouveau reflex beauté
- 35** Rituels Holistiques de Saison
- 46** Comment s'habiller sans ternir son teint ?
- 28** Le pouvoir d'un bon diagnostic
- 35** Escapades Express
- 46** Et vos pinceaux, vous les chouchoutés ?



Chères lectrices, chers lecteurs,
Quand les jours deviennent plus courts, c'est pour nous l'occasion de rallumer la lumière à l'intérieur. L'automne et l'hiver nous offrent un rythme différent, propice à la douceur, aux rituels, aux moments choisis.
Dans ce numéro, vous trouverez des idées simples pour vous faire du bien, pour réchauffer l'ambiance et nourrir ce qui vous est essentiel. Installez-vous confortablement et laissez la saison vous inspirer.

Nous observons chaque année ce même basculement discret : les premières feuilles tombent, les lumières changent, et soudain, l'envie revient. L'envie de ralentir un peu, de souffler, de revenir à l'essentiel. Ici, cette période a toujours une résonance particulière. Elle nous pousse à prendre soin de vous autrement. À écouter ce que le corps murmure. À chercher ce qui nous fait vraiment du bien. C'est ce que nous avons voulu partager avec vous dans ce numéro.

On commence là où tout commence souvent : dans l'assiette. Parce que l'éclat de la peau, l'énergie, la vitalité... tout est connecté.

Et si votre routine beauté s'enrichissait de l'intérieur ? C'est la question qu'on s'est posée, en rassemblant des pistes simples et concrètes pour prendre soin de soi autrement.

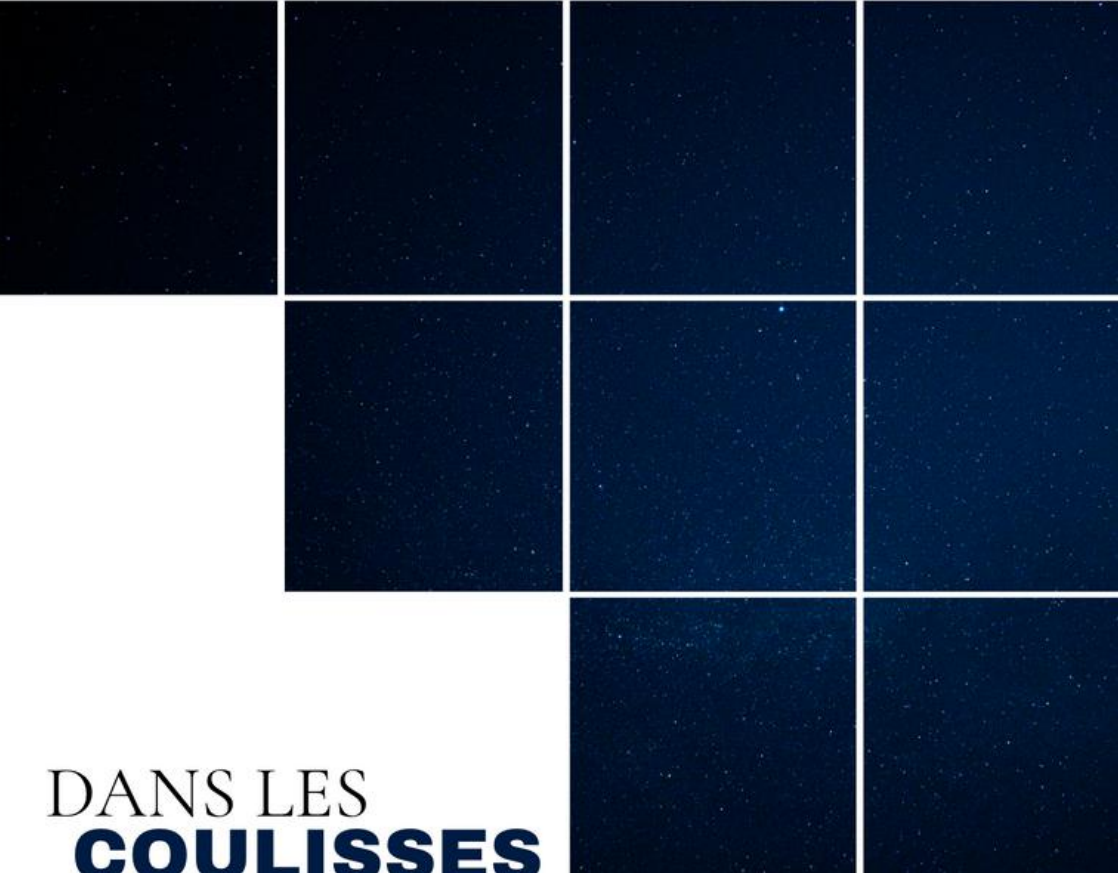
Et puisque chaque peau parle un langage unique, nous avons choisi de mettre à l'honneur le diagnostic : ce moment d'écoute où l'on prend le temps d'observer, de comprendre, d'analyser. Ce tête-à-tête avec votre peau nous permet d'aller au-delà des idées reçues pour vous proposer des soins justes, adaptés, évolutifs. Une attention précieuse, à offrir aussi souvent que nécessaire, surtout quand la saison change.

À l'approche des fêtes, on a eu envie d'ajouter un grain de magie à votre repas du 25 décembre... C'est comme ça qu'est née La Hotte Magique ! Un petit trésor à imprimer, rempli de surprises, pour faire sourire toute la tablée et pimenter le réveillon en famille ou entre amis.

Chaque page de ce magazine a été pensée comme on pense une saison ici : avec intention, avec envie, avec l'attention du détail.

On espère qu'il vous inspirera autant qu'il nous a fait plaisir à créer.
Bonne lecture, et belle saison à vous.

L'équipe LÍF Beauté



DANS LES **COULISSES** de notre maison de beauté'

Avant même que vous franchissiez la porte, tout est déjà en place. La lumière tamisée, les serviettes soigneusement préparées, la senteur douce qui flotte dans l'air. Ce que vous vivez comme un moment fluide et relaxant est en fait le fruit d'une chorégraphie précise, répétée, peaufinée.

Chaque membre de notre Maison de Beauté Holistique sait exactement ce qu'il faut faire pour que tout soit prêt, sans jamais interrompre le calme du salon. Ce que vous ressentez dès votre arrivée commence bien avant vous. Et c'est volontaire.

Pourquoi ces produits et pas d'autres ?

Ce que vous ne voyez pas, c'est le nombre d'heures passées à tester, sentir, observer. Chaque produit que nous utilisons ou recommandons a été testé en conditions réelles. Pas sur papier. Sur nous, entre nous, avant vous. Il faut qu'il soit efficace, sensoriel, respectueux de votre peau, de votre cuir chevelu et aligné avec nos valeurs.

Ce qui arrive en cabine ou sur nos étagères a gagné notre confiance. C'est pour ça que, quand on vous parle d'un produit, c'est avec conviction.

Et pourquoi ces prestations ?

Nos protocoles ne sont jamais laissés au hasard. Ils ont été pensés comme des rituels, ajustés dans leurs moindres détails : le rythme d'un massage, le choix d'une gestuelle, la présence ou l'absence d'un mot. Chaque soin s'adapte à l'énergie que vous déposez en franchissant la porte.

Le bon geste arrive au bon moment, avec justesse et douceur comme une réponse subtile à ce que vous ne dites pas, mais que votre corps murmure.

Du mouvement dans notre équipe...

Vous l'avez peut être déjà remarqué il y a comme un vent de renouveau. Des personnes choisies pour leurs personnalités, sincèrement tournées vers l'autre, attentives, humbles, passionnées. Des professionnels mais avant tout des êtres humains qu'on a envie de vous présenter.

Chaque arrivée dans l'équipe est accompagnée. Pas pour imposer notre style mais pour partager une vision : celle d'un lieu où l'on prend soin avec le cœur.

Le rituel du soir

Quand la journée s'achève et que les lumières se font plus douces, le salon retrouve un calme particulier. Les cabines sont rangées, les produits remis à leur place, les serviettes pliées une dernière fois. Dans ce moment suspendu, entre deux journées, nous gardons en tête un sourire, une parole, un regard, un compliment de client(e) qu'on n'oubliera pas.

Nos projets pour demain

Ici, chaque saison ouvre de nouvelles portes. Derrière nos soins connus se dessinent des rituels inédits, des techniques plus pointues, des espaces réinventés pour vous offrir toujours plus de confort.

Chaque membre de l'équipe se forme tout au long de l'année, partage ses découvertes, perfectionne son savoir-faire pour un accueil toujours plus attentionné. Des moments d'échange permettent de transmettre cette passion et de faire grandir l'esprit de notre Maison de Beauté dans la même bienveillance.

Sur les étagères, quelques nouveautés se préparent : des produits choisis avec le même soin. Lif avance pas à pas, porté par une seule envie : préserver cette bulle de douceur et l'enrichir d'idées fraîches, de sourires sincères et de gestes pensés pour que chaque passage laisse une trace dans les souvenirs.



Instagram

Scannez ces QR codes et retrouvez-nous sur nos réseaux sociaux ! Des astuces, des nouveautés et des surprises vous y attendent chaque semaine.

Suivre notre page, c'est rester connecté(e) à nos conseils exclusifs et profiter avant tout le monde de nos offres spéciales.



Facebook

Le mot d'Audrey

Cette maison est née d'un élan personnel. Après plusieurs années passées à travailler ailleurs, j'ai ressenti l'envie profonde de créer un lieu à mon image. Un espace où l'on puisse être soi, vraiment. Sans chichis. Avec de l'exigence mais aussi beaucoup de bienveillance.

Voir mon rêve prendre vie, grandir et évoluer me rend fière et profondément reconnaissante.

Chaque regard complice, chaque confidence me

rappelle pourquoi ce lieu existe : offrir un instant de pause dans un quotidien parfois trop pressé, et rappeler que prendre soin de son corps n'est jamais un luxe mais une évidence.

Je voulais un endroit où chaque client(e) soit attendu(e), reconnu(e), considéré(e). Et je suis fière, aujourd'hui, de voir que ce que j'avais en tête a pris vie. Avec vous.

Merci d'en faire partie, chaque jour un peu plus.

À très bientôt,



BEAUTÉ

**LA BEAUTÉ
AU FIL
DES
SAISONS**

beauty in
dance.

Se connecter à la Gen Z

Génération silencieuse, nés entre 1928 et 1945
Baby Boomers, nés entre 1946 et 1964
Génération X, nés entre 1965 et 1980
Millennials, nés entre 1981 et 1996
Génération Z, nés entre 1997 et 2012
Génération Alpha, nés entre 2013 et 2024
Génération Beta, nés à partir de 2025



Vous êtes plutôt TikTok ou nostalgique du Minitel ? Découvrez à quelle génération vous appartenez !

QUI SONT CES PIONNIERS DU DIGITAL ?

La génération Z, surnommée les «digital natives», est née dans un monde entièrement numérique. Nés entre 1997 et 2012, ils ont grandi en scrollant, likant et partageant, avec un accès constant à l'information qui façonne leur capacité à prendre des décisions rapidement, pour eux, attendre plus de trois secondes, c'est déjà une éternité... Leur quotidien est rythmé par l'immédiateté, la connectivité permanente et les tendances en perpétuel renouvellement. Pour eux, être connecté, c'est comme respirer. Naviguer entre plusieurs sujets, applications ou projets ne leur fait pas peur. Ce multitâche quasi inné leur permet d'être toujours adaptables, que ce soit dans leur vie personnelle ou professionnelle. Mais la Gen Z ne se contente pas d'être connectée : elle transforme le monde digital à son image, repoussant les limites des technologies et des codes sociaux.

LA GEN Z LE MIX DES GÉNÉRATIONS PASSÉES

La Gen Z représente le présent et l'avenir ! Connectée en permanence, elle privilégie l'innovation, les valeurs fortes, et des emplois qui ont du sens, tout en recherchant une certaine flexibilité. Contrairement aux générations précédentes, comme les Baby-Boomers ou la Génération X, plus attachées à la stabilité et aux méthodes traditionnelles, la Gen Z mise sur l'adaptabilité et le changement rapide.

Avec les Millenials, c'est un peu une histoire de cousins : ils partagent des priorités comme l'équilibre entre vie professionnelle et personnelle, mais la Gen Z va encore plus loin, combinant sécurité financière et fidélité à ses valeurs. En associant l'expérience des générations précédentes à l'innovation et à l'énergie de la Gen Z, il devient possible de construire un avenir plus inclusif et dynamique.

CES IDÉES QU'ON SE FAIT D'EUX !

- **Accros à leurs téléphones ?** Ils seraient toujours collés à leurs écrans, oubliant la «vraie vie».
 - **Obsédés par leur apparence ?** Ils seraient focalisés sur leur image, entre selfies parfaits et filtres embellissants.
 - **Pas engagés politiquement ?** Certains les imaginent déconnectés des enjeux sociaux et politiques.
 - **Des âmes fragiles et anxieuses ?** On les décrit souvent comme fragiles, submergés par le stress et les incertitudes.
 - **Incapables de travailler dur ?** Ils seraient obsédés par l'instantané et peu enclins à l'effort prolongé.
 - **Impatients et égoïstes ?** Certains pensent qu'ils recherchent une gratification immédiate, sans considérer le long terme.
- Et pourtant... Ces stéréotypes ne résistent pas toujours à l'observation. La Gen Z est bien plus complexe et nuancée qu'on ne le croit !

Les clés pour ne pas passer pour un «boomer» et apprivoiser la Gen Z :

Hyperconnectées et influencées par le rap, les séries TV populaires, les réseaux sociaux comme TikTok, Snapchat et Insta sont leur terrain de jeu, et un simple hashtag ou une vidéo peut faire exploser une tendance en quelques heures. Si vous voulez entrer dans leur univers, voici quelques astuces pour ne pas passer à côté !

1. Parler leur langage... sans avoir l'air d'un vieux !

Vous connaissez slay, lit ou flex ? Ces mots rythment le quotidien de la Gen Z. Utilisez-les avec naturel, sinon gare à l'effet «boomer». Soyez fun, décalé et un brin irrévérencieux : l'essentiel est de communiquer sans se prendre trop au sérieux.

2. Savoir où les rencontrer : Spoiler alert, ce n'est pas sur Facebook !

Oubliez Facebook ! La Gen Z vit sur TikTok, Instagram et Snapchat, où ils partagent leurs tendances, pensées et vidéos créatives.

3. Comprendre leur mode de vie (et leur rapport à la crise)

Habitée aux crises, la Gen Z fait preuve de résilience et d'adaptabilité. Aisément à l'aise avec les nouvelles technologies, ils se réinventent constamment. Impatients et rapides, il faut les suivre à leur rythme pour ne pas être dépassé.

4. Leurs valeurs : soyez écolo et socialement responsable !

Bien qu'ancrée dans l'instantanéité, la Gen Z reste attachée à ses valeurs : écologie, respect de l'environnement et engagement social. Pour les captiver, prouvez votre souci de la planète et de l'avenir.

5. La force de la Gen Z : Autonomie et audace

Audacieuse et ouverte, la Gen Z aime innover et relever des défis. Pour les engager, offrez-leur des expériences authentiques qui ont du sens pour eux.

En somme, comprendre la Gen Z, c'est entrer dans un univers en perpétuel mouvement.

Hyperconnectés, engagés et adaptables, ils redéfinissent les codes de communication et d'engagement.

Authenticité, innovation et valeurs fortes sont les clés pour créer des liens solides avec cette génération qui façonne déjà notre avenir. Et si on s'inspirait de leur adaptabilité pour repenser nos propres méthodes ?

Le dico la Gen Z

Saurez-vous deviner ces expressions avant de lire la définition ?

Un banger

Synonyme pour les Millennials : C'est du lourd.
Synonyme pour les autres : Un classique.

Je suis dans la sauce

Synonyme pour les Millennials : Les problèmes à répétition.
Synonyme pour les autres : Je suis dans un sale pétrin.

C'est réel

Synonyme pour les Millennials : J'ai juré.
Synonyme pour les autres : Je vous le dis.

C'est pour me tuer ?

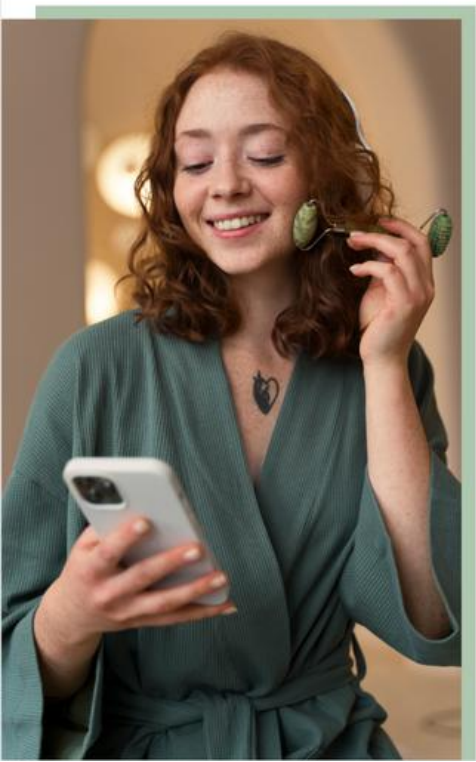
Synonyme pour les Millennials : Des barres.
Synonyme pour les autres : Mort de rire.

C'est le GOAT (Greatest Of All Time)

Synonyme pour les Millennials : C'est le sang.
Synonyme pour les autres : C'est le best.

T'es cringe

Synonyme pour les Millennials : T'es chelou.
Synonyme pour les autres : Tu es bizarre.



GREEN ATTITUDE



Avec la chute des températures et la baisse de luminosité, votre peau et vos cheveux nécessitent une attention particulière pour maintenir leur éclat. L'automne, phase de transition en douceur pour préparer votre peau et renforcer vos défenses immunitaires pour l'hiver, on va favoriser des soins apaisants et nourrissants, faites de chaque instant est une occasion de prendre soin de vous.

UNE SAISON OÙ LE MAÎTRE MOT EST LE CALME: COCOON, NATURE & INTROSPECTION !

L'automne et l'hiver deviennent les alliés d'une routine douce pour soi et pour la planète.

Voici quelques astuces pour un quotidien plus responsable à notre échelle.



RÉCHAUFFEZ-VOUS NATURELLEMENT

Exit les chauffeuses à usage unique ! Fabriquez une bouillotte sèche maison à glisser dans votre lit ou votre manteau avant de partir.

Mélangez des graines de lin ou de riz avec quelques gouttes d'huile essentielle de lavande, puis glissez le tout dans un tissu cousu à la main (ou recyclée).

Passez-la 1 minute au micro-ondes et... à vous la chaleur cocooning sans gaspillage.

L'HIVER ARRIVE, ADAPTEZ VOTRE ROUTINE !

Quand le froid s'installe, la peau a besoin de plus de confort. Privilégiez les soins riches en ingrédients naturels comme l'huile de bourrache, huile de graines de chia ou le macérat de lavande. Ces actifs, souvent présents dans les soins certifiés bio ou clean, nourrissent et apaisent la peau sans alourdir la routine.

Surveillez les textures : en hiver, une crème plus épaisse ou un macérat de nuit permet de renforcer la barrière cutanée sans multiplier les produits.

Et pourquoi ne pas opter pour un baume multifonction pour les mains, les lèvres et les zones sèches du corps ? Moins de flacons, plus d'efficacité.



Récupération d'eau de pluie

Installez un récupérateur d'eau de pluie pour arroser vos plantes tout en réduisant votre consommation d'eau potable. Ce système simple et écologique permet de faire des économies tout en prenant soin de votre jardin.

Arrosage goutte à goutte maison

Recyclez des bouteilles en plastique en perçant un petit trou dans le bouchon et en les plantant près des racines pour un arrosage lent et efficace.

Horaires d'arrosage optimisés

Arrosez tôt le matin ou en fin de journée, quand il fait plus frais, pour limiter l'évaporation et garantir une bonne absorption d'eau. Évitez d'arroser en pleine journée, car l'eau s'évapore trop vite sous le soleil.

L'HIVER ARRIVE, ADAPTEZ VOTRE ROUTINE

Conservation de l'humidité

Pensez à installer un paillage autour de vos plantes (paille, feuilles mortes, copeaux de bois). Ce geste simple aide à conserver

l'humidité du sol et à réduire le besoin d'arrosages fréquents. Vous ferez ainsi des économies d'eau tout en protégeant la terre.

Surveillez les besoins en eau de vos plantes

Certaines plantes, comme les succulentes, ont des besoins en eau réduits. Pour éviter un arrosage excessif, informez-vous sur chaque espèce et ajustez la quantité d'eau en fonction du climat et des saisons.

VRAI OU FAUX ÉCOFRIENDLY

1.Plus ça mousse plus c'est efficace !

Réponse : On a tendance à croire que plus ça mousse, plus c'est efficace... Faux !

La mousse ne lave pas, elle rassure. Résultat : on utilise souvent trop de produit pour rien.

Un bon geste green ? Réduire les doses : une noisette suffit pour le shampoing, une pompe pour le nettoyant. En plus d'économiser, c'est meilleur pour la peau, les cheveux... et les tuyaux !

2.Un flacon entamé depuis des mois est encore bon !

Réponse : Un flacon entamé depuis des mois est-il encore bon ? Pas toujours. La mention "12M" ou "6M" sur l'emballage indique la durée d'utilisation après ouverture. Vérifiez vos produits régulièrement et évitez le gaspillage en finissant ce qui est ouvert avant d'acheter le suivant.

Un réflexe simple pour allier hygiène, efficacité... et consommation raisonnée.



Décembre rime avec générosité... mais aussi souvent avec surconsommation. Cette année, place à des choix plus durables sans perdre la magie : Offrez des cadeaux utiles, locaux ou artisanaux (marques françaises, soins bien-être, coffrets rechargeables, etc.).

Remplacez le papier cadeau classique par du tissu, une pochette réutilisable, un emballage en papier kraft à décorer soi-même ou du furoshiki.*

Furoshiki : technique japonaise de pliage et de nouage du tissu pour emballer cadeaux, objets ou créer des sacs réutilisables.

Lessive maison : la potion magique anti-tâches !

Marre des bidons chimiques ?
Fabriquez votre propre lessive en mode alchimiste du propre.

Faites fondre le savon dans l'eau chaude, ajoutez le bicarbonate en remuant, laissez tiédir puis versez dans une bouteille. Ajoutez des huiles essentielles si vous le souhaitez, secouez avant chaque usage et utilisez un petit verre par machine. Si ça épaissit, ajoutez un peu d'eau chaude et secouez à nouveau !

Ce qu'il vous faut :

- 1 cuillère à soupe de bicarbonate de soude
- 50 g de savon de Marseille râpé
- 1 L d'eau chaude
- Quelques gouttes d'huile essentielle

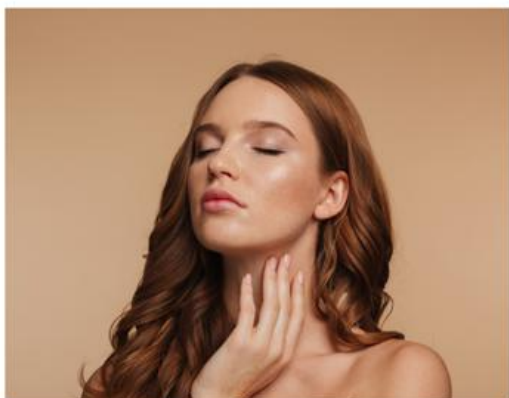


PRIVILÈGES

DE SAISON

Quand les feuilles tombent et que les températures chutent, votre peau et votre corps et vos cheveux demandent plus de réconfort que jamais. Entre transition automnale et cocooning hivernal, chaque saison a ses rituels bien-être.

Découvrez nos soins et offres exclusives pour traverser cette période en beauté, avec chaleur et éclat.



1 SE RÉPARER ET RECOMMENCER Passport de l'automne :

Après les excès de l'été, place à la régénération.

Le soleil, le sel, le vent... autant d'éléments qui laissent leur empreinte. C'est le moment idéal pour réparer une peau agressée et des cheveux sensibilisés. Nos soins réparateurs ont été pensés pour vous aider à retrouver confort, élasticité et vitalité dès les premières fraîcheurs.

Du 23 septembre au 21 décembre, réalisez 4 soins visage ou corps de votre choix.

Bénéfice : -10 % sur le montant cumulé, appliqués sur votre quatrième rendez-vous.

Le saviez-vous ? L'automne est la saison idéale pour réparer et préparer votre peau avant l'hiver, notamment en boostant l'hydratation et en renforçant la barrière cutanée.

2 Idées cadeaux à glisser

A la recherche d'un cadeau petit budget mais qui fera plaisir à coup sûr, nos coffrets Equatoria sont le cadeau idéal.

4 Rituels différents à découvrir: Polynésie, Japon, Atlas, Amazonie, composé d'un Nectar, un Gel Douche et une Crème Mains & Pieds.

Pochette Cadeau Rituel - 29€



3

S'ENVELOPPER DE DOUCEUR Coffret Cocooning / Édition limitée

Composé de 3 produits bien-être + 1 trousse offerte, il est conçu pour vous envelopper de douceur dès les premières gelées.

Idéal à s'offrir... ou à offrir !

Composition du coffret : Baume de gommage

Réconfort, Lait Cérémonie Florale et Huile

Mon Essentielle.

39€ au lieu de 55€



ENTRE PLAISIR ET PARTAGE :

La roue de Saint-Nicolas

Du 1 au 14 décembre, à la fin de votre prestation, tentez votre chance : lancez notre roue magique !

À **gagner** : mini soin, dose d'essai, gourmandise, remise... Chaque volet cache une surprise.

4



Journée Internationale Sans Pantalon

Le concept ? Venir en jupe, robe ou short le 13 janvier. Le résultat ? Un cadeau à celles qui relèveront le défi. Oui, l'audace est récompensée !

5

7

Saint-Valentin ou Journée cocooning ?

À vous de choisir ! Février est le mois parfait pour se chouchouter, seul(e) ou à deux.

Offre Duo Cocooning : massage du dos à la bougie en duo.

98€ le Duo

Soin My Saint-Valentin : soin visage nuage cocooning + massage du dos

79€ le Soin

6

Soldissime

Pendant les soldes, Lif - Maison de Beauté Holistique offre un cadeau supplémentaire aux client(e)s qui prononcent le mot de passe « **soldissime** » lors du passage en caisse ou à leur arrivée en salon.



TOUT AU LONG DE LA SAISON...

Dans notre Maison de Beauté Holistique, chaque saison est une invitation à ralentir, à respirer, à prendre soin de soi.

Dans une ambiance chaleureuse, loin du tumulte quotidien, notre équipe vous accueille avec douceur et expertise.

Profitez de ces mois d'automne et d'hiver pour recharger les batteries... et faire le plein de soins bienveillants. Nous sommes là pour vous, avec cœur et savoir-faire.



LE BROSSAGE

vosre

À la fois simple et sensoriel, le brossage à sec s'invite dans notre routine pour réveiller la peau en douceur. Inspiré des soins ayurvédiques, il accompagne depuis des siècles les périodes de transition saisonnière sous le nom de "Garshana".

Un rituel bienfaisant pour la peau, l'énergie et le système lymphatique

Avant la douche, une brosse douce glisse sur la peau sèche. Ce geste simple réveille la microcirculation, soutient le drainage et libère les impuretés accumulées. À la surface, le toucher s'adoucit, le grain de peau paraît plus régulier, les cellules mortes s'éliminent. En profondeur, le brossage accompagne la lymphe, cette alliée invisible chargée de transporter et d'évacuer les déchets cellulaires. Ce mouvement circulaire, dirigé vers le cœur, soutient l'élimination tout en redonnant du rythme au corps.

C'est aussi un moment précieux pour ralentir, prendre soin de soi et ancrer une respiration plus calme dans la journée.

Une routine d'automne-hiver tout indiquée

En cette saison, la peau demande du confort et du mouvement. Le brossage à sec répond à ces deux besoins à la fois. Il réchauffe, tonifie, redynamise les zones engourdis, tout en préparant la peau à mieux recevoir les soins nourrissants appliqués ensuite. Après une séance, la sensation de légèreté est immédiate, l'esprit plus éveillé.

La chaleur diffusée par la brosse stimule la microcirculation, réveille l'épiderme et apporte un éclat plus uniforme. Quelques minutes suffisent pour ressentir un regain de vitalité et une agréable sensation de confort sous les vêtements.

Ce rituel devient un rendez-vous précieux pour garder la peau souple et l'énergie bien ancrée, même lorsque l'hiver s'invite.

Une parenthèse beauté complète

Le brossage à sec ne se limite pas à un soin du corps. C'est un moment de reconnexion, une manière de s'offrir une attention simple et profonde. Il s'intègre facilement à votre routine matinale, pour bien démarrer la journée, ou en fin de journée pour dénouer les tensions.

Une parenthèse qui invite à ralentir, à prendre le temps d'écouter sa peau et redonner au corps un rythme apaisant. Après quelques passages de brosse, la chaleur entraîne la circulation, le grain de peau s'affine et l'esprit retrouve une clarté nouvelle.

Pour prolonger cet instant, rien de plus agréable qu'une douche tiède suivie d'un baume nourrissant. La peau absorbe mieux les actifs, reste souple et soyeuse plus longtemps.

Les brosses adaptées à votre peau

Les brosses pour le brossage à sec sont spécifiques. Elles sont conçues en fibres naturelles, aux poils plus ou moins souples. Leur forme ronde ou ovale s'adapte aux contours du corps. Avec ou sans manche, elles permettent d'atteindre facilement le dos, les jambes ou les épaules. Pour les peaux fines, privilégiez les fibres douces (type sisal ou crin végétal). Pour le visage, il existe des modèles spécifiques, plus petits et encore plus délicats. Le bon accessoire fait toute la différence. Et comme tout accessoire beauté, la brosse demande un minimum d'attention pour rester agréable à utiliser.

Demandez nous conseil afin de trouver la brosse la plus adaptée à votre peau et vos besoins.

Nous aimons les gestes simples qui font du bien. Le brossage à sec en fait partie : un rituel doux, sensoriel, efficace, qui réveille la peau autant que l'énergie. Nous vous invitons à découvrir ce soin ancestral et à lui offrir une place dans vos routines, le temps d'un matin ou d'une fin de journée apaisée.

À SEC, *nouveau réflexe beauté*

En Inde, ce geste s'intègre aux rituels de détox, de tonification et de reconnexion. Aujourd'hui, nous lui redonnons une place dans nos habitudes modernes, en particulier à l'automne et en hiver.



Le mode d'emploi pour une peau plus légère

Installez-vous dans un espace calme. Commencez par les pieds, puis remontez progressivement vers le haut du corps, en direction du cœur. Ces gestes circulaires, fermes mais doux, suivent le sens naturel du flux lymphatique. Ce réseau invisible, chargé de transporter les déchets cellulaires, a besoin du coup de pouce pour rester actif. Sans pompe propre, la lymphe s'appuie sur nos mouvements pour circuler. En l'accompagnant ainsi, vous soutenez les fonctions d'éliminations du corps, tout en réveillant la peau.

Une à deux fois par semaine permettent déjà de ressentir les effets. Pour une action plus tonique ou en période de transition (changements de saison, fatigue passagère), on peut aller jusqu'à cinq séances hebdomadaires. Écoutez simplement votre peau.

Après le brossage, appliquez ensuite un soin nourrissant ou drainant pour envelopper la peau et finaliser le rituel.

Une hygiène facile à maintenir

Après chaque utilisation, il suffit de tapoter légèrement la brosse pour la débarrasser des peaux mortes. Une fois par semaine, passez un chiffon humide doux avec de l'huile essentielle de tea tree. Laissez-la sécher à l'air libre, poils vers le bas, dans un endroit sec. Ce simple entretien permet de conserver votre accessoire propre, efficace et agréable à utiliser.

Un bon soin prolonge la durée de vie de la brosse et préserve la qualité de ses fibres. Un contrôle régulier de l'état des poils assure un contact toujours doux et respectueux de la peau.

Chez Lif - Maison de Beauté Holistique, nous recommandons de renouveler la brosse dès que les fibres montrent des signes d'usure. Des poils qui s'aplatissent, perdent leur souplesse ou présentent de petites cassures indiquent qu'un renouvellement est préférable pour conserver toute la légèreté et le confort de ce rituel.



COMMENT S'HABILLER SANS TERNIR SON TEINT ?

Vous trouvez votre teint un peu terne, malgré tous vos soins ? Et si le coupable se trouvait dans votre penderie... plutôt que dans votre trousse à maquillage ? Et si, sans le savoir, c'était notre tenue qui perturbait cet équilibre ? Car oui, pour révéler son éclat, il ne suffit pas de bien choisir son blush ou son fond de teint. Les couleurs, les matières, la façon dont un vêtement capte la lumière autour du visage peuvent tout changer.

Quand la matière change la donne

Un tissu fluide aux reflets satinés peut adoucir l'expression, reposer les traits et raviver le teint... comme par magie. À l'inverse, un tissu mat, rigide ou trop sec peut accentuer les ombres, figer les reliefs, et ternir l'éclat naturel. Dans l'univers de la beauté, on parle souvent de lumière. Et vos vêtements, comme vos cosmétiques, participent à cette alchimie.

"C'est beau sur cintre, mais pas sur moi" : et si c'était la lumière qui décidait ?

On a tous vécu ce moment : coup de cœur en boutique, belle matière, coupe flatteuse. Mais devant le miroir... ça ne fonctionne pas. La réalité, c'est que ce n'est pas vous. C'est l'interaction invisible entre votre teint et le vêtement. Parfois, il suffit d'un rien : une matière plus lumineuse, un tombé plus souple, un bijou bien placé, pour que tout s'illumine.

Les couleurs qui vous illuminent : comment les reconnaître ?

Sous-ton chaud : vos veines paraissent verdâtres, vous bronzes facilement

Sous-ton froid : vos veines tirent vers le bleu, votre peau rougit au soleil

Sous-ton neutre : un mélange des deux ? Vous êtes sans doute entre les deux

Une fois ce repère identifié, vous saurez exactement quelles teintes porter près du visage pour sublimer votre éclat naturel — même sans maquillage.

Couleurs et sous-tons : l'allié secret de votre éclat

Vous avez déjà eu l'impression qu'une tenue vous "plombe" le teint ? Le sous-ton de votre peau y est sûrement pour quelque chose. C'est lui qui détermine les teintes qui illuminent (ou pas) votre visage.

Et quand le maquillage vient en renfort...

Certains vêtements, surtout dans des tons froids ou neutres (gris, beige, bleu), nécessitent parfois un petit coup de pouce :

Une touche de blush pêche ou rosé pour réchauffer, un rouge à lèvres légèrement coloré, un soupçon d'illuminateur... et le tour est joué. À l'inverse, avec des teintes très chaudes, mieux vaut alléger le maquillage pour garder l'harmonie. Tout est une question d'équilibre.

Le bijou, ce détail qui change tout

Or ou argent ? Votre sous-ton reste le guide principal. Un bijou bien choisi, comme un collier ou des boucles d'oreilles lumineuses, peut instantanément illuminer votre visage. Pour trouver celui qui vous met le plus en valeur, testez vos bijoux près d'une fenêtre, sans maquillage. Celui qui adoucit vos traits et éclaire votre regard est généralement le bon choix. Vous aimez mixer les métaux ? Pas de souci : gardez le métal qui vous flatte le plus près du visage, puis variez le reste selon vos envies.

FROID

Bijoux à privilégier
Argent, platine, acier clair

Effet recherché
Traits affinés, teint net

CHAUD

Bijoux à privilégier
Or jaune, cuivre, bronze

Effet recherché
Teint réchauffé, éclat doux

NEUTRE

Bijoux à privilégier
Or et argent selon l'effet voulu

Effet recherché
Liberté d'assortir

Nouveauté

Valencia, diplômée en relooking et conseil en image, après s'être formée avec la célèbre **Cristina Cordula**, vous propose désormais des ateliers en groupe ou des sessions de conseil en individuel. Suivez nous sur les réseaux et soyez informé de toutes les dates des ateliers à venir !

LE BIEN-ÊTRE COMMENCE DÈS L'ENFANCE



Le monde de la beauté n'est pas réservé qu'aux adultes !

En tant que professionnelles, nous croyons que ces moments ludiques aident vos enfants à cultiver le soin et le respect de soi tout au long de leur vie. Un apprentissage dès le plus jeune âge : Offrir un soin à votre enfant, c'est lui permettre de se relaxer dans un cadre apaisant. Les massages doux, les sensations agréables des soins pour la peau ou les cheveux, et les textures amusantes stimulent leurs sens de manière positive. Imaginez votre enfant, détendu sous un massage doux, une mousse parfumée entre les mains, le sourire aux lèvres : un instant unique de bonheur.

Au-delà de la détente, ces instants enseignent des valeurs durables. Dès leur plus jeune âge, vos enfants apprennent l'importance de prendre soin d'eux, de la tête aux pieds. Ce geste leur enseigne qu'il est essentiel de se respecter et de se valoriser. C'est une éducation à l'amour-propre qu'ils garderont en grandissant, les aidant à construire une image positive d'eux-mêmes.

QUELS BÉNÉFICES POUR L'ENFANT ?

Quand un enfant est choyé avec douceur, il gagne en **confiance**. Que ce soit un soin du visage ou un massage du cuir chevelu, il se sent spécial et pris en compte. Ces attentions renforcent leur sentiment de valorisation et leur donnent une sécurité intérieure qui les accompagne tout au long de leur développement.

Un des grands bénéfices de ces soins est **d'apprendre à relâcher les tensions**. Avec des techniques comme le massage, vos enfants découvrent l'art de lâcher prise et de profiter de l'instant présent.

Ces réflexes précieux, intégrés dès leur plus jeune

âge, contribuent à leur **équilibre émotionnel et physique**.

COSMÉTIQUES POUR ENFANTS : CE QUI CHANGE VRAIMENT !

Les besoins de la peau et des cheveux des enfants diffèrent de ceux des adultes en raison de leur fragilité et leur sensibilité. Les produits spécialement conçus pour eux offrent des formules adaptées et sûres.

Voici leurs principales caractéristiques : formulés sans sulfates, parabènes ou allergènes afin de respecter leur peau délicate et leurs cheveux fragiles. Par exemple, les shampoings «sans larmes» sont conçus pour éviter les irritations des yeux. Contrairement aux arômes puissants souvent présents dans les produits pour adultes, les cosmétiques pour enfants privilégient des parfums doux ou neutres, adaptés à leur jeune âge.

Pour encourager leur utilisation, ces produits adoptent des textures innovantes, comme des mousses légères ou des gels colorés, transformant chaque soin en une expérience amusante.

La peau des enfants, plus fine que celle des adultes, se dessèche facilement. Les lotions et crèmes sont enrichies en agents hydratants doux pour protéger leur barrière cutanée.

Côté cheveux, des shampoings doux ou des masques nourrissants assurent douceur et éclat tout en facilitant le démêlage. Les ingrédients agressifs, comme les acides exfoliants, sont exclus au profit de formulations protectrices et apaisantes, parfaitement adaptées aux besoins des enfants.

Grâce à ces particularités, les produits cosmétiques pour enfants offrent une routine de soin sûre et efficace, leur garantissant confort et protection au quotidien.

NOS IDÉES POUR LES INITIER TOUT EN S'AMUSANT

Personnalisation des produits : Rendez leurs cosmétiques uniques en personnalisant leurs flacons avec des autocollants amusants. Cela les incitera à les utiliser avec plaisir, comme un véritable trésor..

Apprendre la bonne quantité : Expliquez-leur de manière visuelle et ludique. Par exemple, montrez que la quantité idéale correspond à une noisette, équivalente à une pièce de 1 centime. Posez une pièce directement dans leur main pour qu'ils comprennent facilement.

Une application ludique : Faites de l'application un moment de jeu en traçant des motifs sur leur peau, comme un soleil ou un cœur, avant de les étaler. Ce petit geste simple stimule leur enthousiasme et les encourage à participer activement.



PETITS GESTES, GRANDS EFFETS : QUAND COMMENCER ?

Dès 3 ans : Initiez vos enfants à des gestes simples et ludiques, comme appliquer une crème solaire ou découvrir des textures amusantes.

Entre 6 et 9 ans :

Profitez de leur autonomie pour leur enseigner des soins de base, comme se brosser les cheveux ou hydrater leur peau, tout en intégrant ces moments dans une routine agréable.

Les soins «parent-enfant» sont une occasion précieuse de partager un instant de complicité. En prenant soin de vous et de votre enfant en même temps, vous créez une ambiance de bien-être partagé, loin du stress quotidien. Ces moments renforcent les liens affectifs et laissent des souvenirs inoubliables. Amener votre enfant pour un soin va bien au-delà du simple rituel beauté. C'est une expérience émotionnelle enrichissante qui favorise la sécurité, la connexion et la valorisation personnelle. Ces moments privilégiés permettent également de transmettre des valeurs

*Un instant de bien-être
partagé, une
complicité renforcée*

essentielles, comme l'attention à soi et aux autres. Partager une expérience agréable, telle qu'un soin en duo, aide l'enfant à se sentir intégré et apprécié au sein de sa famille. Ces instants contribuent à son équilibre émotionnel et physique, tout en renforçant sa confiance en lui.

TOUT CE QU'IL FAUT SAVOIR AVANT SON RENDEZ-VOUS

Combien de temps dure la prestation ? Plus courte que ceux des adultes, ils permettent d'éviter la fatigue tout en leur offrant une expérience agréable et bénéfique. Dois-je rester avec mon enfant pendant le soin ? Cela dépend de l'âge de votre enfant. Pour les plus jeunes, la présence des parents est généralement encouragée, car elle contribue à les rassurer et à créer une ambiance apaisante. Pour les plus grands, cela peut aussi être un moment où ils gagnent en autonomie.

Nos soins ont été élaborés et pensés pour les enfants, la découverte des émotions, une relaxation guidée, de la respiration...

Comment préparer son enfant ? : Expliquez-lui ce qu'il va vivre de manière simple et rassurante, en utilisant des vidéos ou images pour le familiariser avec l'expérience. Une bonne préparation transforme ces soins en un moment attendu avec plaisir, plutôt qu'en une situation inconnue.

Introduire les enfants aux rituels de soin, c'est leur offrir bien plus qu'un instant de détente. Ces moments de complicité en institut ou en salon renforcent leur bien-être, leur estime de soi et leur apprennent à prendre soin d'eux dès le plus jeune âge.

Adaptés à leurs besoins, les soins doux transforment chaque moment en un souvenir précieux et cultivent des habitudes saines.

Une belle façon de leur transmettre l'importance du respect et de la valorisation de soi. Offrez à votre enfant un moment unique et faites de ces instants un souvenir précieux.



HEAD SPA FOR KIDS

RITUEL MAGIQUE

LA PENSINE ENCHANTÉE

LE HEAD SPA MAGIQUE QUI TRANSPORTE LES ENFANTS DANS L'UNIVERS D'HARRY POTTER

Et si les enfants pouvaient entrer dans un monde de douceur et de magie, où chaque geste se transforme en sortilège bienveillant et chaque goutte de soin en potion enchantée ?

Quand l'univers de la magie rencontre l'art du bien-être, cela donne naissance à un rituel inédit : La Pensine Enchantée, un soin holistique spécialement imaginé pour les enfants. Inspiré de la mythique Pensine d'Harry Potter – ce bassin où l'on dépose ses pensées pour retrouver la clarté –, ce Head Spa transporte les jeunes sorciers et sorcières dans une bulle de douceur et d'imaginaire. Plus qu'un simple soin capillaire, c'est un voyage sensoriel et mystique qui apaise le mental, nourrit les cheveux et invite au rêve.



LE DÉBUT DE L'AVENTURE : L'ENTRER À POUDRLARD

Dès l'accueil, l'enfant est transporté dans l'univers merveilleux d'Harry Potter. Le rituel s'ouvre comme une cérémonie magique. L'enfant passe l'épreuve du Choixpeau et reçoit sa « brume d'accueil », un parfum délicat adapté à sa personnalité. Dès cet instant, le quotidien s'efface pour laisser place à l'univers de Poudlard. L'enfant est invité à revêtir sa cape de sorcier et se glisse dans un monde où chaque geste devient un sortilège bienveillant. L'atmosphère change, la magie opère, et le rituel commence comme une véritable cérémonie d'initiation à Poudlard.

LE BAIN DE NUAGES : PURIFIER LES PENSÉES

La première étape du soin est une purification douce du cuir chevelu. Une mousse naturelle et parfumée se transforme en véritable potion moussante, qui chasse les tensions et libère l'esprit, comme si l'on chassait les Nargoles et les mauvaises pensées. Les enfants adorent ce moment ludique où le nettoyage devient une expérience sensorielle, véritable potion de clarté, légère et amusante. Le cuir chevelu respire, les cheveux retrouvent éclat et vitalité.

LA POTION CAPILLAIRE : NOURRIR ET PROTÉGER

Place ensuite à l'application d'une potion nourrissante, un mélange d'huiles végétales bio aux vertus protectrices et adoucissantes. Racontée comme une goutte d'elixir de licorne, cette étape apaise et nourrit les cheveux en profondeur. Les longueurs retrouvent souplesse et brillance, tandis que l'enfant savoure ce moment cocooning qui le relie à la magie des potions de Poudlard, tout en éveillant l'imaginaire.

LE MASSAGE ENCHANTÉ : RELÂCHER ET VOYAGER

Le cœur du rituel réside dans le massage du cuir chevelu, véritable voyage sensoriel. Les gestes, inspirés des sortilèges, alternent pressions douces, mouvements circulaires et lissages fluides.

Chaque geste est une incantation : alléger les pensées, protéger, illuminer... (des cercles qui font s'envoler les pensées comme Wingardium Leviosa, des pressions douces, semblables à des coups de baguette de protection, des tapotements rythmés qui rappellent Expecto Patronum, des lissages fluides qui donnent l'impression de voler sur un balai dans le ciel étoilé de Poudlard). L'enfant se détend profondément, libère les tensions accumulées et retrouve une énergie apaisée. Pour parfaire ce moment, une pierre magique (quartz rose, aventurine, améthyste) est posée sur le front ou dans la main de l'enfant. Elle devient un talisman, gardien de son énergie et de sa sérénité.



LA CAPE D'INVISIBILITÉ : SE REPOSER ET RÊVER

Le rituel se conclut par un moment de relaxation profonde. La tête est enveloppée d'une serviette chaude, transformée en « Cape d'Invisibilité », comme un cocon protecteur. Accompagné d'une musique féérique et d'une visualisation guidée, l'enfant ferme les yeux et s'envole... Un instant il survole le château de Poudlard, croise Hedwige dans le ciel, traverse la Forêt interdite et découvre les créatures bienveillantes qui veillent sur lui. Lorsqu'il revient, il se sent apaisé, lumineux et rempli de magie intérieure.



UN RITUEL RARE ET PRÉCIEUX



Un rituel de 45 minutes, la Pensine Enchantée est un soin conçu pour éveiller l'imaginaire et offrir un moment de détente incomparable. Les bénéfices sont multiples : un cuir chevelu purifié, des cheveux nourris et brillants, mais surtout un esprit léger, des tensions envolées et une sérénité retrouvée.

Ce rituel est une expérience sensorielle unique. Conçu spécialement pour les enfants, il mêle soin, relaxation et imaginaire pour leur offrir bien plus qu'un simple moment beauté : une aventure enchantée où la magie rejoint la tendresse.

La Pensine Enchantée n'est pas qu'un soin, c'est un voyage. Une invitation à rêver, à s'apaiser et à découvrir la magie qui sommeille en chacun de nous.





BEAUTÉ

LE POUVOIR D'UN BON DIAGNOSTIC

Avant même que les produits ne soient appliqués ou que les gestes commencent, un moment clé oriente toute l'expérience : le diagnostic. En apparence simple, il joue un rôle essentiel dans la réussite de chaque soin. Bien conduit, il nous permet de cibler ce qui convient vraiment, au bon moment, pour des résultats visibles et durables.

UN ÉCHANGE CLÉ POUR UN SOIN PERSONNALISÉ

Dans notre Maison de Beauté, le diagnostic n'est jamais une formalité. C'est un vrai temps d'échange, le véritable point de départ pour réaliser votre prestation. Texture de peau, signes de l'âge, peau sensibilisée, déshydratation, manque d'éclat, état émotionnel : chaque détail compte. Nous prenons le temps de vous poser les bonnes questions, d'observer, de vous écouter. Ce temps d'observation nous guide vers la meilleure approche pour votre peau...

Et il fait bien plus encore. Ce premier contact crée une vraie connexion entre vous et nous. Il installe un climat de confiance, vous rassure, vous donne le temps de poser vos questions et de mieux comprendre ce que nous allons faire ensemble. Ce lien, créé dès les premières minutes, transforme la prestation en une expérience sur-mesure, où vous vous sentez écouté(e) et compris(e).

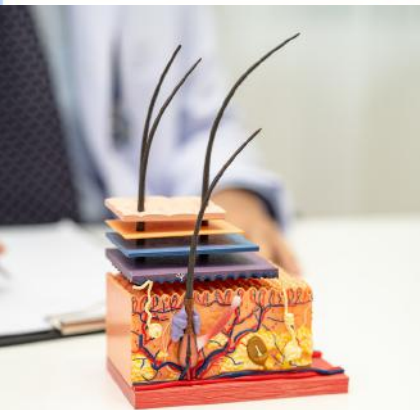
UNE EXPERTISE PENSÉE POUR CHAQUE SITUATION

Grâce au diagnostic, chaque étape de votre prestation est ajustée avec précision. Gestes ciblés, produits adaptés, rythme personnalisé : tout est revu en fonction de vos besoins du moment. Le protocole n'est plus standard, mais sur-mesure, pensé pour vous. Peau réactive, épiderme déséquilibré, teint terne : chacun retrouve équilibre, confort et souplesse. Cette précision, séance après séance, change tout. Et parce que vos besoins évoluent, notre attention ne s'arrête pas là...

CE QUE RÉVÈLE

une bonne observation

Plus de clarté,
plus d'efficacité,
plus de résultats.



UN REPÈRE À CHAQUE ÉTAPE DE LA ROUTINE

Votre peau évolue au rythme des saisons, de votre environnement, de vos émotions. Parfois, ces changements sont subtils... et passent inaperçus.

C'est pour cela que, chez Líf - Maison de Beauté Holistique, nous prenons toujours le temps d'un diagnostic avant chaque rendez-vous. Un moment pour faire le point, écouter vos besoins du moment, ajuster nos gestes et nos conseils.

Une peau apaisée, des rougeurs qui s'atténuent, un teint plus lumineux, des ridules lissées... Ces évolutions visibles ne sont pas dues au hasard, mais à une écoute attentive et à des soins ciblés. Parce qu'un bon diagnostic, c'est ce qui transforme une prestation en vrai résultat.

Dans l'intimité d'un diagnostic bien mené, il arrive souvent que certaines causes nous surprennent. Ce qu'on pensait lié au stress ou aux facteurs hormonaux révèle souvent une autre cause. Une peau réactive, ce n'est pas toujours les hormones : souvent, c'est simplement une barrière cutanée affaiblie qui ne joue plus son rôle de protection. Une routine de soin ou des habitudes inadaptées peuvent impacter votre peau.

Une cliente nous confiait récemment : "Je mettais tout sur le dos des hormones... mais c'était ma barrière cutanée qui était abîmée."

Ce genre de révélations change tout. Grâce à ce temps d'écoute et d'observation, nous affinons chaque soin pour qu'il réponde pleinement à ce dont vous avez besoin.

Un diagnostic bien mené révèle parfois des besoins cachés, des habitudes qui freinent les résultats... et permet d'éviter des soins mal ciblés, inefficaces ou, pire, contre-productifs.

Le diagnostic nous guide, vous éclaire, et transforme l'expérience. Il est partie intégrante du soin.

COMPRENDRE SA PEAU

POUR MIEUX EN PRENDRE SOIN

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



Ne confondez pas : type de peau et état de peau

Beaucoup de personnes ignorent qu'il y a une vraie différence entre le type de peau et l'état de peau.

- **Le type de peau** reste le même tout au long de la vie : sèche, grasse, mixte ou normale.
- **L'état de peau**, c'est ce qui change, parfois même d'une saison à l'autre. Tiraillements, déshydratation, brillance, rougeurs, tonicité, rides et ridules, ce sont ces variations que nous prenons en compte pour affiner le soin.

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

Un soin du visage pensé pour votre peau

Après le diagnostic, nous concevons un protocole personnalisé : choix des textures, actifs ciblés, gestes manuels ou techniques avancées... chaque étape du soin répond aux besoins du moment de votre peau. Car notre objectif est d'aider votre peau à retrouver son équilibre pour que *"se sentir bien dans sa peau"* ne soit pas qu'une expression, mais une réalité.

Prendre soin de sa peau jour après jour

Mais après un soin du visage à l'institut, nous n'avons fait qu'une partie du travail. Le reste se joue chez vous, dans vos habitudes du quotidien. Une peau ne peut pas retrouver son équilibre si elle n'est traitée qu'en cabine. C'est pourquoi après votre soin nous vous donnons des conseils et nous définissons ensemble une routine beauté sur mesure, afin que les bienfaits du soin se prolongent et que votre peau continue d'évoluer dans le bon sens... Jusqu'à votre prochain rendez-vous.

NOS SOINS EXPERTS HAUTE TECHNOLOGIE

Soin du visage 90 minutes

Soin Premium Pro Age..... 140€

Soin du visage 75 minutes

Soin Expert Sur-Mesure 90€

Soin du visage 45 minutes

Soin Traitant Personnalisé 75€

La durée indiquée
inclut le temps de diagnostic,
de soin et de conseils.

RITUEL CORPS DE L'AUTOMNE

A l'institut, le Rituel "Sabi Sabi en Terre d'Afrique", une expérience de relaxation ultime, focalisée sur la détente des muscles et des tensions pour alléger le corps, lui redonner de l'énergie et apaiser l'esprit. Après le massage, l'esprit s'envole, optimiste et joyeux, le corps est défatigué et léger.

Huile de Douche & de Bain Sabi Sabi

Cette huile de douche aux délicieuses effluves agrumées d'huiles essentielles de citron et pamplemousse relevées d'une pointe de vanille, contient majoritairement un ingrédient végétal hydratant à la texture onctueuse qui apaise et protège l'épiderme.

En complément, un doux savon d'origine naturelle se fait un plaisir de mousser pour éliminer efficacement les impuretés de la surface de la peau sans la dessécher.

Tube de 200ml - 29€

Gommage corps aux Graines de Baobab

Libère efficacement la peau des impuretés et cellules mortes. La peau est ainsi oxygénée grâce aux graines de baobab, exfoliant naturel, associées à une synergie de 7 huiles essentielles purifiantes et relaxantes (myrte, mandarine, orange douce, petitgrain, lavande, romarin et marjolaine) et aux huiles végétales nourrissantes d'olive et de marula.

Flacon de 150ml - 41€50

Nectar Bio aux Plantes d'Afrique

Ce nectar de beauté pour le corps aux huiles essentielles bio de citron et pamplemousse, est riche en cire d'abeille bio et huiles végétales bio de marula et ximenia qui nourrissent et régénèrent efficacement tous les types de peau. Véritable délice pour la peau, il nourrit et régénère efficacement tous les types de peaux.

Résultat, la peau divinement parfumée est douce et soyeuse. Flacon de 125ml - 39€

OFFRE SPECIALE

Un Gel Douche Citronnelle

OFFERT

pour l'achat de

2 produits de la gamme

Sabi Sabi Terre d'Afrique

Du 15 octobre au 30 novembre



COMMENT PRENDRE SOIN DE SOI

APRÈS LES EXCÈS DES FÊTES ?

Les fêtes de fin d'année sont des moments chaleureux et gourmands... Mais elles mettent souvent notre corps et notre peau à rude épreuve. Repas riches, excès de sucre et d'alcool, manque de sommeil : autant de petits déséquilibres qui ralentissent les mécanismes de régénération.

Janvier, ce n'est pas seulement le moment de « récupérer », mais celui de redonner à l'organisme et à la peau les moyens de se rééquilibrer en douceur.

LE VISAGE : RETROUVER ÉCLAT ET CONFORT

Sucre et alcool favorisent la glycation, un processus qui rigidifie le collagène et perturbe l'hydratation. Le teint se brouille, les rides et ridules paraissent plus marquées et la peau devient inconfortable.

À la maison : préférez des formules nettoyantes non agressives conçues pour préserver la barrière protectrice cutanée. Avant votre crème, matin et soir, appliquez un sérum riche en antioxydants pour limiter le stress oxydatif. Et deux fois par semaine, selon les besoins de la peau, appliquez un masque hydratant ou régénérant pour compléter votre routine et booster la régénération cellulaire.

À l'institut : un peeling léger aux acides de fruits, associé à un massage drainant, affinera le grain de peau, stimulera le renouvellement cellulaire et redonnera de la clarté au teint. Cette combinaison va relancer la microcirculation, favoriser l'oxygénation des tissus et dès la fin du soin, le visage sera visiblement plus lumineux.



LE CORPS : DRAINER ET ALLÉGER

Après les fêtes, la rétention d'eau est fréquente. Les excès de sel, d'alcool ou de sucre peuvent l'accentuer, tout comme le manque de sommeil ou de mouvement. Les tissus stockent davantage de liquides : les jambes paraissent plus lourdes, la silhouette plus gonflée, et quelques kilos temporaires peuvent apparaître sur la balance. Il suffit de donner à votre organisme un petit coup de pouce pour l'aider à éliminer.

À la maison : pratiquez le brossage à sec chaque jour. Cette routine quotidienne simple stimule la circulation lymphatique, et améliore l'efficacité des soins appliqués ensuite. Complétez par l'application quotidienne d'une huile drainante associée à l'utilisation d'un gua sha pour aider votre organisme à éliminer.

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

LE RÉÉQUILIBRAGE GLOBAL : RÉDUIRE LE STRESS ET RÉCUPÉRER

En janvier, on commence souvent l'année déjà fatiguée. Les fêtes de fin d'année bousculent le rythme biologique. Le manque de sommeil, les excès alimentaires et le rythme soutenu de cette période finissent par épuiser l'organisme. On se sent moins reposée, moins concentrée, avec parfois l'impression de démarrer l'année sur les rotules.

À la maison : Commencez par reprendre des habitudes simples pour récupérer : retrouvez un rythme de sommeil plus régulier, allégez vos repas et limitez les excitants comme le café, l'alcool ou le sucre. Buvez des infusions drainantes tout au long de la journée pour aider l'organisme à éliminer. Et surtout, veillez à votre apport en vitamine D : indispensable en hiver, elle agit sur l'immunité, la vitalité et même la bonne humeur. Une exposition quotidienne à la lumière du jour ou une alimentation riche en poissons gras et en œufs sont incontournables à cette période de l'année.

À l'institut : Après les fêtes, faites une vraie pause. Commencez l'année par un massage revitalisant combiné à un soin du visage, et offrez-vous un véritable reset. Vous repartirez plus légère, plus dynamique, comme après de vraies vacances reposantes.

Le mois de janvier est le moment idéal pour repartir du bon pied.

Quelques habitudes à instaurer à la maison, des soins en institut, et vous retrouvez peu à peu assez d'énergie pour aborder la nouvelle année sereinement.

LE PROGRAMME RESET

Un rituel botanique visage sur-mesure
+
un rituel corps de l'orient revitalisant

Durée 2h30
Tarif : 209€



NOTRE RECETTE D'INFUSION DÉTOX

Ingrédients pour 1 tasse de 250 ml

1 cm de racine de gingembre

1 tranche de citron bio

Miel bio : quantité selon les goûts

- Faire bouillir l'eau
- Eplucher le gingembre et le couper en petits morceaux.
- Couper la tranche de citron en 4
- Mettre le gingembre et le citron dans une tasse
- Verser l'eau bouillante dessus
- Laisser infuser au moins 10 minutes
- Ajouter une cuillère de miel
- Déguster cette infusion bien chaude.

Après les fêtes, vous pouvez aussi préparer cette infusion en plus grande quantité pour la boire tout au long de la journée, chaude ou froide.

Et pour les adeptes vous retrouvez toujours notre best of, l'Infusion des Jardins Detox

ESCAPADES



express

EN FRANCE

Hauts de France, Pas-de-Calais *Noël en dentelle*

Au cœur du **Pas-de-Calais**, **Arras** dévoile l'un des plus beaux visages urbains du nord de la France. Célèbre pour ses deux magnifiques places baroques - **la Place des Héros** et la **Grand-Place** bordées de façades flamandes à pignons et arcades, la ville s'habille chaque hiver d'un charme lumineux et festif.

À ne pas manquer : son Marché de Noël, installé chaque année dès fin novembre sur la Place des Héros. Chalets, grande roue, patinoire et parfums de gaufres chaudes transforment la ville en village enchanté. Le **beffroi**, classé à l'**UNESCO**, veille sur la scène depuis des siècles, et offre une vue spectaculaire à qui ose gravir ses marches ou prendre l'ascenseur.



Nouvelle Aquitaine, Creuse

L'art en laine

Capitale mondiale de l'**art tissé**, nichée dans les vallons tranquilles de la **Creuse**, **Aubusson** cultive depuis plus de six siècles un savoir-faire unique : la **tapisserie**. Ce patrimoine exceptionnel, inscrit à l'**UNESCO**, se découvre dans un cadre feutré et chaleureux, parfait pour la saison.

À ne pas manquer : la **Cité Internationale de la Tapisserie**, un musée moderne, parfait pour la saison. On y découvre des chefs-d'œuvre monumentaux tissés à la main, des dessins préparatoires fascinants, et même des collaborations inattendues avec des artistes contemporains ou des œuvres de fantasy (comme Tolkien et Miyazaki). C'est une plongée dans un univers où le **fil devient langage**, où la couleur devient émotion.



Bretagne, Finistère

Féerie Bretonne

Perché entre terre et mer, **Locronan** est l'un des plus beaux villages de France, connu pour son patrimoine architectural exceptionnel et son atmosphère figée dans l'histoire. En décembre, ses ruelles pavées et ses **maisons en granit du XVe siècle** se parent de lumières chaleureuses, offrant une véritable parenthèse enchantée au cœur de l'hiver.

À ne pas manquer : son centre historique illuminé, décoré avec soin par les habitants et les artisans locaux. Guirlandes traditionnelles, vitrines artisanales, odeur de kouign-amann chaud : tout y évoque une **Bretagne féerique**, loin des clichés.



Provence, Hautes-Alpes

Vertige paisible

Le plus haut village d'Europe habité à l'année entre air pur et traditions préservées. **Blotti à 2 042 mètres d'altitude**, dans le parc naturel régional du Queyras, **Saint-Véran** est un village unique en son genre. Réputé comme le **plus haut d'Europe habité toute l'année**, il offre une immersion rare dans un monde à part.

À ne pas manquer : ses chalets en bois anciens, ses fontaines sculptées, ses cadrans solaires centenaires, son église perchée, mais aussi l'hospitalité de ses habitants, gardiens d'un **mode de vie montagnard** encore très vivant. En hiver, tout se transforme : toits enneigés, chemins bordés de murets de glace, et une voûte céleste si limpide qu'on y distingue les étoiles comme nulle part ailleurs.



Bourgogne, Côte-d'Or

Silence en robe rouge

Cité du vin et joyau architectural au cœur des vignes endormies. Capitale historique des **vins de Bourgogne**, **Beaune** est une destination de caractère où l'histoire, l'art de vivre et la gastronomie s'entrelacent avec élégance. Entourée de célèbres vignobles aux noms prestigieux (Pommard, Meursault, Volnay...), la ville offre une escapade raffinée.

À ne pas manquer : les Hospices de Beaune, chef-d'œuvre gothique flamboyant **fondé au XVe siècle**, reconnaissable à ses **toits vernissés colorés**. Ce lieu unique, à la fois ancien hôpital et monument historique, se visite dans une atmosphère paisible hors saison, révélant toute la richesse du patrimoine bourguignon.



10 CONSEILS POUR CHASSER LE STRESS

Le stress fait partie de nos vies : travail, famille, imprévus... difficile d'y échapper. Pourtant, de petites habitudes peuvent aider à souffler, alléger la journée et retrouver un peu de calme. Dans cet article nous vous donnons 10 astuces simples pour réduire le stress et se sentir plus zen au quotidien.

Faites du tri dans votre sac à main

Qui n'a jamais perdu 5 minutes à fouiller son sac pour retrouver ses clés ? On ne s'en rend pas toujours compte, mais ce fouillis rajoute du stress. Prenez l'habitude de le vider une fois par semaine et de ne garder que l'essentiel : un tri express, et fini le stress.

Préparez une playlist anti-stress

Pas besoin de sons zen ou de flûtes tibétaines (sauf si vous adorez ça !). Votre vraie playlist anti-stress, c'est celle qui vous met instantanément de bonne humeur. Céline Dion, du rap, de la variété française... peu importe le style, tant que ça vous redonne le sourire en quelques minutes.

Transformez vos trajets en moments pour vous

Coincée dans les bouchons ? Au lieu de râler, profitez-en pour écouter ce podcast que vous n'avez jamais le temps de suivre, ou pour appeler cette amie que vous n'avez pas eue au téléphone depuis longtemps. Et d'un coup, vos trajets quotidiens paraîtront beaucoup moins longs et bien plus agréables.

Dites "je ne sais pas" plus souvent

On s'épuise à vouloir tout maîtriser. Parfois, avouer qu'on ne sait pas libère une pression énorme. Dites-vous que vos collègues comme votre famille s'en remettent très bien. Personne n'attend de vous que vous soyez Google sur pattes.

Offrez-vous des micro-pauses dans la journée

Pas besoin d'une séance de méditation de 20 minutes pour souffler. Entre deux dossiers, levez les yeux de l'écran et regardez dehors quelques instants. Ces micro-pauses donnent au cerveau le signal qu'il peut relâcher la pression.



Désactivez les notifications inutiles

Ces petits "ding" qui s'enchaînent finissent par taper sur les nerfs. Et la plupart ne servent à rien (promo d'une appli oubliée, appli météo qui vous informe qu'il pleut...). Désactivez tout ce qui n'est pas essentiel et gardez juste les messages, les appels et peut-être une ou deux applis vraiment importantes.

Apprenez à dire non

On a tous ce réflexe de dire oui, même quand ça nous fatigue d'avance. Dire non, c'est s'offrir du temps sans culpabiliser. Car oui, vous avez le droit de dire non à cette invitation qui ne vous tente pas, juste pour garder une soirée rien que pour vous.

Prenez une douche écossaise

Prendre une douche ne sert pas qu'à se laver. Une douche chaude aide à détendre les muscles et à éliminer le stress de la journée. Et quelques secondes d'eau froide, au contraire, réveillent le corps et boostent la circulation. En alternant les deux, vous ressortez à la fois apaisée et pleine d'énergie.

Respirez consciemment

On respire sans y penser, mais prendre le temps de le faire vraiment aide à se détendre. Trois grandes inspirations avant un rendez-vous ou quand vous vous sentez tendue suffisent pour faire redescendre la pression.

Notre meilleur conseil : Offrez-vous un massage

On a souvent tendance à attendre d'être complètement tendue pour s'accorder un massage... mais c'est justement l'inverse qui est le plus efficace. Se faire masser régulièrement permet d'éviter que les tensions ne s'installent. Une habitude à prendre pour prévenir le stress, plutôt que de le subir.



NETTOYER SES PINCEAUX

LE GESTE BEAUTÉ INDISPENSABLE

Nos pinceaux de maquillage, méritent une attention particulière. Et si on vous disait qu'en prenant soin de vos pinceaux, vous prenez aussi soin de votre peau ? Voici nos conseils pour bien les nettoyer et garantir une peau éclatante.

L'ennemi invisible de votre routine beauté

Parce que des pinceaux sales, c'est un peu comme un terrain de jeu pour les bactéries ! En plus d'accumuler des résidus de fond de teint, de blush et d'autres produits, ils stockent aussi des impuretés qui, sur le long terme, peuvent entraîner des irritations, des boutons, voire même des infections. Mais ce n'est pas tout ! Des pinceaux mal entretenus peuvent accélérer le vieillissement cutané.



Oui, vous avez bien lu ! Ces petits résidus obstruent vos pores et, avec le temps, altèrent l'élasticité de la peau. Bref, des pinceaux propres = une peau en pleine santé et un maquillage qui tient toute la journée.

À quelle fréquence : On vous dit tout !

Pas de panique, il n'est pas nécessaire de laver vos pinceaux après chaque utilisation. Pour une application impeccable et une

bonne hygiène, un nettoyage hebdomadaire suffit généralement.

Cela évite l'accumulation de résidus et préserve leur efficacité. Toutefois, si votre peau est sensible ou sujette aux imperfections, un nettoyage plus fréquent, voire après chaque

utilisation avec un nettoyant pour pinceaux, peut être une bonne idée.

Dites adieu aux pinceaux sales

Mélangez de l'eau tiède avec une goutte de shampoing doux, un nettoyant pour pinceaux ou du savon de Marseille.

Mouillez uniquement les poils sous l'eau tiède, frottez-les doucement dans votre paume ou sur un tapis de nettoyage, puis rincez jusqu'à ce que l'eau soit claire.

Côté hydratation : Pour les pinceaux à poils naturels, appliquez une goutte d'huile d'amande douce après le nettoyage pour les garder souples. Un masque capillaire peut aussi nourrir les poils en profondeur.

Les erreurs de séchage à éviter

Après lavage, le séchage est essentiel pour préserver vos pinceaux. Disposez-les sur une serviette propre, poils inclinés vers le bas, en plaçant un petit objet sous la serviette pour créer une pente. Cela empêche l'eau d'atteindre le manche et d'abîmer la colle, évitant ainsi la chute des poils et la prolifération de bactéries.

Le séchage vertical est également déconseillé, car il risque de déformer les poils, les rendant moins

adaptés à une application de maquillage précise et fluide.

Pour garantir un séchage optimal, laissez vos pinceaux sécher à l'air libre pendant au moins 12 heures. Cette

méthode vous permettra de préserver leur forme, d'assurer leur longévité et de maintenir leur performance.

Simplifiez l'entretien de vos pinceaux.

Utilisez un nettoyant adapté et un tapis en silicone pour un nettoyage rapide et efficace. Alors, n'attendez plus : offrez à vos pinceaux l'attention qu'ils méritent !

DRY JANUARY

COMMENT RÉUSSIR CE CHALLENGE TENDANCE

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

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

D'où est partie la tendance ?

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

Les changements qu'on remarque vite

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



Par quoi remplacer le petit apéro pour se détendre ?

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

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

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

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

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

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

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

Essayez et surtout amusez-vous :

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

3 RECETTES DE COCKTAILS POUR UN APÉRO SANS ALCOOL

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



COCKTAIL AU KOMBUCHA

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

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

Ajouter quelques glaçons et secouer.

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

COCKTAIL PÉTILLANT

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

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

Verser dans verre cocktail.

Compléter avec le pétillant de raisin.

COCKTAIL EXOTIQUE

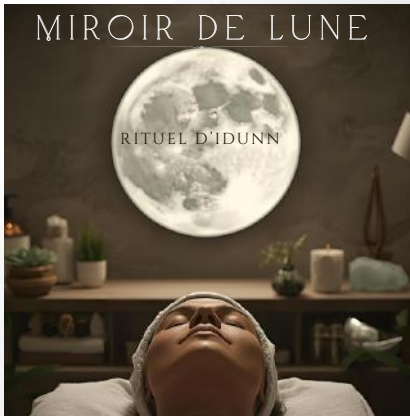
- 150 g de mangue
- 100 g d'ananas
- 120 g de banane
- 120 ml de lait de coco
- 80 ml de jus de clémentine
- 1 morceau de gingembre

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

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

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

Verser dans un verre et déguster bien frais.



RITUEL BOTANIQUE DE SAISON

MIROIR DE LUNE BOURRACHE - LAVANDE

UN VOYAGE SENSORIEL AU CŒUR DE LA SAISON

Quand l'automne s'installe et que l'hiver s'annonce, la peau et l'esprit subissent les métamorphoses de la saison : teint plus terne, traits plus crispés, vitalité en veille. C'est précisément à ce moment que naît le besoin d'un rituel, à la fois soin et voyage, pour rallumer la lumière intérieure.

C'est dans cette quête de régénération qu'est né le Cérémonial Miroir de Lune, une création exclusive, inspirée par la figure mythologique d'Idunn, la déesse nordique de la jeunesse éternelle. Gardienne des pommes d'or qui conféraient aux dieux force et vitalité, elle incarne la promesse d'un renouveau infini, même au cœur de l'hiver.

UN SOIN VIVANT, PRÉPARÉ COMME UNE OFFRANDE

Le Cérémonial Miroir de Lune est un rituel rare, conçu dans la pure tradition des soins holistiques : chaque étape est réalisée avec des produits frais, bio et préparés à la minute. Rien n'est figé, tout est vivant, vibrant, imprégné de l'énergie des plantes, incontestable.

Le macérat huileux de bourrache et graines de chia nourrit la peau de l'intérieur, restaurent sa souplesse et sa force protectrice. Les effluves délicats de lavande vraie et de néroli apaisent l'esprit, favorisent la détente et invitent au lâcher-prise. Les textures pures de l'argile bleue, de la poudre de riz et du noyau de prune se transforment en masques, gommages et baumes sur-mesure, pour révéler l'éclat, affiner le grain de peau et décriper les traits.

Chaque préparation devient une potion alchimique, un élixir de beauté et de bien-être façonné spécialement pour vous.

LA DIMENSION SACRÉE DES PIERRES

Parce que la beauté ne se limite pas au visible, le rituel intègre également la puissance des pierres, grâce à un massage lithothérapique. Les cristaux, choisis pour leurs vertus relaxantes et régénérantes, diffusent leurs énergies subtiles au contact de la peau. Leur toucher minéral et enveloppant aide à rééquilibrer les flux énergétiques, à apaiser les tensions et à insuffler un sentiment de paix intérieure. Ainsi, le soin devient un voyage où se rencontrent la force des plantes, la sagesse des pierres et la douceur des mains.

UNE RENAISSANCE LUMINEUSE

Au terme de ce cérémonial, le visage retrouve une lumière nouvelle : les traits se lissent, la peau s'illumine, l'éclat renaît. Mais au-delà de l'apparence, c'est aussi l'esprit qui s'ouvre, délesté des poids accumulés, prêt à aborder l'hiver dans une énergie renouvelée. Le Cérémonial Miroir de Lune n'est pas un simple soin : c'est une expérience initiatique, un moment suspendu où la beauté rejoint le sacré. Comme Idunn offrant ses pommes d'or, ce rituel transmet un éclat de jeunesse et de vitalité, un secret à la fois ancien et intemporel.

UN RITUEL PRÉCIEUX, EN ÉDITION LIMITÉE

Le Cérémonial est disponible en 1h ou 1h30 pour s'adapter à vos besoins et à vos envies. Conçu comme un privilège rare, il est offert en quantité limitée (12 soins uniquement), tel un bijou de saison à s'accorder ou à offrir. Cet hiver, laissez la lumière d'Idunn guider votre beauté. Entrez dans la magie du Cérémonial Miroir de Lune.

ILS NOUS INSPIRENT

LES COURANTS ESTHÉTIQUES EN VOGUE

Et si cet hiver, on allait plus loin que les soins classiques ?

Les tendances esthétiques de la saison misent sur la profondeur, l'expérience sensorielle et l'innovation technique. Des gestes réconfortants aux nouvelles technologies, tout est pensé pour sublimer la peau, apaiser l'esprit et illuminer le regard.

Ces nouveaux rituels prennent vie en cabine et à votre domicile, pour une beauté alignée, douce et résolument actuelle.



SKIN FLOODING : L'ART D'HYDRATER EN COUCHES

Oubliez les crèmes épaisses et isolées. Place à une méthode fine et efficace : le skin flooding.

L'idée ? Superposer plusieurs soins hydratants légers (tonique, essence, sérum, crème fluide) pour inonder littéralement la peau d'eau, sans effet de surcharge. Chaque texture vient renforcer la précédente, créant une barrière progressive et intelligente. Un rituel parfait pour contrer le froid et retrouver un teint rebondi et éclatant.

SOINS HOLISTIQUES

On ne parle plus seulement de traiter la peau, mais de prendre soin de vous dans la globalité. Ces soins invitent à une pause où chaque geste devient intention. Techniques manuelles enveloppantes, huiles essentielles ciblées, respiration guidée, musique douce. Le soin ne s'arrête plus à l'épiderme, c'est une immersion complète qui libère les tensions, équilibre les énergies et révèle une beauté plus sereine.

C'est le cœur de notre Philosophie chez Líf.

MAQUILLAGE DES YEUX EXPRESSIF

Cette saison, les yeux deviennent un terrain de jeu créatif. Smokey eyes vaporeux, liners graphiques, fards métalliques ou textures inattendues. Les paupières s'habillent d'audace ou de douceur, selon l'humeur. On ose plus, mais on dose avec justesse. Objectif : affirmer son caractère tout en préservant l'élégance. À associer à des sourcils dessinés et une bouche subtile pour l'harmonie parfaite.

SOINS DU CORPS INSPIRÉS DU VISAGE

Pourquoi ne réserverait-on les actifs puissants qu'au visage ? Longtemps négligé, le corps entre dans une nouvelle ère cosmétique. Les routines de soins s'étendent désormais à l'ensemble du corps : sérums, lotions, soins ciblés. Tout est pensé pour lisser, nourrir et sublimer la peau de la tête aux pieds.

BEAUTÉ HIGH-TECH

Le futur est déjà là dans votre Maison de Beauté Holistique. Les nouvelles technologies beauté s'intègrent aux protocoles pour booster les résultats tout en douceur : masques LED, outils à micro-vibrations, radiofréquence, Stimulation Cellulaire Avancée. Chaque innovation agit en profondeur, sans douleur ni contrainte. Une révolution pour celles et ceux qui recherchent des effets visibles, sans méthode invasive.



ENVIE D'ADOPTER L'UNE DE CES TENDANCES BIEN-ÊTRE ?

Prenez rendez-vous à l'institut pour découvrir les nouvelles inspirations de saison, en parfaite harmonie avec vos envies.

VOTRE BEAUTÉ

COMMENCE DANS L'ASSIETTE !

Ce que votre peau aime dans votre crème VS dans votre cuisine

Vous l'avez sans doute remarqué : certains ingrédients qu'on adore dans nos soins se retrouvent aussi dans notre cuisine. Cela est peu étonnant quand on sait que notre peau se nourrit aussi bien de ce que l'on lui applique que de ce qu'on lui offre à chaque repas. Voici les bonnes associations pour les intégrer au quotidien !

ANTIOXYDANTS VS ET LÉGUMES COLORÉS

Quand les légumes quittent le bouillon pour passer dans l'assiette, leur rôle évolue mais leur impact reste tout aussi précieux. Riches en antioxydants, les légumes colorés comme le chou rouge, la betterave, la carotte ou les jeunes pousses d'épinard deviennent de véritables alliés pour préserver l'éclat de la peau. En les intégrant régulièrement, vous soutenez la luminosité du teint, même lorsque le stress et la pollution viennent vous mettre à l'épreuve.

Un légume coloré par jour, cru ou cuit, suffit à faire la différence. Et en variant les teintes tout au long de la semaine, vous composez une assiette aussi vive que bénéfique pour votre peau.

ACIDES GRAS VS POISSONS GRAS ET HUILES VÉGÉTALES

Dans les soins que nous utilisons, certaines huiles viennent nourrir intensément la peau et renforcer sa barrière naturelle. Nous les adorons, et vous les avez peut être déjà testés, les macérats aux plantes et huiles précieuses de chez Ardevie, le petit plus qui fait toute la différence dans votre routine beauté. À table, ces mêmes bienfaits se retrouvent dans des aliments simples et savoureux. Les poissons comme le maquereau, la sardine ou le saumon, tout comme certaines huiles végétales comme le colza, le lin ou la noix, participent à la souplesse, au confort et à l'équilibre de la peau.

En les ajoutant à vos repas, vous offrez à votre peau ce dont elle a besoin pour se régénérer en profondeur.

Une à deux portions de poisson gras par semaine et une cuillère d'huile végétale par jour suffisent à nourrir votre éclat de l'intérieur.

ACIDE HYALURONIQUE VS ALIMENTS HYDRATANTS

Cet actif si prisé pour son effet repulpant trouve aussi son écho dans ce que vous pouvez savourer. Nous avons choisi de nous arrêter sur l'un d'eux : le bouillon.

Réconfortant, léger, facile à intégrer dans vos habitudes, il agit comme un soin chaud. Il apporte hydratation, apaise, soutient la souplesse de la peau tout en créant une vraie pause bien-être.

Servi en collation ou en fin de repas, il devient un moment de douceur pour votre peau. Et lorsqu'il mijote avec des légumes soigneusement choisis, il prolonge ses bienfaits.

Notre chouchou, prêt en 3 minutes, le Pianto, il apporte toute l'énergie nécessaire aux besoins de notre organisme grâce à son cocktail de nutriments et de vitamines, riche en magnésium hautement biodisponible. Venez le découvrir à l'institut !



HABITUDES ALIMENTAIRES QUI SABOTENT NOTRE ÉCLAT

Texture, éclat, souplesse : chaque détail de notre peau illustre ce que nous mangeons. Car derrière les crèmes et les sérums, se cache une vérité souvent oubliée : la beauté se cultive avant tout de choses de l'intérieur. Certaines habitudes souvent perçues comme anodines freinent l'éclat et la vitalité de la peau. Voici celles qui méritent toute notre attention.

Le sucre caché dans les plaisirs du quotidien.

On connaît les mauvais sucres qui viennent nous tenter au quotidien (biscuits, bonbons, boissons, desserts...) mais savez-vous que certains encas ayant une étiquette "saine" sont parfois des pièges et de véritables bombes caloriques !

Un jus de fruits pressé, un dessert fruité, un smoothie, une collation "healthy"... par exemple sont bien plus sucrés qu'ils n'en ont l'air.

L'excès de sucre fragilise les fibres de collagène ce qui altère le bon maintien de notre peau et accélère son vieillissement, mais il entraîne également l'apparition et l'inflammation des boutons, des rougeurs...

3 idées reçues à oublier pour une peau plus sereine

On entend tout et son contraire sur la nutrition et la peau. Pour vous aider à y voir plus clair, voici trois croyances bien installées, mais un peu à côté de la réalité.

« **Manger gras donne des boutons** » : Les boutons sont liés à plusieurs facteurs : inflammations, stress, hormones... Les bons gras, comme les oméga-3, sont bénéfiques pour limiter les rougeurs et apaiser les peaux réactives.

« **Boire deux litres d'eau par jour suffit à hydrater la peau** » : L'eau ne fixe pas l'hydratation dans les tissus cutanés. La peau a besoin de vitamines, de bons lipides et d'une alimentation variée pour rester souple et confortable. Boire suffisamment d'eau reste essentiel pour soutenir la circulation, favoriser l'élimination des toxines et maintenir un bon équilibre, y compris au niveau de la peau.

« **Les jus de fruits sont toujours bons pour la peau** » : En réalité, un verre même fraîchement pressé, contient autant de sucre que certains sodas. Une consommation excessive favorise la glycémie et peut ternir le teint à long terme. Mais bien choisis et consommés en petite quantité, les jus 100 % pur jus, riches en vitamines et en antioxydants, peuvent compléter une alimentation équilibrée et contribuer à préserver l'éclat du teint. On favorise les jus de légumes complétés d'un à deux fruits pour une touche sucrée.

Des lipides mal choisis.

Notre peau a besoin de bons acides gras pour rester souple, nourrie et protégée. Supprimer toutes les graisses est un réflexe fréquent mais contre productif car les lipides ont un rôle essentiel dans l'équilibre cutané de notre peau.

Les oméga-3 (poissons gras, huiles végétales, noix) soutiennent notre barrière naturelle et limitent les rougeurs.

Une alimentation pauvre en eau.

Boire de l'eau, oui. Mais hydrater la peau passe aussi par l'assiette.

Certains aliments riches en eau (poire, endive, radis noir) agissent comme un coup de frais de l'intérieur.

Pensez à boire des infusions dans la journée, riches en minéraux, ce sont de précieux atouts pour votre peau. Savez-vous que nos Infusions des Jardins Bio sont spécialement pensées pour votre peau et votre corps. Venez les goûter !

Le top 5 des aliments à garder sous la main :

Nul besoin de bouleverser ses habitudes pour prendre soin de sa peau. Une poignée d'aliments bien choisis, glissés dans notre quotidien, peuvent faire toute la différence. Chou rouge, poire, épinards, maquereau, betterave. Ce top 5 automne-hiver coche toutes les cases : hydratation, éclat, protection et régénération.

La peau n'est pas une simple surface à embellir : c'est un reflet de ce qu'on lui offre. Un geste beauté à adopter, à chaque bouchée.



HEALTHY BEAUTY

**Vous avez envie de garder les repères clés en un seul coup d'œil ?
Voici un petit guide pour associer aliments, actifs et effets beauté en toute simplicité.**

Aliment	Apport clé	Impact beauté	Idée de consommation
Jus d'orange pressé	Fructose, vitamine C	Énergisant mais riche en sucre rapide	En petite quantité, au petit-déjeuner
Carotte cuite ou crue	Bêta-carotène, fibres	Éclat du teint, digestion douce	En purée, en jus, en salade, rôti ou en soupe
Chour rouge cru	Antioxydants, vitamine K	Peau protégée, teint uniforme	En salade avec huile de noix
Betterave	Antioxydants, minéraux	Éclat et oxygénation	En velouté ou râpée crue
Maquereau	Oméga-3, protéines	Barrière cutanée renforcée	En filet au four ou en rillettes maison
Bouillon de légumes	Eau, minéraux, polyphénols	Hydratation et confort	Servi chaud, en collation ou en dîner léger

À GLISSER DANS L'ASSIETTE : 3 IDÉES SIMPLES ET COLORÉES

Vous manquez d'inspiration pour faire aimer les légumes à votre peau autant qu'à vos papilles ?
Voici quelques idées faciles à adopter :

- Une salade de chou rouge et pommes râpées, avec un filet d'huile de noix.
- Des carottes rôties au cumin, à servir tièdes avec une touche de yaourt végétal.
- Un velouté de betterave et crème d'avoine, relevé de ciboulette fraîche.





QUIZ

Etes-vous vraiment au point ?

- 1 Il vaut mieux prendre des compléments alimentaires au moment des repas ?
- 2 Les compléments pour la peau agissent dès la première semaine ?
- 3 La vitamine C est à éviter en cas de peau sensible ?
- 4 Certains ingrédients renforcent leurs effets quand ils sont associés entre eux ?
- 5 Tous les compléments se valent, il suffit de regarder le dosage ?
- 6 On peut prendre des compléments tout au long de l'année ?
- 7 La levure de bière fait pousser les cheveux ?

Vrai ou Faux, on vous dit tout !

- 1 VRAI, certaines vitamines sont mieux assimilées lorsqu'elles sont prises pendant un repas, notamment avec un peu de matières grasses.
- 2 FAUX, les effets sur la peau apparaissent généralement après plusieurs semaines. Il faut laisser le temps au cycle de renouvellement cellulaire (environ 28 jours).
- 3 FAUX, la vitamine C est bien tolérée par la peau dans sa forme alimentaire. Elle soutient le collagène et aide à lutter contre le teint terne. Ce sont seulement certaines formes très concentrées qui peuvent irriter la peau.
- 4 VRAI, par exemple, zinc + collagène + acide hyaluronique. Certaines associations permettent de renforcer l'efficacité des actifs.
- 5 FAUX, tous les compléments alimentaires ne se valent pas. La qualité des actifs, leur origine, leur forme chimique et la présence d'additifs jouent un rôle important.
- 6 FAUX, les compléments sont faits pour répondre à des besoins ponctuels. Une prise prolongée n'est ni nécessaire, ni toujours recommandée. Cela peut perturber l'équilibre en micronutriments, limiter l'efficacité des actifs, voire provoquer une accumulation indésirable.
- 7 FAUX, la levure de bière peut stimuler la vitalité des cheveux mais pas chez tout le monde. Ses effets dépendent du type de carence ou des causes de la chute. Chez certaines personnes, elle peut même accentuer les imperfections cutanées.

LA HOTTE MAGIQUE



Décembre est un mois à part. Entre le tourbillon des préparatifs, les journées qui

raccourcissent et l'envie de faire plaisir autour de soi, il devient parfois difficile de souffler. Alors ici, on vous accueille comme on le ferait à la maison : avec douceur, simplicité et le souci de chaque détail.

C'est exactement l'idée de notre hotte magique : une surprise à emporter, pensée comme un écho sensoriel à votre rendez-vous.

Et parce que la magie de cette période tient aussi dans les

éclats de rire et les discussions inattendues, nous avons imaginé une surprise différente : une page à découper, remplie de questions décalées.

À poser à table, à tirer entre ami.e.s, à glisser dans une carte ou sur un paquet cadeau...

Ces questions font sourire, étonnent parfois, et ouvrent toujours une porte vers une conversation légère, curieuse ou farfelue.

Ce sont de jolis prétextes à papoter, à rire, à créer du lien. Des graines de complicité à semer autour

Et si vous avez envie d'aller plus loin...

Toutes nos prestations pensées pour les fêtes, soins cocooning, mise en beauté express, idées cadeaux à s'offrir ou à offrir sont réunies dans l'onglet Privilège de saison.

Vous y trouverez ce que l'on propose en ce moment, ce qu'on aime vous conseiller, et ce qu'on a imaginé pour cette période toute particulière.

de vous.

Vous entrez pour un soin visage ou un moment de calme. Vous repartez avec bien plus que ça. Un regain d'énergie, une sensation de légèreté, une envie de faire durer ce bien-être encore un peu.

8 client.es sur 10 nous confient que ce sont les attentions sincères qu'ils retiennent le plus. Alors on s'est dit : prolongeons ce moment. Faisons en sorte qu'il vous accompagne, même après avoir franchi la porte. Parce qu'ici, prendre soin de vous ne s'arrête pas au rendez-vous.

Dans notre Maison de Beauté

Holistique, tout commence par la façon dont vous êtes accueilli(e).

Un regard, un mot, une vraie attention. Avant même le soin, c'est ce lien-là qu'on tisse. Celui qui apaise, rassure, et donne envie de revenir. Que vous soyez en cabine, au hammam, en balnéo..., vous n'êtes jamais un créneau dans l'agenda, ni une prestation parmi d'autres. Vous êtes reçue comme une personne. Avec ce qui vous rend unique, avec ce que vous apportez aussi.

Décembre a son rythme. Le nôtre, c'est de prendre le temps. Le vôtre, c'est de vous l'offrir. Vous savez où nous trouver...

25 QUESTIONS

POUR ANIMER VOTRE REPAS DE FÊTE

Une façon originale et ludique de lancer des discussions drôles, et d'en apprendre un peu plus sur votre famille ou vos amies !

Parfait pour créer des souvenirs, rire ensemble et (re)découvrir ceux qui vous entourent autrement.

1- Découpez chaque rond et glissez-le dans une boule de Noël transparente (diamètre 3 cm).

2- Disposez-les sur la table du repas de fête : chaque convive pioche une boule et découvre une question ou une anecdote à partager.

Qui a déjà menti en disant "j'adore ce cadeau" ?

Quel est le pire cadeau de Noël que tu aies reçu ?

Quelle est ta tradition de Noël préférée ?

Qui a déjà pris une photo de son crâne pour vérifier ses cheveux ?

Si le père Noël faisait la grève, qui le remplacerait le mieux ici ?

Quelle excuse bidon donnes-tu quand ton cadeau n'est pas encore prêt ?

Quelle bêtise de Noël ferais-tu si tu avais à nouveau 8 ans ?

Si tu pouvais offrir un relooking complet ce serait qui ?

Qui a déjà recyclé un cadeau de l'an dernier ?

Termine la phrase: "mon Noël parfait c'est quand personne ne me parle de ...

Si tu pouvais offrir un cadeau empoisonné ce serait quoi ?

Qui a déjà regretté son autobronzant en plein jour ?

Quel membre de la famille ferait le meilleur père Noël... ou le pire ?

Si le champagne parlait, quelle confession ferait-il sur toi ?

A quel moment as-tu su que tu étais officiellement un adulte à Noël ?

Quel est le cadeau le plus inutile que tu aies reçu ?

Si tu devais offrir le même cadeau à tout le monde ce serait quoi ?

Quelle est ta stratégie pour deviner à l'avance ce qu'il y a dans les paquets ?

Si le Père Noël avait un profil Tinder, quelle serait sa bio ?

Si tu devais passer Noël avec une célébrité, qui choisirais-tu ?

Qui a déjà acheté un cadeau et l'a finalement gardé pour lui ?

Qui a déjà offert un massage en duo pour avoir une excuse pour se faire masser ?

Qui a déjà retrouvé des cadeaux cachés, qu'il a oublié d'offrir, des mois après ?

Quel personnage de film de Noël serais-tu ?

Si tu pouvais passer Noël n'importe où dans le monde, ce serait...

IDÉES CADEAUX

POUR UN NOËL TOUT EN BEAUTÉ

Comme chaque année au moment des fêtes notre marque partenaire Académie Scientifique de Beauté nous concocte de superbes coffrets, à offrir, ou à s'offrir ! Cette année, célébrons un Noël Céleste avec 5 coffrets différents, et petite nouveauté, deux cure d'Ampoules Booster.



COFFRET MIRACLE CÉLESTE

Le duo idéal pour toutes les peaux, La Crème Miracle est le soin culte pro-age qui aide à prévenir l'apparition des premiers signes de l'âge et revitalise la peau. En cadeau le Masque Réconfort Apaisant, pour une peau nourrie et réparée.

Coffret 65€ - au lieu de 86€

COFFRET EXPERTISE CÉLESTE

Pour un effet peau neuve ! Offrez un cocktail d'énergie à votre peau ! On adore l'action défatigante instantanée de la Crème Survitaminée, un vrai soin cocooning et rajeunissant. En cadeau, cette crème semblable à un peeling doux révèle l'éclat du teint et le rend plus uniforme.

Coffret 75€ - au lieu de 119€40



COFFRET DOUCEUR CÉLESTE

Ce sérum aussi fluide que soyeux est une véritable prouesse technologique. Il permet en un seul geste de fusionner des perles gorgées d'acide hyaluronique et un gel enrichi en actifs hydratants. En cadeau la Crème Universelle Hypo Sensible, le soin idéal pour hydrater et apaiser les peaux sensibles.

Coffret 60€ - au lieu de 79€80



LES CURES CÉLESTES

Cette cure d'ampoules sur-mesure ressource la peau en 7 jours, pour vous sentir au mieux de votre beauté et afficher un visage rayonnant de vitalité ! Deux cures pour deux objectifs: Hydratation & Eclat ou Rides & Fermeté, choisissez la votre ou combinez les deux !

Cure Hydra Céleste 35€ - Cure Youth Céleste 45€



L'idée Cadeau !

La bouillotte Hot & Cold. Réutilisable et simple à activer, elle épouse parfaitement les formes du corps, avec un contact souple et agréable.

Bouillotte 15€ - Offerte dès 3 produits achetés (conditions à l'institut)



OFFREZ DU BIEN ÊTRE POUR UN NOËL TOUT EN BEAUTÉ

Envie d'offrir un moment de bien-être et de relaxation, découvrez nos offres équatoria & Ardevie, une invitation cadeau c'est bien, une invitation cadeau avec un coffret de produits c'est encore mieux !



RITUELS DE BEAUTÉ DU MONDE

Choisissez le temps de soin que vous souhaitez offrir, la personne pourra choisir elle-même celui qui lui fait envie, parmi tous nos massage inspirés des rituels de beauté du monde.

Rituel 25 min 60€ - 50 min 99€ - 80 min 131€

COFFRET NECTARS DE BEAUTÉ BIO

Equatoria a créé pour toutes les addicts aux Nectars, des coffrets chics et raffinés, dont les superbes flacons orneront en beauté leur salle de bains ! Retrouvez les nectars Oriental, Cachemire, Afrique et Thaï en format découverte 40ml.

Coffret 69€



COFFRET NECTARS DE BEAUTÉ

Et pour les accros aux senteurs sucrées et fruitées de îles, découvrez la sélection du coffret Nectars de Beauté. Des senteurs qui font voyager aux quatre coins du monde: Japon, Amazonie, Créole et Polynésie en format découverte 40ml.

Coffret 69€

LES COFFRETS FLEURS CÉLESTES

Sous la voûte céleste s'élève chaque nuit de la terre vers le ciel, de puissants ingrédients aux vertus innombrables et aux pouvoirs guérisseurs connus depuis des temps immémoriaux. Chaque écrin s'ouvre telle une étoile révélant nos produits de soins les plus précieux.

Coffret Ydra 73€ au lieu de 107€

Coffret Aura 93€ au lieu de 135€



LE COFFRET CONSTELLATION

Une sélection de 4 trésors botaniques, pour transformer sa routine beauté à la maison en véritable expérience holistique. Happy Démaq, Eau Tendre botanique, Crème Hydratante et Bain de Vapeur Rose-Néroli.

Coffret Constellation 53€ au lieu de 65€



CORNÉOTHÉRAPIE

POURQUOI LA BARRIÈRE CUTANÉE EST-ELLE ESSENTIELLE ?

La barrière cutanée, composée de cornéocytes et de lipides, joue trois rôles majeurs : Prévenir la déshydratation, protéger contre les bactéries et polluants et maintenir l'équilibre du microbiome cutané

Encore méconnue, la Cornéothérapie est une méthode innovante qui cible la barrière cutanée pour réparer et renforcer cette couche essentielle. Plutôt que de masquer les symptômes, elle restaure l'équilibre naturel de la peau. Si vous avez une peau sèche ou réactive malgré vos soins : le problème pourrait venir de cette barrière protectrice.

La philosophie de la cornéothérapie repose sur un principe simple : réparer la barrière cutanée pour traiter la cause des déséquilibres, et non leurs symptômes.

En adoptant des soins doux et respectueux, cette méthode rétablit l'écosystème cutané, renforce la barrière lipidique pour maintenir une hydratation optimale et apaise les inflammations.

Elle agit à double niveau : réparation en surface et régénération en profondeur. Grâce aux prébiotiques et probiotiques, elle rééquilibre le microbiome, première défense naturelle de la peau, tout en la protégeant des agressions extérieures (UV, pollution) et en préservant l'ADN du vieillissement. Résultat : une peau résistante, éclatante et saine de l'intérieur.



POUR QUI EST-ELLE RECOMMANDÉ ?

La Cornéothérapie est idéale pour toutes les personnes souhaitant prendre soin de leur peau en profondeur, en particulier celles ayant une

peau sèche, sensible ou réactive, souffrant de troubles cutanés comme le psoriasis, la rosacée ou l'eczéma, ou dont la peau a été fragilisée par des traitements agressifs tels que l'acné ou les peelings chimiques.

L'EAU MICELLAIRE : UN FAUX AMI

Bien que populaire, l'eau micellaire est souvent déconseillée. Pourquoi ? Parce qu'elle contient des tensioactifs (agents nettoyants) qui peuvent fragiliser la barrière cutanée, surtout si elle n'est pas rincée. Si vous l'utilisez, pensez à nettoyer soigneusement votre peau avec de l'eau tiède et une lotion après chaque application.

ALTERNATIVE :

Optez pour des nettoyants sans sulfates et respectueux du pH naturel de votre peau, autour de 5,5. Demandez nous conseil, nous saurons vous conseiller le nettoyage idéal pour votre peau.

LES GESTES RECOMMANDÉS :

Protégez votre peau des UV, responsables du vieillissement cutané et de la fragilisation de votre barrière naturelle. Préservez également votre microbiome cutané, cet écosystème invisible mais essentiel, avec des soins contenant des prébiotiques qui nourrissent les bonnes bactéries, et des probiotiques qui renforcent l'équilibre de votre peau. Enfin, combattez les effets asséchants de l'eau calcaire en terminant chaque nettoyage par une brume d'eau thermale ou florale.

POURQUOI CHOISIR CETTE APPROCHE ?

Contrairement aux soins rapides et éphémères, la Cornéothérapie répare et fortifie durablement la barrière cutanée, en aidant votre peau à se régénérer naturellement. Offrez-vous une beauté authentique et une peau en meilleure santé, avec des soins dédiés à votre bien-être.



RITUEL CORPS DE L'HIVER

A l'institut, une atmosphère zen en communion avec la nature. Un gommage reminéralisant anti-fatigue, un enveloppement cocooning chaud, qui harmonise l'esprit grâce à ses pigments violets, libérant une vibration relaxante, ainsi qu'un massage, aux douces effluves de jasmin et camélia, qui marie les gestes ancestraux pour relancer et équilibrer l'énergie vitale et pour retrouver une profonde sérénité.

Gommage détoxinant herbal & céréales

L'huile essentielle d'orange douce apaisante est conjuguée au lemon grass qui possède des propriétés détoxifiantes pour éliminer efficacement toutes les rugosités de la peau.

Pot de 150ml - 41€50

Huile Zen aux fleurs

Les couleurs sont considérées comme une forme d'énergie qui influence le fonctionnement du corps. Les vibrations de la couleur violette agissent fortement sur l'état émotionnel : bien-être, sérénité et équilibre psychique sont les bénéfices de cette huile, à privilégier pour éliminer les émotions négatives d'angoisse, tristesse, légère dépression... Elle améliore également le sommeil.

Flacon de 125ml - 37€50

Nectar du soir aux fleurs de camélia

Ce baume fluide aux séduisants effluves de jasmin, est riche en cire d'abeille, huiles de camélia, jojoba, riz et carthame ainsi qu'en extraits végétaux de valériane, camomille et griffonia aux vertus relaxantes. Ce délice pour la peau, véritable nectar de beauté, nourrit et régénère efficacement tous les types de peaux.

Flacon de 125ml - 37€50

Huile Sèche impériale aux fleurs

Cette huile nourrit la peau avec les macérats huileux de lotus, jasmin et riz. La peau ainsi sublimée est douce et divinement parfumée d'une senteur fleurie.

Flacon de 125ml - 37€

OFFRE SPÉCIALE

Cérémonial de 1H30

Votre Séance de Sauna Japonais

OFFERTE

149€

au lieu de 179€

du 1 au 31 janvier

UNE SAINT-VALENTIN À VOTRE IMAGE !



Avant les bouquets de roses et les dîners en tête-à-tête, il y avait Cupidon. Né de la mythologie romaine — Éros chez les Grecs —, il n'était pas qu'un petit ange potelé. C'était le dieu du désir, celui qui décochait ses flèches à l'aveugle, provoquant des coups de foudre imprévus, parfois explosifs. Un simple regard et tout basculait.

Mais depuis, l'amour a évolué...

Il peut être plus lent, plus calme, plus conscient. Il se choisit, s'apprivoise et commence parfois par soi. Prendre du temps, ralentir, se faire du bien.

Chez Líf, c'est cette Saint-Valentin-là qu'on célèbre : libre, douce, spontanée. Qu'on vienne seul-e, en duo ou entre ami-e-s, l'essentiel est de s'offrir une vraie pause. Un soin, une mise en beauté, un moment pour se reconnecter à ce qui compte. 63 % des Français estiment qu'un geste de bien-être personnel est une vraie preuve d'amour. Pourquoi ne pas commencer par là ?

L'oracle du coeur - 12 cartes à découper, à tirer selon l'humeur

À faire seul.e, entre ami.e.s ou à deux, ce jeu glissé dans nos pages vous propose des élans spontanés : un geste à s'offrir, une attention à transmettre, un moment à vivre. Pas de prédiction, juste des invitations, des bulles de douceur, un brin de malice, un soupçon de magie.

Comment l'utiliser ?

Découpez les 12 cartes. Tirez-en une quand vous en avez envie. Laissez le message résonner. Recommencez demain, ou gardez votre carte du jour près de vous.

Astuce :

Imprimez la page sur un papier un peu épais ou texturé, pour transformer les mots en petites cartes prêtes à offrir.

AUJOURD'HUI JE
CHOISI...



DE ME FAIRE PASSER
EN PREMIER

CE QUI ME FAIT
DU BIEN...



ÉCOUTER MA PLAYLIST
PRÉFÉRÉE, EN PYJAMA, SANS
ME JUSTIFIER

DÉFI
DOUCEUR...



OFFRIR UN MOT GENTIL À
QUELQU'UN OU À MOI-MÊME

MON MANTRA
DU JOUR



JE SUIS EXACTEMENT
OÙ JE DOIS ÊTRE

ET SI JE DISAIS
OUI À...



UN MOMENT JUSTE POUR
MOI SANS CULPABILISER

RALENTIR



BOIRE UNE BOISSON CHAUDE
EN SILENCE, SANS ÉCRAN,
RIEN QUE POUR SAVOURER

GÉNÉROSITÉ
SIMPLE



ENVOYER UN MESSAGE À
QUELQU'UN QUI COMPTE
POUR MOI

SOUVENIR À
HONORER



REPENSER À UN MOMENT OÙ
JE ME SUIS SENTIE
FIÈRE DE MOI

S'ANCER



POSER LA MAIN SUR MON
CŒUR, RESPIRER
PROFONDEMENT 3 FOIS

ET POUR PROLONGER L'EXPÉRIENCE ?

Un mot doux, c'est bien. Mais un soin ou un produit pensé spécialement pour cette Saint-Valentin, c'est encore mieux. Vous retrouverez toutes nos offres de Saint-Valentin sur la page « Privilège de saison ». De quoi prolonger l'effet des cartes et s'offrir une vraie parenthèse, à votre image.

IDÉES CADEAUX

À (S')OFFRIR POUR LA SAINT VALENTIN

Trouver un cadeau original et qui fasse plaisir aux deux personnes... Et si nous vous disions que nous avons le cadeau idéal ! En solo ou en duo, rien de mieux qu'un moment cocooning pour soi ou de complicité partagé.



HAPPY ME

Un soin éphémère pour célébrer l'amour de soi. Le soin commence par un massage du dos à la bougie pour une total lâcher prise, s'en suit un soin du visage associé à un massage drainant aux rouleaux de quartz rose, symbole de douceur, pour un teint éclatant et une peau repulpée.

60min : 89€

BE TOGETHER

Un massage en duo, pour transformer un simple soin en un moment complice. Choisissez la durée et partagez bien plus que le temps d'un massage : vous créer un souvenir et vous n'aurez qu'une envie, recommencer !

25min : 88€ - 50min : 166€ - 80min : 230€



GIVE ME TIME

Un abonnement de 6 ou 12 mois pour qu'elle prenne un peu de temps pour elle pendant quelques mois. Massage, soin du visage nous choisirons avec elle en fonction de ses envies.

à partir de 427€50 pour 6 mois de prestation



Tous les autres soins de notre carte de prestations se déclinent aussi en cartes cadeaux.

Découvrez-les sur notre site internet.

www.lif-beaute.com





**LE POUVOIR
DES PLANTES
AU SERVICE
DE VOTRE
BEAUTÉ**



Réserver un
Rituel Botanique de Saison



Scannez-moi

GOOD NEWS

Le monde est plein de bonnes nouvelles !
Avancées scientifiques, nature qui renaît,
initiatives inspirantes... De quoi croire, chaque
jour un peu plus, en un avenir meilleur.

LA COUCHE D'OZONE SE RÉPARE

Une victoire invisible, mais essentielle

Bonne nouvelle pour la planète : la couche d'ozone, ce bouclier naturel qui protège la Terre des rayons UV, se régénère plus rapidement que prévu. Grâce à des mesures internationales fortes, comme l'interdiction progressive des gaz CFC, les scientifiques constatent une amélioration

1

visible de son état. C'est la preuve que des décisions collectives peuvent inverser des tendances environnementales critiques. Un bel exemple d'espoir pour d'autres combats climatiques.

UN VACCIN CONTRE LE CANCER DE LA PEAU

L'espoir au bout de la seringue

2

Une équipe de chercheurs européens a franchi un cap historique : un vaccin préventif contre les formes graves de cancer de la peau, notamment le mélanome, est en cours de finalisation. Déjà testé avec succès sur plusieurs groupes, il pourrait être produit à grande échelle d'ici peu. Ce vaccin cible les cellules précancéreuses avant qu'elles ne se transforment, réduisant ainsi les risques de développement de la maladie. Cette avancée représente non seulement un progrès médical majeur, mais aussi un tournant dans la lutte contre l'un des cancers les plus agressifs liés à l'exposition solaire. Un espoir concret pour des millions de personnes à travers le monde.



LE RETOUR DES ABEILLES EN EUROPE

Une bonne nouvelle qui bourdonne !

Longtemps menacées, certaines espèces d'abeilles retrouvent leur place dans les campagnes européennes. Cette renaissance est le fruit de pratiques agricoles plus douces, du recul des pesticides et d'initiatives de reforestation florale. Résultat : la pollinisation augmente, les récoltes s'améliorent, et la biodiversité reprend ses droits. Le retour des abeilles en Europe est une excellente nouvelle : elles sont essentielles à la pollinisation et donc à notre alimentation. Leur présence signale un environnement plus sain, grâce à des pratiques agricoles plus respectueuses. Si les abeilles reviennent, c'est que la nature reprend ses droits.

3



L'ART-THÉRAPIE RECONNUE À L'HÔPITAL

Peinture thérapeutique



Quand la créativité soigne le corps et l'esprit. Peinture, musique, danse, écriture... Ces pratiques sont désormais intégrées dans certains parcours de soins, reconnues pour leur effet bénéfique sur la santé mentale et physique. L'art-thérapie n'est plus perçue comme un simple loisir, mais comme un véritable complément thérapeutique.



Un pas de plus vers une médecine plus humaine.

L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE À L'ÉCOLE ?



Identifier ses émotions, exprimer ses besoins, écouter les autres, poser ses limites ou gérer un conflit : autant de compétences longtemps ignorées à l'école, mais désormais reconnues comme essentielles. Dans plusieurs pays, l'intelligence émotionnelle fait son entrée officielle dans les programmes scolaires, dès la maternelle. Grâce à des ateliers de pleine conscience, des jeux de rôle, des cercles de parole

ou des exercices de respiration, les élèves apprennent à mieux se connaître, à développer l'empathie et à désamorcer les tensions du quotidien. Cette éducation émotionnelle ne remplace pas les matières classiques : elle les complète. En réduisant le stress, en renforçant la confiance en soi et en améliorant les relations entre élèves, elle crée un climat scolaire plus serein, propice aux apprentissages. Les bénéfices sont nombreux : baisse des violences, meilleure régulation des émotions, plus d'écoute et de coopération. Former des enfants plus équilibrés, attentifs aux autres et capables d'agir avec justesse dans leurs relations personnelles ou sociales, c'est préparer une génération plus apaisée, plus solidaire, plus humaine. Une évolution pédagogique qui, doucement mais sûrement, transforme l'école... et peut-être le monde.

5

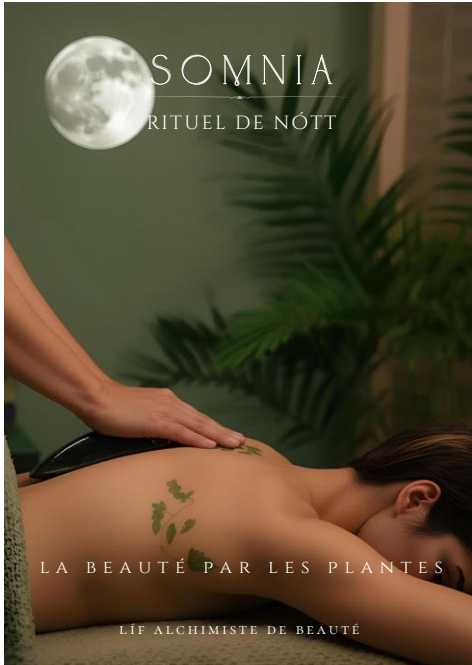


*GREAT
THINGS are
COMING*

BIEN DORMIR : RETROUVER LES BRAS DE MORPHÉE GRÂCE AU RITUEL SOMNIA.

QUAND LA NUIT DEVIENT UNE ALLIÉE DE SANTÉ ET D'ÉQUILIBRE

Le sommeil est l'un des piliers essentiels de notre santé. Pourtant, près d'une personne sur trois se dit insatisfaite de ses nuits. Difficultés d'endormissement, réveils nocturnes, ruminations, sommeil non réparateur... Les causes sont multiples : stress, rythme effréné, excès d'écrans, alimentation, tensions physiques ou émotionnelles. Or, des nuits perturbées entraînent fatigue, fragilité immunitaire, irritabilité, baisse de concentration et troubles digestifs ou hormonaux.



Dans le Rituel Somnia, un travail de respiration guidée associé à l'olfactothérapie permet de calmer le système nerveux. Les huiles essentielles, de l'*Olfactive Relaxation Ultime*, de citron, néroli, ylang-ylang et petit grain bigarade agissent comme un baume pour l'esprit : elles favorisent la détente, équilibrent les émotions et aident à retrouver une sérénité intérieure. Ce voyage sensoriel se poursuit par une méditation guidée, idéale pour couper avec l'agitation quotidienne et préparer le mental à lâcher prise.

RELÂCHER LES TENSIONS CORPORELLES

Les douleurs physiques, la crispation musculaire ou simplement le fait d'avoir "le corps tendu" perturbent le sommeil. Pour lever ces blocages, le rituel intègre un bain de pieds aux pétales de fleurs relaxantes, qui active la circulation et détend immédiatement. Vient ensuite un massage holistique avec le Baume du Sommeil, à la lavande et au petit grain bigaradier, aux vertus apaisantes et rééquilibrantes. Ce massage est enrichi par l'utilisation de pierres énergétiques, choisies pour favoriser l'ancrage et le relâchement. Les pochoirs de plantes chaudes – lavande, bleuet et aubépine – apportent une détente musculaire profonde et une action ciblée sur le système nerveux et cardiaque : la lavande pour le calme, le bleuet pour apaiser les tensions et l'aubépine pour réguler les émotions.

PLONGER DANS UN ÉTAT PROPICE AU SOMMEIL

S'endormir n'est pas seulement une question de fatigue : c'est aussi un état cérébral particulier. Le Rituel Somnia utilise un bain sonore qui entraîne doucement le cerveau vers les ondes theta, celles du pré-sommeil et des rêves. Ces vibrations sonores favorisent la déconnexion et induisent une relaxation profonde.

Face à ce constat, notre institut a conçu un rituel inédit, inspiré de la mythologie nordique et dédié à la déesse de la nuit, Nótt. Le Rituel des Songes Somnia est une expérience holistique qui agit sur le corps, le mental et les émotions afin de guider vers un sommeil profond et réparateur.

APAISSER L'ESPRIT ET CALMER LE STRESS

L'une des premières causes de l'insomnie est le mental qui refuse de s'arrêter. Ruminations, anxiété et hyperstimulation freinent l'endormissement.

Un cataplasme cocooning complète le soin : l'avoine nourrit la peau, le néroli apaise, l'argile bleue détend les muscles et purifie, tandis que la guimauve hydrate et adoucit. Le corps est comme enveloppé d'un manteau protecteur, prêt à entrer dans la nuit en toute confiance.

UN RITUEL HOLISTIQUE, UNE RÉPONSE AUX NUITS DIFFICILES

Le Rituel Somnia ne se contente pas de soulager les tensions du moment. Il réconcilie le corps et l'esprit avec l'idée du repos. Il enseigne au mental à se relâcher, au corps à se détendre et aux émotions à se pacifier. Chaque séance se termine par un rituel surprise, conçu pour prolonger la magie et ancrer la sensation de sérénité.

Enraciné dans l'approche holistique, ce soin s'inspire de la déesse Nótt pour offrir un véritable voyage intérieur. À la sortie, on se sent plus léger(ère), apaisé(e), aligné(e) : prêt(e) à renouer avec le sommeil profond, celui qui régénère et rend à la nuit sa douceur originelle.



UN VOYAGE SENSORIEL VERS LE SOMMEIL PROFOND

Dans la mythologie nordique, Nótt, la déesse de la nuit, chevauche son cheval noir et enveloppe le monde de son voile d'obscurité. Elle est la gardienne du repos, celle qui guide les âmes vers le sommeil. Inspiré par cette figure mythique, notre institut a imaginé un soin inédit, holistique et profondément relaxant : le Rituel Somnia, "Nótt, déesse de la nuit", une expérience en plusieurs étapes, conçue pour apaiser le corps, calmer le mental et préparer l'esprit au lâcher-prise nocturne.

Bien qu'un soin, c'est une immersion sensorielle complète où se mêlent plantes, pierres, huiles essentielles, sons et gestes enveloppants pour vous conduire doucement vers les portes du sommeil.

Le Rituel des Songes Somnia est guidé par le rythme de la Lune et la Déesse Nótt, il est décliné en deux temps de soins : 1h30 ou 2h, le rituel de 2h comprenant le voyage sensoriel en intégralité. Ce rituel est idéal pour les personnes fatiguées, anxieuses, insomniaques, ou en quête d'un voyage intérieur

Envie de partir à la découverte de votre sommeil, nous pouvons vous accompagner et vous donner toutes les clés pour l'améliorer, à la maison avec la partie alimentation, auto-massage, activité physique et mentale... et l'utilisation de nos Macérats de plantes et Infusions bio.



QUIZ

Avez-vous un sommeil de qualité ?

Répondez spontanément pour oui ou non à chaque question

- | | | |
|--|---|---|
| 1 Vous vous endormez généralement en moins de 20 minutes après vous être couché(e). | 4 Vous n'avez pas besoin d'une sieste pour "tenir" la journée. | 7 Vous évitez les écrans (téléphone, TV, ordinateur) juste avant de dormir. |
| 2 Vous ne vous réveillez pas (ou rarement) au milieu de la nuit. | 5 Vous ne souffrez pas de ronflements fréquents ou gênants. | 8 Vous n'avez pas recours régulièrement à des somnifères ou à l'alcool pour vous endormir. |
| 3 Vous vous sentez reposé(e) le matin au réveil. | 6 Vous respectez des horaires de coucher et de lever relativement réguliers. | 9 Vous avez rarement des insomnies ou des nuits blanches. |

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
OUI	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
NON	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Prêt(e) à découvrir votre résultat ?





RÉSULTATS

De 8 à 9 oui **1** Votre sommeil est de très bonne qualité

Vos nuits sont réparatrices et cela se reflète sans doute dans votre énergie et votre humeur au quotidien. Vous avez trouvé un rythme qui vous convient et votre hygiène de sommeil est excellente. Pour continuer sur cette voie : ne changez pas vos habitudes ! Essayez de conserver la régularité de vos horaires même le week-end, car c'est ce qui permet à votre corps de garder une horloge biologique stable. Vous pouvez aussi renforcer vos nuits en pratiquant une activité relaxante avant le coucher, comme la lecture, la respiration profonde ou la méditation.

➡️ ● ● ● ➡️ **Continuez comme ça, c'est parfait.**

De 3 à 5 oui **2** Votre sommeil est globalement satisfaisant

Vos nuits sont généralement bonnes, mais quelques petits obstacles vous empêchent parfois de profiter pleinement d'un sommeil totalement réparateur. Peut-être vous réveillez-vous une ou deux fois dans la nuit, ou mettez-vous parfois un peu trop de temps à vous endormir. Pour améliorer votre sommeil : réduisez les excitants (café, thé, boissons énergisantes) après 16 h, limitez l'usage des écrans le soir et instaurez un petit rituel apaisant avant le coucher (lecture, tisane, lumière tamisée). Ces petits ajustements peuvent suffire à transformer vos nuits en véritables sources de récupération.

➡️ ● ● ● ➡️ **Offrez vous un Rituel des songes**

De 6 à 8 oui **3** Votre sommeil est fragile

Votre sommeil n'est pas toujours réparateur et cela peut expliquer des coups de fatigue en journée, une baisse de concentration ou encore une humeur plus irritable. Vous avez besoin de revoir certaines habitudes pour retrouver un meilleur équilibre. Pour un meilleur repos : Couchez-vous et levez-vous à heures régulières, même si vous n'avez pas sommeil immédiatement. Aménagez votre chambre : fraîche, sombre, calme et dédiée uniquement au repos. Évitez les repas trop lourds ou l'alcool avant de dormir. Avec quelques changements progressifs, vous pourriez retrouver un sommeil plus profond et plus régénérateur.

➡️ ● ● ● ➡️ **L'Élixir du Sommeil sera votre meilleur allié.**

De 9 à 10 oui **4** Votre sommeil est de très mauvaise qualité

Votre sommeil est sérieusement perturbé et cela peut avoir un impact important sur votre santé physique et mentale. Vous avez probablement du mal à vous endormir, vous réveillez souvent la nuit ou vos nuits sont trop courtes pour être réparatrices. Cela mérite toute votre attention. En priorité : Essayez une routine régulière : heure fixe de coucher et de lever. Supprimez les écrans au moins une heure avant le coucher. Pratiquez des techniques de relaxation comme la respiration profonde, la cohérence cardiaque ou une méditation guidée. Si malgré tout votre sommeil reste très perturbé, il peut être utile d'en parler avec un médecin ou un spécialiste du sommeil afin d'exclure un trouble comme l'apnée du sommeil ou l'insomnie chronique.

➡️ ● ● ● ➡️ **Il est temps de vous offrir une cure "Rituel des Songes"**

NOUVELLE RÉGLEMENTATION PRODUITS ?

DES VERNIS SEMI-PERMANENTS ENCORE PLUS SÛRS POUR VOS ONGLES



Le monde de la beauté évolue constamment, et il est essentiel que l'innovation rime avec sécurité.

Depuis peu, une nouvelle réglementation encadre l'utilisation des TPO (Trimethylbenzoyl Diphenylphosphine Oxide), un photoinitiateur couramment présent dans certains vernis semi-permanents et reconnu comme potentiellement nocif.

Le TPO, ou Trimethylbenzoyl Diphenylphosphine Oxide, est un photo-initiateur très utilisé en cosmétique, en particulier dans la composition des vernis semi-permanents. C'est grâce à lui que la polymérisation du vernis s'effectue quand on le passe sous lampe. Un ingrédient magique qui permet d'obtenir un séchage rapide et ce fameux film dur et résistant sur l'ongle qui a fait le succès du vernis semi-permanent.

Dans notre Maison de Beauté, nous avons toujours eu à cœur de proposer à notre clientèle des produits respectueux de la santé et de la beauté des ongles. C'est pourquoi nous avons anticipé cette réglementation et fait les démarches nécessaires pour éliminer les produits contenant du TPO de notre gamme.

PAS D'INQUIÉTUDE : UN USAGE ENCADRÉ ET MAÎTRISÉ

Il est important de rappeler que le semi-permanent contenant du TPO n'a jamais été dangereux à court terme. Les quantités utilisées dans les produits étaient très faibles et encadrées par les normes européennes. Cette nouvelle réglementation vise simplement à aller encore plus loin dans la protection des consommateurs et à améliorer en parallèle la qualité des produits.

Si vous portez du semi depuis longtemps, aucune inquiétude à avoir : vous n'avez pas pris de risques pour votre santé. Cette évolution est avant tout une étape positive, qui garantit que les cosmétiques d'aujourd'hui et de demain seront toujours plus sûrs et respectueux.

UNE NOUVELLE ÈRE : BIENVENUE À 1944 PARIS

Pour continuer à vous offrir le meilleur, nous avons choisi de collaborer désormais avec 1944 Paris, une marque française qui partage nos valeurs.

- Made in France : une fabrication locale, gage de qualité et de savoir-faire.
- Vegan & cruelty-free : des formules respectueuses, sans ingrédients d'origine animale et non testées sur les animaux.
- Innovation et élégance : des couleurs modernes, une tenue irréprochable et une composition saine pour vos ongles.

Avec 1944 Paris, vous profitez non seulement d'un résultat professionnel et durable, mais aussi de produits qui respectent votre santé et l'environnement.

Notre engagement reste le même : allier beauté, sécurité et éthique. Vos ongles méritent ce qu'il y a de mieux, et nous sommes fiers de pouvoir vous l'offrir avec cette nouvelle gamme de vernis semi-permanents.



LA COLLECTION AUTOMNE: CAFÉ LAQUÉ

Du crème doux au moka intense, chaque teinte incarne un instant de dégustation : volupté d'un cappuccino, force d'un espresso, chaleur d'un latte. Une manucure pleine de caractère, pour sublimer vos mains avec style et intensité. 12 nouvelles teintes que vous allez adorer !



VOUS LES CONNAISSEZ, VOUS LES ADOREZ !

Inutile de vous préciser que notre marque chouchou *Manucurist* est sans TPO cela va de soi ! Elle est sans TPO depuis sa création, des formules sans ingrédients controversés c'est leur philosophie.

DES NOUVEAUTÉS SONT ARRIVÉES

Inspirée de la manucure japonaise, le **Glossy Booster duo** associe un exfoliant à un polissoir lissant pour des ongles éclatants et brillants.

Le soin miracle, **Kératine Booster**, durcisseur qui renforce et régénère instantanément les ongles mous et abîmés. Hautement concentrée en kératine végétale, silicium et biotine, cette formule biomimétique booste la production de kératine et redensifie la plaque de l'ongle.

Le **Trio Actives Mini Smoothies**, trois vernis soin Active™ best-sellers format mini dans un coffret découverte pour des ongles naturellement éclatants et nourris en profondeur, à essayer, combiner et adopter ! Retrouvez les trois effets make-up incontournables : effet gloss, effet repulpant et effet éclaircissant.

BÉLIER

21 MARS - 19 AVRIL

Énergie : Feu vital, pulsion d'action.

Canaliser ton énergie sans t'épuiser. Les pratiques physiques comme le yoga dynamique ou la danse libre peuvent harmoniser ton feu intérieur. En méditation, travaille la patience : tout ne se gagne pas en courant. Respire, avance consciemment.

TAUREAU

20 AVRIL - 20 MAI

Énergie : Terre nourricière.

Ton bien-être passe par les sens : cuisine consciente, massages, contact avec la nature. Cette période t'invite à ralentir, savourer, et t'ancrer dans le moment présent. Prends soin de ton corps comme d'un temple sacré.

GÉMEAUX

21 MAI - 21 JUIN

Énergie : Air du mental.

Ton esprit foisonne, mais attention à la dispersion. La clé du bien-être : recentrer ton attention par la respiration consciente ou le journaling. Trouve la paix dans le silence entre deux pensées. Libère-toi des écrans quelques heures par jour.

CANCER

22 JUIN - 22 JUILL

Énergie : Eau émotionnelle.

Tu es appelé à purifier ton espace intérieur. Prends le temps d'écouter tes émotions sans jugement. Un bain aux sels, une tisane apaisante ou un moment seul face à la mer t'aideront à rééquilibrer ton cœur. L'amour de soi commence par la douceur.

LION

23 JUILL - 22 AOÛT

Énergie : Feu solaire.

Ta lumière intérieure cherche à rayonner sans brûler. Pratique la gratitude et le don désintéressé : ils apaisent ton ego et nourrissent ton âme. Le chant, la méditation sur le cœur et le rire partagé sont tes clés d'équilibre.

POISSONS

20 FÉV - 20 MARS

Énergie : Eau spirituelle.

Ton intuition est amplifiée : écoute tes rêves, tes ressentis, tes élans artistiques. La méditation, la musique ou la prière te recentrent. Attention à ne pas absorber les émotions des autres : protège ton espace énergétique avec bienveillance.

VERSEAU

21 JANV - 19 FÉV

Énergie : Air visionnaire.

Ton bien-être naît du lien collectif. Rejoins des cercles de méditation ou des groupes de partage. Nourris-toi d'échanges inspirants, mais garde des moments de silence pour intégrer les énergies. La cohérence entre idéal et quotidien t'apaisera.

CAPRICORNE

23 DÉC - 20 JANV

Énergie : Terre structurée.

Apprends à relâcher le contrôle. Le bien-être, pour toi, passe par la détente du mental. Essaie la sophrologie ou le yoga nidra. Accorde-toi le droit de ne rien faire. L'âme se ressource quand tu laisses tomber le poids du devoir.

SAGITTAIRE

23 NOV - 22 DÉC

Énergie : Feu de quête.

Ton âme veut explorer, mais ton corps réclame de l'ancrage. Pratique la marche consciente, la méditation en pleine nature ou l'écriture de gratitude. Le vrai voyage est intérieur. Trouve ta vérité à travers l'expérience du calme.

SCORPION

24 OCT - 22 NOV

Énergie : Eau transformatrice.

Tu traverses une période de métamorphose. Laisse mourir ce qui n'a plus lieu d'être. Le breathwork, les bains de sons ou les rituels de libération peuvent t'aider à renaître plus léger. Guéris par la vérité, même si elle pique un peu.

BALANCE

23 SEPT - 23 OCT

Énergie : Air harmonieux.

Cherche la beauté, mais surtout la cohérence entre tes désirs et tes besoins. L'harmonie relationnelle commence par l'écoute intérieure. Pratique la méditation ou le Qi Gong pour rééquilibrer ton énergie yin-yang.

AstroMania

Et si votre signe révélait le style qui vous fait briller ?

Laissez les étoiles guider votre bien-être ?



VIERGE

23 AOÛT - 22 SEPT

Énergie : Terre alchimique.

Ton bien-être se trouve dans la purification du corps comme de l'esprit. Un jeûne doux, une cure de plantes, ou un tri dans ton environnement. Apprends à t'aimer dans l'imperfection. La vraie santé est celle du cœur apaisé.

L'INSTANT ludique

2 idées ludiques pour s'amuser tout en célébrant la beauté !

Cochez une réponse par ligne, puis découvrez votre profil selon la lettre qui revient le plus souvent.

	A	B	C	D
Ta crème de jour idéale...	A une texture riche et confortable	Lisse les traits immédiatement	Est bio ou naturelle	A un parfum qui te détend
Tu ne sors jamais	Ton soin contour des yeux	Un rouge à lèvres ou un blush	Un stick à lèvres hydratant	Une touche de parfum ou de crème mains
Ce que tu fais en premier en rentrant chez toi ?	Tu démaquilles et mets une crème cocoon	Tu retouches ton maquillage	Tu laisses ta peau respirer sans rien	Tu files prendre une douche chaude
Dans une boutique beauté, tu...	Demandes conseil à une vendeuse	Vas direct à ton produit habituel	Lis les étiquettes des compositions	Sent tout ce qui passe sous ton nez

Majorité de A : La prévenante soignée

Vous prenez soin de votre peau avec régularité. Ce que vous recherchez : le confort, la douceur, la prévention. Votre routine est bien rodée, et vous faites confiance à vos produits chouchous.

Majorité de B : L'Énergique stylée

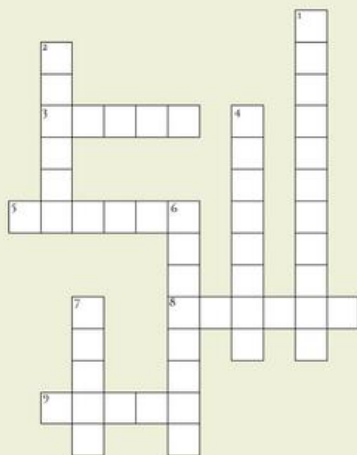
Vous aimez quand la beauté apporte un vrai coup d'éclat. Vous souhaitez voir une différence, être mise en valeur, prête à sortir. Maquillage, effet bonne mine, petite touche pep's : c'est tout vous.

Majorité de C : La naturelle discrète

Vous privilégiez la simplicité et l'authenticité. Moins de produits, mais de bons choix. Vous recherchez des soins sains, pratiques, discrets. Votre beauté passe aussi par le lâcher-prise.

Majorité de D : La sensorielle détendue

Vous vivez la beauté comme un moment rien qu'à vous. Vous choisissez ce qui vous fait du bien à tous les niveaux : l'odeur, la texture, le temps que vous vous accordez. C'est votre instant plaisir.



- 1 Nourriture essentielle pour une peau souple**
- 2 Soins à laisser poser pour un coup d'éclat**
- 3 Gouttes concentré avant la crème**
- 4 Capacité des cheveux à absorber les soins**
- 5 Couleur appliquée sur les ongles**
- 6 Mettre en valeur sans camoufler**
- 7 Flacon qui libère le parfum**
- 8 Prépare la peau aux soins suivants**
- 9 Protège et adoucit les zones sèches**

Solution : mots croisés beauté

1. Hydratation 2. Masque 3. Sérum 4. Porosité 5. Vernis, 6. Sublimier 7. Spray 8. Lotion 9. Baume



LES TARIFS DE LA MAISON

Soins Visage

Redonnez éclat et vitalité à votre peau avec nos soins du visage sur-mesure. Nos expertes en beauté utilisent des protocoles avancés et des techniques innovantes. Chaque soin commence par un diagnostic personnalisé, permettant de répondre à vos besoins, qu'il s'agisse d'hydratation, d'éclat ou de traitement anti-âge. Profitez d'une expérience de soin unique pour une peau revitalisée et rayonnante.

Soins Corps

Offrez-vous une parenthèse de bien-être avec nos rituels de beauté du monde. Nos soins incluent des gommages, des enveloppements et des massages, conçus pour améliorer la circulation, stimuler la régénération cellulaire et procurer une détente totale. Idéal pour revitaliser votre corps et votre esprit, vous offrant une sensation de légèreté et de bien-être durable, tout en voyageant grâce aux senteurs de nos huiles.

Expertise Minceur

Grâce à des technologies de pointe telles que la cavitation et la radiofréquence, nous ciblons et traitons les cellules graisseuses de manière efficace et indolore. Notre équipe d'expertes établit un programme personnalisé en fonction de vos besoins spécifiques, garantissant des résultats visibles dès les premières séances. En complément, nous offrons des conseils nutritionnels et des soins raffermissants pour une silhouette harmonieuse et des résultats durables.

Head Spa

Il est des instants rares où le corps peut enfin se déposer, le mental se relâcher, et la conscience s'ouvrir à quelque chose de plus vaste, plus subtil. Le Headspa holistique aux plantes, que nous vous proposons, est de ces expériences. Plus qu'un simple soin du cuir chevelu, c'est une immersion profonde, une purification du mental, une renaissance énergétique, inspirée des traditions coréennes, enrichie d'une vision ancrée dans le vivant et le sacré.

Soins Visage

Soin Expert Sur-Mesure

45 min - 75€

75 min - 90€

90 min - 140€

Traitement Contours Yeux

25 min - 44€

Traitement Photomodulation LED

25 min - 35€

Massages Facialistes

30 min - 56€

60 min - 109€

90 min - 149€

Cours d'Auto-massage

45 min - 75€

Rituel Holistique: la beauté par les plantes

30 min - 56€

60 min - 109€

90 min - 149€

2 heures - 179€

2 heures 30 - 209€

Regard de Déesse 45 min - 84€

Soins Corps

Massage au Choix

25 min - 44€

50 min - 83€

80 min - 115€

En duo 25 min - 88€

En duo 50 min - 166€

En duo 80 min - 230€

Croisière au choix sur-mesure

(gommage / enveloppement / massage)

30 min - 56€

60 min - 109€

90 min - 149€

2 heures - 179€

2 heures 30 - 209€

Head Spa

Head Spa Botanique de Saison

60 min - 109€

Head Spa Coréen "le Bain de Sága"

75 min - 149€

90 min - 169€

Head Spa for kids "la Pensine Enchantée"

45 min - 79€

Bronzage Botan

Douche auto-bronzante

Visage - 12€

Jambes - 16€

Corps - 22€

Visage & Corps - 28€

Beauté du Regard

Cours de Maquillage

90 min - 75€

Réhaussement de Cils

45 min - 66€

Avec teinture 60 min - 76€

Teinture de Cils

20 min - 22€

Browlift

40 min - 59€

Teinture de Sourcils

15 min - 20€

Teinture Hybride Longue Durée

40 min - 59€

Restructuration des Sourcils

75 min - 79€

Beauté des Mains

La manucure flash - 16€

La manucure parfaite - 28€

La manucure superbe - 41€

La manucure exceptionnelle - 51€

Les suppléments

pose de Vernis/Green - 10€

pose de Semi Permanent- 11€50

pose de SP renforcé - 15€

dépose - 6€

dépose et pose de Vernis/Green - 14€

dépose et pose de Semi Permanent - 17€

pose de Semi Permanent Renforcé - 20€

Les Plus Plus

French Manucure - 5€

Effet babyboomer - 9€

Beauté des Pieds

La beauté des pieds flash - 16€

La beauté des pieds parfaite - 46€

La beauté des pieds superbe - 59€

La beauté des pieds exceptionnelle - 64€

Les suppléments

pose de Vernis/Green - 10€

pose de Semi Permanent- 11€50

dépose - 6€

dépose et pose de Vernis/Green - 14€

dépose et pose de Semi Permanent - 17€

Expertise Minceur

Bilan Minceur - 50€

Technologies

Séance petite zone 30 min - 46€

Séance moyenne zone 45 min - 70€

Séance grande zone 60 min - 93€

Séance de Pressothérapie - 30€

Supplément cryothérapie - 14€

Séance Renforcement Néopulse - 35€

Madérothérapie

Séance petite zone 30 min - 46€

Séance moyenne zone 45 min - 70€

Séance grande zone 60 min - 93€

Sophrologie

Séance de sophrologie

45 min - 54€

Séance de Psio

30 min - 30€

Soins Enfants

Massage Colin Maillard

Prince & Princesse, dès 3ans

20 min - 39€

Super Héro & Jolie Ballerine dès 5ans

30 min - 49€50

Rituel Little Gourmandise dès 7ans

40 min - 66€

Rituel Divin dès 7ans 50 min - 83€

Duo Complicité 25 min - 83€

Duo Max Complicité 50 min - 165€

Rituel Harry Potter

Destination Poudlard 60 min - 89€

Retourneur de Temps 90 min - 129€

Head Spa "la Pensine Enchantée"

45min - 79€

Massage Bien-être Bébé

45 min - 54€

Mains & Pieds

Mes Jolies Mimines - 25€

Mes Jolis Petons - 25€

Duo Mimines & Petons - 45€

Epilation

Epilation Femme

Lèvre ou menton - 11€

Sourcils entretien de linge - 13€

Sourcils création de ligne - 15€

Visage - 25€

Aisselles - 13€

Maillot brésilien - 19€

Maillot semi intégral - 25€

Maillot intégral - 28€

Supplément sillon inter fessier - 5€

Demi Jambes ou cuisses - 23€

Jambes complètes - 30€

Bras - 21€

Epilation Homme

Sourcils - 15€

Inter sourcils - 6€

Oreilles ou nez - 7€

Pommettes - 10€

Aisselles - 14€

Jambes complètes - 38€

Torse - 27€

Dos - 27€

Epaules - 14€

Ventre - 19€



Líf - Maison de Beauté Holistique

218 rue du Mont-Blanc

73590 Flumet

06 62 84 80 52

NOS HORAIRES

Lundi - Mercredi : 9H30 - 19H

Mardi - Jeudi - Vendredi : 9H - 19H

Samedi : 9H-14/17H

Sur rendez-vous uniquement
www.lif-beaute.com

