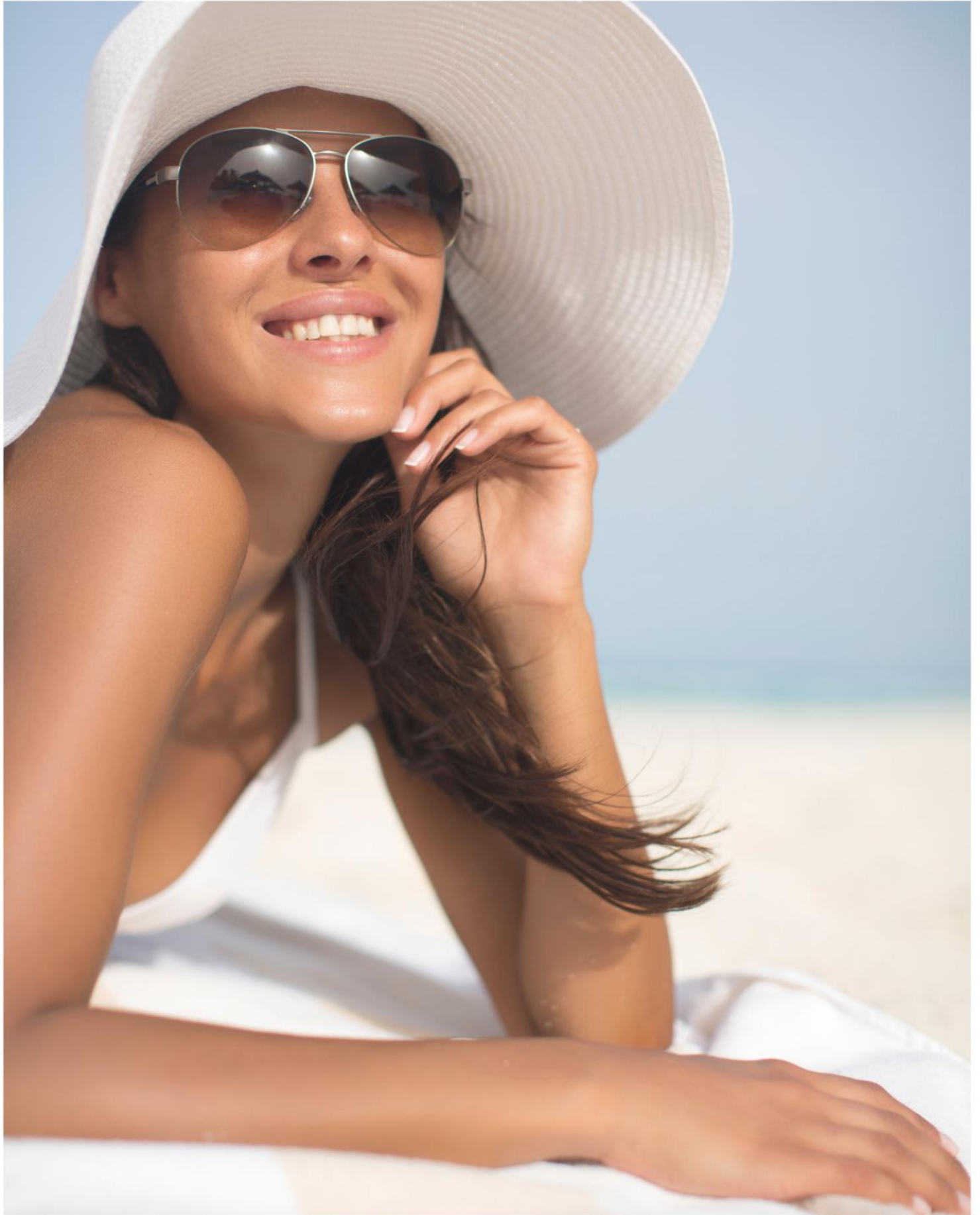


LE MAG' BEAUTÉ

VOTRE ALLIÉ BEAUTÉ & BIEN-ÊTRE

PRINTEMPS ÉTÉ 2025



CE MAGAZINE VOUS EST OFFERT PAR LE CENTRE DE BEAUTE ATHENA



VOS RENDEZ-VOUS BEAUTÉ

24/24 SUR NOTRE SITE INTERNET

CENTREDEBEAUTE-ATHENA.COM



L'été approche à grands pas, et avec lui cette effervescence si particulière dans l'institut ! Vous êtes nombreuses à préparer vos vacances, et j'adore cette période où vous partagez vos projets d'évasion et où vous me demandez des conseils pour prendre soin de vous, même quand vous êtes en vacances à l'autre bout du monde.

Pour vous garantir vos créneaux préférés et prendre soin de vous dans les meilleures conditions, pensez à anticiper vos rendez-vous. Et si vous avez un contretemps, contactez-moi au plus vite pour que je puisse proposer ce créneau à une autre cliente qui attend une disponibilité.

J'adore vous voir partir profiter de vos vacances toutes rayonnantes, et encore plus vous retrouver avec vos peaux bronzées et vos histoires de vacances.

Le Centre de beauté Athena est prête pour vous conseiller les soins et routines qui vous accompagneront tout l'été.

En attendant de prendre soin de vous à l'institut, découvrez le dernier numéro de mon magazine avec mes conseils pour l'été et les soins à découvrir ou à redécouvrir.

Bonne lecture,

Nadia

SOMMAIRE



3 L'édito de Nadia

6 Les packages de l'été

7-8 Abusez de l'hydratation cet été

9 Titre de ton article

10-11 Idées cadeaux fête des mères

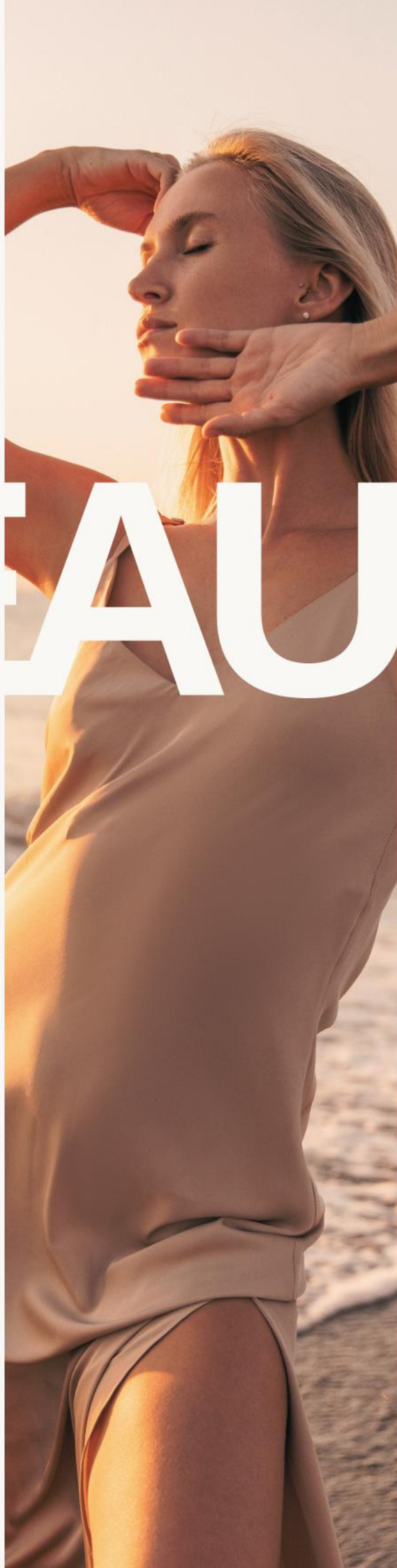
13-14 Cet été, déconnectez !

15-16 Team juillet : prolongez l'effet vacances

17-18 Nos horaires de l'été & notre compte Insta

Issue 2
February 2023

photography by
Drew



BEAUTE

**CET ÉTÉ,
VOTRE
BEAUTÉ
PREND
LE POUVOIR**

Beauty in
dance



LES PACKAGES DE L'ÉTÉ

Cet été, offrez-vous encore plus de moments beauté : découvrez mes packages estivaux où chaque soin se complète à la perfection pour que vous vous sentiez encore plus belle.

POUR UN BRONZAGE PARFAIT

- Gommage du corps
- Massage au beurre de karité

Tarif : **115€**

POUR UN TEINT ÉCLATANT

- Soins du visage
- Massage ko Bi Do 30mn

Tarif : **90€**

POUR UN REGARD RENVERSANT

- Epilation et teinture des sourcils
- Rehaussement de cils
- Teinture des cils

Tarif : **95€**

POUR METTRE EN VALEUR VOS NU-PIEDS

- Soins des pieds anti-callosités
- Pose de vernis semi-permanent

Tarif : **80€**

**FIXEZ VOS RENDEZ-VOUS EN LIGNE
24/24 SUR NOTRE SITE INTERNET
CENTREDEBEAUTE-ATHENA.COM**

L'ABUS D'HYDRATATION EST BON POUR VOTRE PEAU

L'été approche et comme chaque année, le sujet qui revient le plus lors de mes rendez-vous avec mes clientes est : "Est-ce qu'il faut que je modifie ma routine beauté en été ?" Et ma réponse est : oui ! Avec la chaleur, le soleil et les baignades, notre peau a besoin d'une attention particulière.

Dans cet article je vous explique comment adapter votre routine beauté pour garder une belle peau tout au long de l'été.

LES GESTES ESSENTIELS AU QUOTIDIEN

La première chose que je conseille à mes clientes, c'est de revoir leur routine de nettoyage. Surtout pas de produits trop agressifs ! Privilégiez des nettoyants tout doux, surtout si vous avez la peau sensible.

Après le démaquillage, j'insiste toujours sur l'importance d'utiliser l'essence Tomate GLOW : "Mais à quoi ça sert ?" me demandent souvent mes clientes. C'est simple : elle prépare la peau à recevoir les soins suivants. C'est comme arroser une plante : sur une terre humide, l'eau pénètre mieux !



LES SOINS ADAPTÉS À L'ÉTÉ

"Quel type de crème dois-je utiliser ?"

C'est LA question que j'entends le plus dès le retour des beaux jours. En été, oubliez les textures riches qui peuvent vite devenir inconfortables et collantes. Dès que les températures remontent, je conseille plutôt une crème de jour à la texture légère ou une émulsion ultra-fluide.

Et si vous vous demandez s'il faut aussi utiliser un sérum en été, notre réponse est **OUI** ! Contrairement à ce que l'on pourrait penser, sa texture légère en fait l'allié parfait de la saison estivale. Le sérum pénètre rapidement et profondément dans la peau grâce à ses molécules plus fines que celles d'une crème. En été, je recommande particulièrement les sérums riches en acide hyaluronique qui apportent une hydratation intense sans effet gras.

Mon conseil : appliquez votre sérum juste après votre essence Tomate GLOW sur votre peau légèrement humide, puis superposez votre crème hydratante. Cette combinaison permet d'obtenir une hydratation optimale sans sensation de lourdeur, même pendant les journées les plus chaudes !

Le soir, profitez du temps de repos de votre peau pour la chouchouter. Un masque hydratant deux à trois fois par semaine fait des merveilles. Mes clientes adorent ce petit rituel qui transforme leur salle de bain en mini-institut !

LES ZONES QUI DEMANDENT UNE ATTENTION PARTICULIÈRE

Le contour des yeux : cette zone est si fine qu'elle a besoin d'un soin spécifique, été comme hiver. Donc l'application d'un soin contour des yeux est importante. Et pour éviter les ridules dues au plissement des yeux à cause du soleil, n'oubliez pas de mettre vos lunettes de soleil dès que vous mettez le nez dehors !

Le décolleté : Il est souvent oublié dans la routine beauté, et pourtant, il est particulièrement exposé au soleil en été ! Vous pouvez utiliser un soin spécifique ou tout simplement étendre votre crème de soin jusqu'au décolleté.

Un geste simple mais efficace : lors de l'application de votre crème hydratante, massez délicatement du bas vers le haut pour préserver l'élasticité de la peau. Et bien sûr, n'oubliez pas la protection solaire, indispensable pour éviter les taches et le vieillissement prématuré de cette zone sensible.



Si votre peau tire ou est inconfortable, n'hésitez pas à venir me voir à l'institut pour que l'on discute ensemble de votre routine. Souvent, il suffit de changer 1 ou 2 petites choses dans vos habitudes pour retrouver une peau parfaitement hydratée.

SHOPPING À L'INSTITUT

LE DUO NETTOYANT FRAÎCHEUR



Tous types de peau, cette crème moussante et cet essence tomate GLOW nettoieront votre peau en douceur et la prépareront à recevoir vos soins.

L'INDISPENSABLE SÉRUM



C'est le sérum le plus hydratant que je connaisse ! Appliquez-le matin et soir sous votre crème et votre peau ne sera plus jamais déshydratée !

LE CONTOUR DES YEUX



Hydratant et anti-rides, il hydratera votre contour des yeux tout en luttant contre les radicaux libres.



VOUS ALLEZ ADORER MES SOINS POUR

SUBLIMER, RÉVÉLER LA BEAUTÉ DU REGARD

Depuis toujours, on cherche à
sublimer son regard

Aujourd'hui, j'offre un service global entièrement dédié aux prestations du regard.

Des soins tendance, des prestations non invasives, offrant une alternative avec différentes techniques.

Je vous accompagne avec un savoir-faire, une expertise, des conseils sur la technique à utiliser ainsi que les soins pour sublimer votre regard.

La technique la plus connue est la teinture des cils et des sourcils

Cette technique, permet de définir le regard, d'obtenir de l'éclat et une intensité pour la couleur des cils ou des sourcils, d'obtenir un effet maquillé dès le réveil. Pour une tenue de 4 semaines.

La technique beaucoup plus récente est la teinture hybride

C'est la révolution de la coloration pour les sourcils, car elle allie la coloration des poils et de la peau. Ce sont 2 soins en 1 pour un résultat sur-mesure !

Pour des sourcils impeccables sans maquillage, la teinture hybride offre une coloration intense et naturelle jusqu'à 6 semaines sur les poils et sur la peau en fonction de son entretien.

Pourquoi adopter la teinture hybride par rapport à la teinture classique ?

Le résultat sera plus intense, la pigmentation de la peau est idéale pour les sourcils clairs, fins et clairsemés, vous avez un effet TATOO, car les sourcils sont plus intenses, plus fournis et parfaitement dessinés, pas besoin de maquillage un vrai gain de temps, idéale pour la piscine ou la plage

A l'institut, vous retrouverez 2 techniques d'application, l'une traditionnelle et l'autre à l'airbrush

Pourquoi l'AIRBRUSH ?

Pour une application précise et homogène de la teinture des sourcils. Idéale pour créer des finitions naturelles et des effets dégradés.

Le rehaussement des cils

C'est LA prestation incontournable pour des cils recourbés.

Vous souhaitez sublimer votre regard naturellement, mais vous avez les cils courts ou droits et vous cherchez un effet recourbé et des cils longs sans entretien et sans maquillage. C'est la prestation qu'il vous faut. Pour un regard encore plus intense et profond, la teinture des cils vous apportera ce résultat.

Le brow lift

C'est un rehaussement et une restructuration des sourcils pour un résultat totalement naturel. Tes sourcils sont indisciplinés, tombants ou clairsemés ? C'est la prestation idéal et pour plus de résultats, d'intensité et d'effet waouh ! Une teinture classique ou teinture hybride pourra être faite et obtenir l'effet souhaité.

Avant de débiter une technique, je cible vos besoins, je suis à l'écoute de vos attentes,...
Un vrai diagnostic pour vous proposer la meilleure solution et un accompagnement.

LES CARTES CADEAUX À OFFRIR POUR LA FÊTE DES MÈRES

Il n'est pas toujours facile de trouver le cadeau parfait à offrir à votre maman pour la fête des mères. Et si je vous faisais une petite sélection ...



SOIN GLOW SIGNATURE

Le soin **ENERGIE - VITALITE**, c'est le massage pro-énergisant que toutes les mamans adorent pour libérer l'esprit et rebooster le corps fatigué. Déclinable en version 1 heure ou 1h30. Ce massage stimule la capacité du corps à relancer son énergie pour un effet défatiguant intense.

1h00 : 75€ 1h30 : 110€

SOIN SPA ULTIME

Un besoin de **DETENTE & RELAXATION**, c'est le massage détente ultime qui stimule la capacité du corps à se relaxer profondément pour une déconnexion totale et un lâcher-prise intense. Une recherche constante de bien-être par une expérience détente ultime, **un vrai "reset"**. Déclinable en version

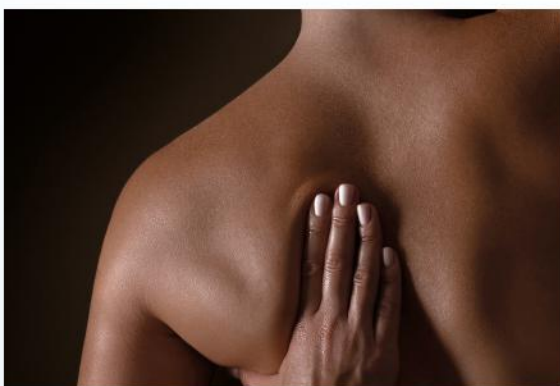
1h30 : 110€ 2h00 : 160€



À OFFRIR À UNE MAMAN QUI N'A JAMAIS LE TEMPS DE S'OCCUPER D'ELLE

Un abonnement de 3 mois ou de 6 mois pour qu'elle prenne un peu de temps pour elle pendant quelques mois. Massage, soin du visage je choisirai avec elle en fonction de ses envies.

à partir de 225 euros pour 3 heures de prestation



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

Découvrez-les sur mon site internet.

www.centredebeaute-athena.com



LES COFFRETS BEAUTÉ POUR LA FÊTE DES MÈRES

Venez découvrir à l'institut des coffrets de soins à offrir ou à s'offrir pour une routine beauté parfaite.

HYDRA REPULP

Réhydrate la peau, lisse les rides et les ridules, repulpe en profondeur.

69.50€ au lieu de 96€



NGREEN FILLER

Lisse les rides et les ridules, apporte de la fermeté à la peau, repulpe la peau

89.50€ au lieu de 118€



TOMATE GLOW

Apporte de l'éclat à la peau, lisse le grain de peau, resserre les pores, lisse les rides et les ridules

79.50€ au lieu de 104€



OFFERT

A l'intérieur de chaque coffret, la trousse demi-lune ultra chic à emmener partout !



SKINISSIME

Raffermit et redensifie la peau, maximise la longévité cellulaire, action anti-oxydante et anti-tâches, unifie et sublime la peau

99.50€ au lieu de 136€



L'avantage de venir à l'institut pour acheter vos produits cosmétiques c'est que vous profitez d'un diagnostic cutané et de mon expertise.

Vous serez sûre de repartir avec les produits parfaits pour votre routine beauté.



**SUMMER
LIFE STYLE**

DÉCONNECTEZ !

OFFREZ-VOUS UNE VRAIE PAUSE CET ÉTÉ



Avez-vous remarqué que votre téléphone est devenu comme une extension de votre bras. Entre les mails qui n'en finissent pas, les réseaux sociaux qui vous happent et les groupes WhatsApp qui s'affolent... Il est parfois difficile de décrocher. Mais l'été est là, et c'est le moment parfait pour souffler un peu et lever le nez de votre écran.

POURQUOI EST-CE LE BON MOMENT ?

L'été, c'est simple, tout vous pousse à sortir : les journées sont plus longues, il fait beau, les terrasses vous font de l'œil... C'est la saison idéale pour se libérer en douceur de cette dépendance numérique qui vous suit toute l'année. Bref, c'est LE moment pour tester une petite cure de détox digitale !

COMMENCEZ DOUCEMENT...

Pas de panique, personne ne vous demande de jeter votre téléphone à la mer ! L'idée, c'est de commencer petit à petit. Par exemple, le matin, au lieu de vous jeter sur votre téléphone dès le réveil, pourquoi ne pas prendre le temps de boire votre café tranquille ?

Vous verrez, ça change tout de commencer votre journée sans un shoot de dopamine numérique ! Ces quelques minutes de calme vous permettront de vous connecter avec vous-même, de définir vos priorités et d'aborder votre journée avec plus de sérénité.

QUELQUES ASTUCES QUI MARCHENT VRAIMENT

- Mettez votre téléphone en mode silencieux pendant les repas et pendant les moments en famille ou avec des amis.
- Laissez-le dans une autre pièce quand vous dormez (oui, il survivra sans vous).
- Désactivez les notifications qui vous stressent pour rien.

LES BONS CÔTÉS QUE VOUS REMARQUEREZ VITE

- Votre sommeil est plus réparateur (moins de cortisol le soir = nuits plus paisibles).
- Votre peau vous dit merci (moins de lumière bleue = meilleure mine).
- Vous profitez vraiment des moments avec les autres.
- Votre estime de vous-même s'améliore (exit la comparaison constante sur les réseaux).



ET POUR LE BOULOT ?

Ok, vous ne pouvez pas toujours tout couper. Mais vous pouvez prévenir : "je consulte mes mails deux fois par jour" ou "je ne suis pas disponible après 18h". Et vous savez quoi ?

Le monde continue de tourner !

LES PETITS PLUS BEAUTÉ

Et puis moins d'écrans, c'est aussi moins de rides d'expression ! Sans parler de tout ce temps gagné, qui va se transformer en temps pour prendre soin de vous : un masque visage, un automassage en appliquant votre lait corporel, une balade en respirant en pleine conscience... Autant de petits rituels beauté qui vous reconnectent à l'essentiel : vous-même.



DES IDÉES POUR VOUS OCCUPER AUTREMENT

- Ressortez les jeux de société (si, si, c'est encore plus drôle qu'avant !)
- Lisez un bon bouquin à la plage (un vrai, en papier !)
- Faites des photos avec un appareil jetable (ça fait des souvenirs sympas un brin vintage)
- Écrivez des cartes postales (vos amis vont adorer).

LE CONSEIL POUR RÉUSSIR VOTRE DÉTOX DIGITALE

Allez-y progressivement ! Commencez par une heure sans téléphone, puis une matinée...

Vous verrez, c'est comme le sport : au début vous râlez un peu, et puis vous y prenez goût !

Êtes-vous prête à faire une détox digitale ? Et si elle commençait par un soin à l'institut ? Pendant que je m'occupe de vous, vous n'avez pas d'autre choix que de couper votre téléphone pour profiter de chaque instant entre mes mains !

VOUS PARTEZ EN VACANCES EN JUILLET ?

MES CONSEILS POUR PROLONGER VOS VACANCES !



Vous faites partie de la "team juillet" et vous voilà de retour au bureau alors que les stories Instagram de vos amies débordent de photos de plage... Un retour qui peut sembler bien précocé.

Votre bronzage est encore parfait, vos souvenirs de vacances sont encore tout frais dans votre esprit, mais le réveil a déjà repris ses droits. Ne vous inquiétez pas, j'ai quelques secrets bien gardés pour prolonger cet état d'esprit vacances, même quand le bureau est vide en août.

CES PETITS MATINS QUI CHANGENT TOUT

Vous vous souvenez de ces réveils en douceur pendant les vacances ? Offrez-vous ce luxe, même en semaine. Pas question de traîner deux heures au lit, mais pourquoi ne pas garder ce petit rituel du café en terrasse ? Même 15 minutes suffisent pour commencer la journée avec le sourire.

Installez-vous confortablement dans votre coin préféré, que ce soit un balcon ensoleillé ou près d'une fenêtre lumineuse. Savourez votre boisson chaude en prenant le temps d'observer la nature qui s'éveille doucement. Ces quelques minutes, rien qu'à vous, sont précieuses : elles donnent le ton de votre journée et prolongent subtilement cette sensation de liberté estivale.

JOURNÉE ESTIVALE AU BUREAU

Non, il ne s'agit pas de recréer une ambiance vacances au bureau, mais plutôt d'insuffler quelques touches de légèreté dans votre quotidien professionnel. Une playlist ensoleillée pendant votre trajet matinal, un petit cadre discret avec votre plus belle photo de vacances, ou cette délicieuse eau aromatisée qui vous rappelle vos pauses détente... Ces petits détails prolongeront un peu l'effet vacances.

LA PAUSE DÉJEUNER, VOTRE NOUVEAU MOMENT DÉTENTE

Exit le sandwich devant l'ordinateur ! L'été est encore là, alors profitez-en. Une salade en terrasse, un coin d'herbe dans le parc d'à côté, ou même ce petit banc au soleil... Ces moments sont précieux, ne les gâchez pas avec des "je n'ai pas le temps" !



LES SOIRÉES, ON GARDE LE RYTHME !

Qui a dit que les apéros entre amis étaient réservés aux vacances ? Les terrasses sont encore là, les soirées sont douces... Alors oui, demain il faut aller au bureau, mais un dîner dehors et une petite balade digestive, ça fait tellement de bien !



LES WEEK-ENDS, ÉVADEZ-VOUS !

Même sans partir loin, gardez cet esprit d'aventure. Un nouveau restaurant à tester, un petit marché pas encore exploré, une balade dans un quartier inconnu... Les micro-aventures, c'est le secret pour garder cette sensation de découverte si précieuse en vacances.

ET N'OUBLIEZ PAS...

Ne culpabilisez pas de vouloir garder ce rythme plus doux. L'été nous rappelle souvent l'essentiel : prendre le temps de vivre, tout simplement. Alors même si le bureau a repris ses droits, gardez ces petits moments qui vous font du bien.

Les vacances, c'est surtout dans la tête. Alors continuez à planifier vos prochaines escapades, gardez contact avec vos amis de l'été, et surtout, surtout, conservez ce petit sourire en coin qui dit "je sais profiter de la vie" !

Centre de beauté *Athena*

14 rue Georges Brassens

11700 Pépieux

04 68 70 31 34

HORAIRES

du lundi au vendredi :

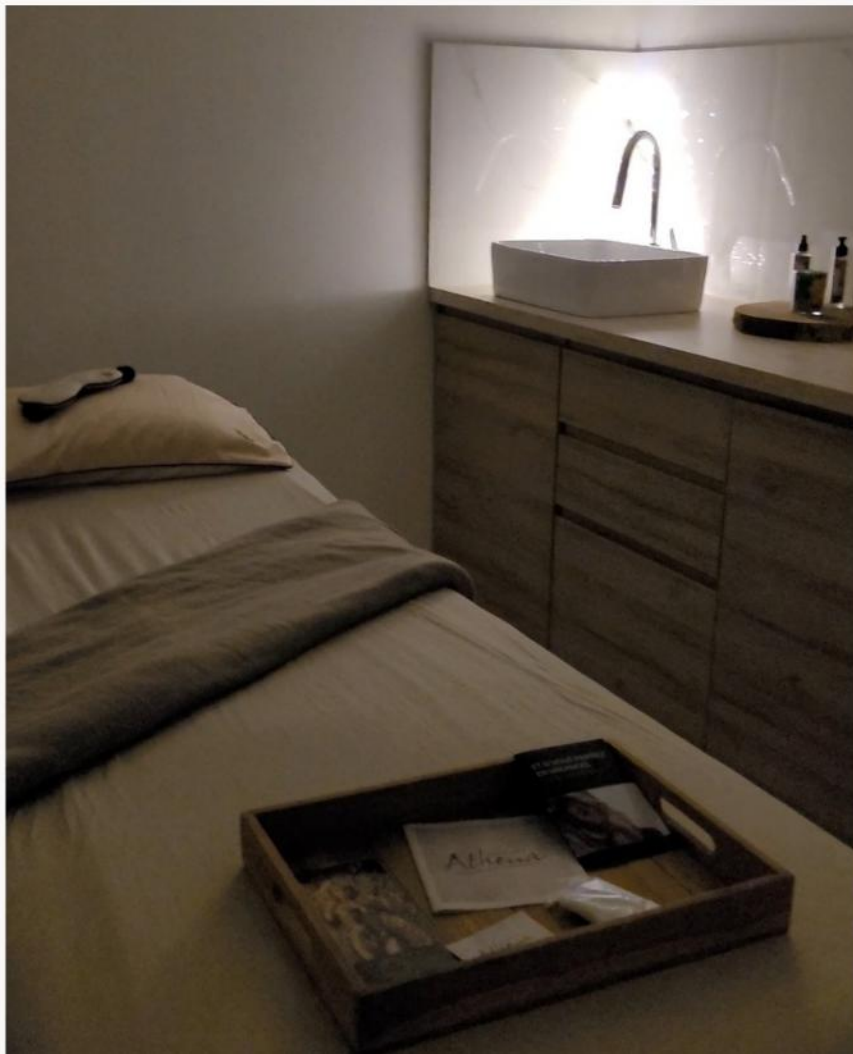
9H-12H et 14h-19h

Samedi : 9H-16h sans interruption

Sur rendez-vous uniquement

l'institut sera OUVERT TOUT L'ETE

WWW.CENTREDEBEAUTE-ATHENA.COM



SUIVEZ-MOI

SUR INSTAGRAM

 CENTREDEBEAUTEATHENA 

