

# MON MAG' BEAUTÉ

BY LIF - BEAUTÉ HOLISTIQUE

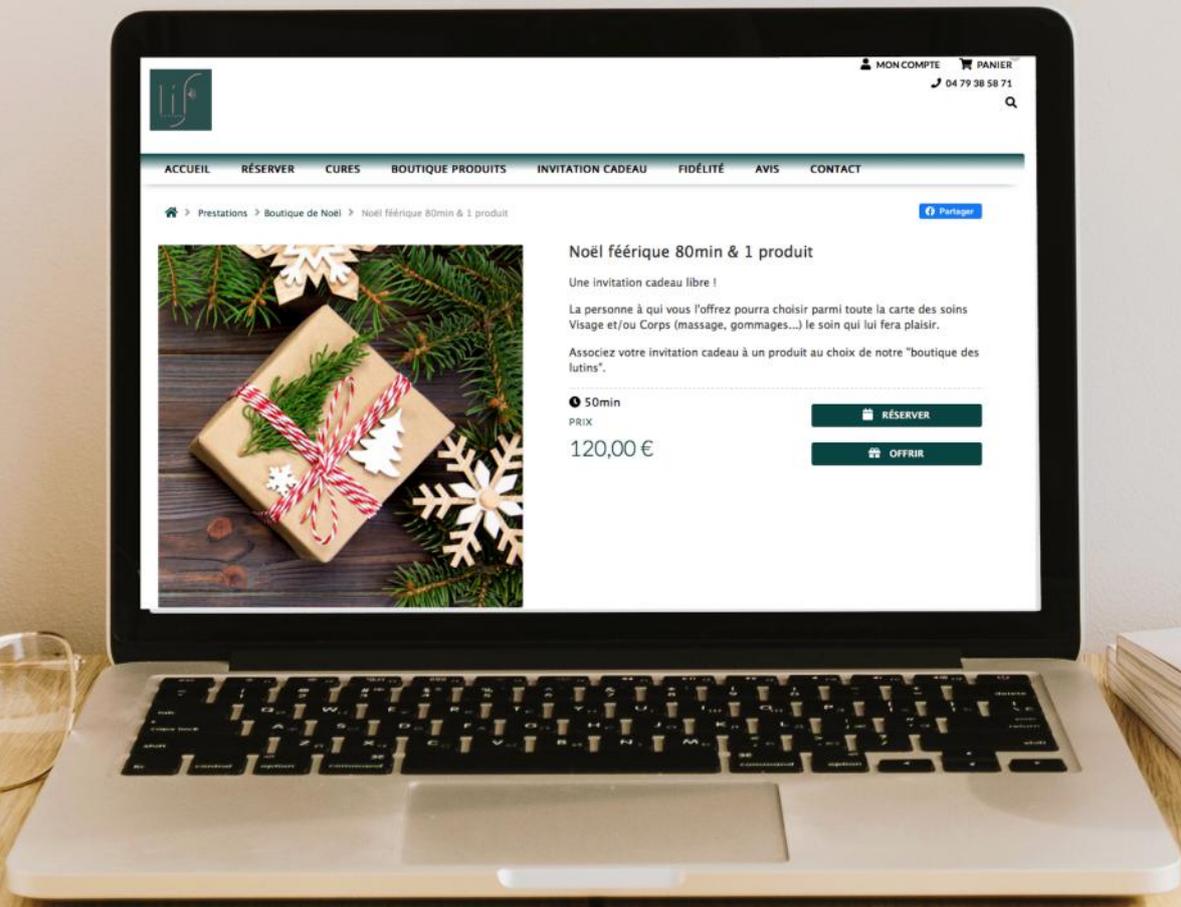
HIVER 2023



NOËL EN BEAUTÉ · NOËL EN BEAUTÉ · NOËL EN BEAUTÉ · NOËL EN BEAUTÉ · NOËL EN BEAUTÉ

Prenez rendez-vous  
en ligne 24/24

Et clôturez l'année  
en beauté !



# SOMMAIRE

## 04 EDITO

### IDÉES CADEAUX

**06** La carte cadeau Beauté & bien-être : la solution

pour un Noël sans stress

**08** Les idées cadeaux beauté et bien-être à offrir à Noël

### CONSEILS BEAUTÉ

**12** Comment garder une peau éclatante en hiver.

**16** Nos 10 commandements beauté et bien-être pour la nouvelle année

### BIEN- ÊTRE

**17** Comment renforcer son système immunitaire en hiver

### LIFE-STYLE

**18** Rituels positifs et inspirants pour clôturer l'année

### CONSEIL COACHING

**21** Intégrez un rituel de stretching dans votre routine.

### ZEN ATTITUDE

**22** L'Art du Lâcher Prise : conseils pratiques pour une vie plus sereine

### CHRISTMAS SONG

**23** Notre playlist de Noël !

### DO IT YOURSELF

**24** Les bocaux gourmands faits maison à offrir pour les fêtes





218 Rue du Mont-Blanc  
73590 Flumet  
04 79 38 58 71

**HORAIRES D'OUVERTURE**  
du lundi au samedi : 9H-19H  
Sur rendez-vous uniquement



[www.lif-beaute.com](http://www.lif-beaute.com)

Crédits photos : Istock & canva  
Tous droits réservés  
Reproduction interdite  
Magazine créé par BELLYST et  
propulsé par Lif - Beauté  
Holistique

# EDITO

Les fêtes sont des moments magiques et tant attendus par beaucoup d'entre nous.

Nous ouvrons les festivités avec ce nouveau numéro de notre magazine. Comme pour chaque numéro nous y avons mis tout notre coeur pour vous apporter les meilleurs conseils beauté et bien-être.

Bien sûr, vous y trouverez aussi une sélection de nos idées cadeaux et de nos soins incontournables pour choyer vos proches ou vous même, car il est important que vous preniez soin de vous et quoi de mieux que de vous offrir un massage ou un soin du visage pour rayonner et vous sentir au meilleur de votre forme pour terminer l'année en beauté.

C'est aussi la période des bonnes actions, alors faites voyager ce magazine en le transférant à vos amies de Flumet et ses alentours.

Vous nous aiderez ainsi à faire connaître votre institut préféré !

Toute l'équipe de Lif - Beauté Holistique vous souhaite de douces et joyeuses fêtes de fin d'année.

*Andrey*



**LIF - BEAUTÉ HOLISTIQUE**  
OFFREZ-VOUS  
**DES MOMENTS UNIQUES**  
À CHAQUE RENDEZ-VOUS

## La carte cadeau Beauté & bien-être : la solution pour un Noël sans stress

Lorsque Noël approche, la recherche du cadeau idéal devient une quête souvent stressante. Dans le tourbillon des achats festifs, des décorations scintillantes et des repas de famille, pourquoi ne pas offrir un cadeau qui invite à la détente et au bien-être ? Une carte cadeau est la réponse à tous vos dilemmes de cadeaux de fin d'année. Voici cinq raisons qui font de cette option un choix exceptionnel pour combler vos proches pendant les fêtes.

### LE CADEAU FLEXIBLE

Contrairement à un cadeau traditionnel, une carte cadeau beauté et bien-être offre au destinataire la liberté de choisir exactement ce qu'il souhaite. Qu'il s'agisse d'un massage relaxant ou d'un soin du visage revitalisant, la personne est libre d'utiliser la carte comme elle le désire.

### ENCOURAGER LE SELF-CARE

Après le tumulte des fêtes, qui ne voudrait pas d'un moment pour décompresser ?

Offrir une carte cadeau centrée sur le bien-être est un moyen fantastique d'encourager vos proches à prendre du temps pour eux.

### LA CARTE CADEAU CONVIENT À TOUT LE MONDE

Que ce soit pour votre conjoint, vos parents, vos amis ou vos collègues, un moment de détente et de soin est un cadeau qui plaira à tous.



### IDÉALE POUR LES INDÉCIS

Si vous êtes en panne d'idées ou si vous craignez de faire un faux pas, une carte cadeau est la solution parfaite. Elle élimine le stress de la recherche du "cadeau parfait" en donnant le choix au destinataire.

### ÉCONOMIE DE TEMPS

Les fêtes sont une période chargée pour tous. Avec une carte cadeau, vous gagnez non seulement du temps mais vous offrez également un large éventail de possibilités qui combleront à coup sûr le destinataire.

### COMMENT ACHETER UNE CARTE CADEAU EN LIGNE ?

Sur notre site internet vous pourrez choisir 24/24 le montant ou le soin que vous souhaitez offrir. Il ne vous restera plus qu'à imprimer votre carte et la glisser dans une jolie enveloppe.

### CHOISIR UNE CARTE CADEAU EN BOUTIQUE

Pour vos achats en boutique, vous pouvez passer nous voir, pensez à nous appeler ou à réserver un créneau pour être sûr que nous soyons disponible. Nos magnifiques cartes cadeaux seront soigneusement emballées pour offrir le cadeau de Noël parfait !

### LE SAVIEZ-VOUS ?

Vous pouvez offrir une carte cadeau du montant que vous désirez. Nos cartes cadeaux sont à partir de 10€ et n'ont pas de limite de montant.



# Invitation Cadeau

## SÉLECTION DE NOËL

Offrez du bien être...



### RITUELS DE BEAUTÉ DU MONDE

Soin Massage visage et/ou corps au choix + 2 produits de la boutique des lutins

25 MINUTES	62€
50 MINUTES	101€
80 MINUTES	133€



### LA BEAUTÉ PAR LES PLANTES

Un Rituel de soin unique, adapté aux besoins émotionnels et physiques + 2 produits de la boutique des lutins

1 HEURE	127€
1.30 HEURE	177€
2 HEURES	217€
2.30 HEURES	267€



## LES SOINS BEST-SELLERS DE L'INSTITUT LIF



### NOEL DES PRINCESSES

**45 minutes**

*Un soin du visage expert sur mesure pour une peau radieuse, associé à la mythique Princesse des Crèmes au lys blanc royal..*

**159€**

*au lieu de 212€*

### RITUEL BOTANIQUE

**1 heure**

*Du bonheur pour votre peau, de la joie pour votre âme ! Un soin aux plantes fraîches, idéal pour cocooner la peau en hiver.*

**109€**

### L'ART DU KOBIDO

**1h**

*Plus qu'un soin, un véritable rituel de rajeunissement, inspiré de la tradition ancestrale à la cour impériale du Japon.*

**109€**

### RELAXATION ULTIME

**1h**

*Inspiré de l'ayurvéda, médecine indienne, et de son ShiroChampi, pour un lâcher prise et une parfaite relaxation du corps et de l'esprit.*

**109€**

*Tous ces soins sont disponibles sous forme de carte cadeau à l'institut ou sur notre plateforme de rendez-vous en ligne.*

## Des cadeaux qui rendent encore plus belle !

Célébrez la magie des fêtes avec notre Collection de Coffrets Beauté de Noël. Offrez ou faites-vous plaisir avec notre sélection des best sellers de nos marques de cosmétiques.

### L'ÉLÉMENT TERRE

- Ce coffret inspiré des 4 éléments reprend le design de l'élément Terre qui compose notre univers... Véritable symbole de confiance et de stabilité. Duo Sève Miracle et Lèvres 3D Perfection.

**A qui l'offrir :** Il s'adapte à toutes les peaux, vous pouvez l'offrir les yeux fermés !

**63€** au lieu de 101€



### LA LÉGENDAIRE

L'incontournable Crème Ardevie, associée à l'Huile aux 7 vertus de l'hiver, enrichie en huile de chanvre.

**A qui l'offrir :** Le duo incontournable de l'hiver pour toutes les peaux qui veulent prendre soin d'elles.

**69€** au lieu de 93€



### LA SUPERBE

Le trio repulpant et bonne mine. La Lotion repulpante, la crème Belles Rides et le Masque, enrichis en acide hyaluronique végétal bio.

**A qui l'offrir :** Pour un teint frais et lumineux, une routine de soin cocooning.

**89€** au lieu de 121€



### ÉDITIONS LIMITÉES

Pensez à nous contacter au **04 79 38 58 71** pour réserver votre ou vos coffrets préférés



### L'IMPRESSIONNISTE

Craquez pour ce coffret beauté au décor coloré, inspiré de l'impressionnisme. Un duo anti-âge coup de coeur, Soins Total et Soins Lissant Yeux et Lèvres!

**A qui l'offrir :** Pour une peau liftée et repulpée.

**107€** au lieu de 161€

### L'ULTIME RELAXATION

Dénouez les tensions musculaires accumulées, avec l'Huile Relax à l'arnica, offrez vous une détox mentale le temps d'une respiration, une infusion bio et un baume lèvres aux douces notes de fleur d'oranger.

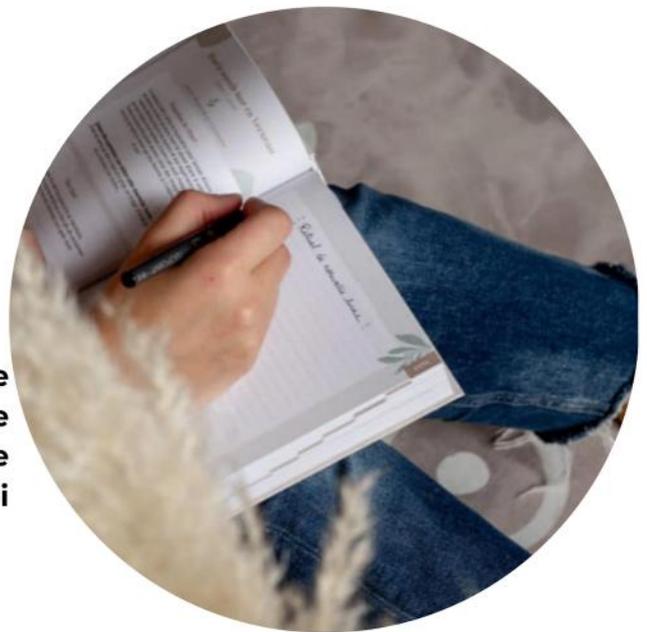
**A qui l'offrir :** Le coffret idéal pour s'offrir une parenthèse détente.

**49€** au lieu de 79€



## Des cadeaux qui reconnectent le corps et l'esprit !

Des outils accessibles à toutes qui permettent de se reconnecter chaque jour un peu plus avec notre essence. Des rituels de lune, des outils puissants de journaling, s'initier et apprendre à prendre soi de soi au quotidien...



### RITUEL DE LUNE

Ce coffret "Rituels de lune" contient l'essentiel pour tout savoir sur les cycles lunaires et les rituels de lune :

- 1 carnet Nouvelle Lune & 1 carnet Pleine Lune
- 11 cartes de rituels de Lune, équinoxes et solstices
- 1 carte pour apprendre pourquoi et comment faire des rituels de lune
- 1 fagot de sauge blanche
- 2 infusions bio de Pleine et Nouvelle Lune

**A qui l'offrir :** introduction aux phases et énergies de la lune, un peu d'astrologie, des carnets pour noter vos rituels lors des 12 prochaines nouvelles lunes, sa météo intérieure, ses vœux.... **51€**



### FÉMININ SACRÉ

Nous sommes toutes occupées au quotidien à travailler, à prendre soin des autres, à être dédiées à tout sauf à nous-même. À travers ce coffret "Féminin sacré", on aimerait vous rappeler de prendre des moments privilégiés avec la personne la plus importante de notre vie : vous-même.

**A qui l'offrir :** prendre du temps pour soi. Ralentir et se reconnecter à soi afin de trouver le chemin de notre (r)évolution intérieure... **51€**



### FÉMININ SACRÉ

Ce coffret rituels "cycle féminin" contient l'essentiel pour se reconnecter à sa féminité et embrasser sa nature cyclique :

- 1 tisane bio "cycle menstruel" pour soulager les douleurs (pré)menstruelles
- 1 sauge blanche
- 1 kit de rituels pour honorer son cycle menstruel avec 21 cartes, dont 16 rituels pour se reconnecter à son féminin sacré
- 1 carnet Womoon pour tout savoir sur le fonctionnement de son cycle et suivre son évolution mois après mois grâce à 12 cadrans lunaires.

**A qui l'offrir :** pensé pour accompagner tout au long du cycle menstruel. Grâce à lui reconnecter vous à votre féminité, embrasser votre nature cyclique et renouer une relation d'amour avec votre corps, mois après mois.... **41€**



### ÉDITIONS LIMITÉES

Pensez à nous contacter au **04 79 38 58 71** pour réserver votre ou vos coffrets préférés

# SHOPPING DE NOËL

De petites attentions qui font toujours plaisir sont disponibles à l'institut. A déposer au pied du sapin, sur les assiettes de vos invités ou sur le bureau de vos collègues préférées !

## LA TROUSSE

Composez vous même votre trousse, une sélection de produits en format découverte, visage, corps, parfums...

**A partir de 9€**



## CUPCAKE DE BAIN

Des notes de pain d'épices ou une ode à la douceur d'une nuit de Noël...aux moments chaleureux et gourmands passés autour du sapin.

**A partir de 4€60**



## BATONS D'ENCENS

Une composition transparente, 100% naturelle. Une fabrication artisanale, 100% made in France. 3 senteurs au choix: Palo Santo, Fève tonka, Bois de santal. Recharges disponibles.

**A partir de 21€90**



## RITUEL, LE LIVRE

Ce livre est une invitation à prendre soin de vous grâce à la pratique des rituels et des pratiques spirituelles. Intégrer les rituels à votre vie pour développer votre intuition et prendre du temps pour vous.

**29€95**

## FLOCON SURPRISE

Faites découvrir l'univers Ardevie, un baume nourrissant pour le corps, un baume à lèvres réparateur, une infusion des jardins bio et une surprise...

**29€**



## LES BOUGIES

Bougie de fabrication artisanale en cire naturelle, parfum Chaleur réconfortante et Pétales de roses.

**A partir de 18€**



## LES JONCS EN CORNE

Bracelets en corne véritable, taillés à la main. Le semainier unit 7 anneaux comme: les 7 jours de la semaine, les 7 chakras, les 7 fleuves sacrés de l'hindouisme.... Bref, un accessoire qui ne peut vous laisser insensible. Un concept unique de semainier en corne à message réinvente ce bijou pour en faire une amulette à porter au quotidien.

**A partir de 15€**



# Comment garder une peau éclatante en hiver.

L'hiver avec son vent glacial et ses températures frôlant le négatif est impitoyable pour la peau. Heureusement, avec quelques astuces beauté, vous pouvez affronter les mois les plus froids avec une peau éclatante. Voici quelques étapes clés pour maintenir votre peau en bonne santé en hiver.

### DÉMAQUILLEZ-VOUS EN DOUCEUR

L'usage d'un nettoyant doux est primordial pour éviter de priver votre peau de sa protection naturelle. Laissez tomber les eaux micellaires et démaquillez-vous avec un lait ou un baume.

#### Notre produit chouchou :

Le Baume démaquillant Happy Démaq', aussi agréable à toucher qu'à respirer. Ses huiles végétales d'abricot et de prune se transforment, au contact de l'eau, en lait, nettoient, démaquillent votre peau et se rincent en un clin d'œil.

### GOMMEZ VOTRE PEAU MÊME EN HIVER

Une exfoliation régulière est nécessaire pour éliminer les cellules mortes qui peuvent rendre la peau terne. Cependant, l'hiver n'est pas le moment pour des exfoliations agressives. Optez pour un exfoliant doux sans grains qui rendra votre peau éclatante sans l'agresser.

#### Notre produit chouchou :

Le Soin Gommant, Crème de soin gommante, douce et aérienne. Élimine impuretés et cellules mortes, grâce à une double exfoliation, mécanique et enzymatique. Stimule le renouvellement cellulaire et contribue à favoriser la diminution des rides.

### PROTÉGEZ VOTRE PEAU DU FROID

Tout va dépendre de votre type de peau, mais votre crème de jour devra être plus nutritive cet hiver pour lutter efficacement contre les effets asséchants du froid et du vent.

#### Notre produit chouchou :

Le Baume Relipidant Dermonyl, réconfortant pour les peaux sensibles nourrit intensément, répare, protège du dessèchement et apaise les sensations d'inconfort. Les rougeurs et les tiraillements sont instantanément estompés.



### AIDEZ VOTRE PEAU À SE RÉGÉNÉRER

La nuit est le moment où la peau se régénère le plus. Utilisez des produits plus riches en nutriments et en agents hydratants avant de vous coucher. Après votre crème appliquez une huile adaptée aux besoins de votre peau pour renforcer les bénéfices de votre crème pour une peau éclatante et reposée au réveil !

#### Notre produit chouchou :

Mon Essentielle, utilisée depuis plusieurs siècles par les femmes berbères, l'huile d'argan, « l'or berbère », est un véritable **soin cosmétique ancestral**. Pure, naturelle et polyvalente, c'est le petit **secret beauté** de toutes les femmes. Un soin multi-usage indispensable. Pour nourrir et réparer les cheveux abîmés, secs et cassants. Sur le corps et le visage, elle sera très efficace pour hydrater, protéger et raffermir votre peau. C'est également l'alliée idéale pour fortifier et renforcer les ongles fragiles et cassants.

### OFFREZ-VOUS UN SOIN PROFESSIONNEL

Toutes les peaux vivent l'hiver différemment. C'est pour cela qu'avant de vous prodiguer un soin et de vous conseiller des cosmétiques nous commençons toujours par un entretien pour en savoir plus sur vos habitudes, votre hygiène de vie et votre routine beauté.

Notre objectif est qu'après votre soin du visage à l'institut votre peau soit équilibrée et que vous repartiez avec tous les conseils indispensables pour qu'elle le reste.

**Soin du visage sur mesure à partir de 75€**

# LE FABULEUX NOËL DES ENFANTS

Parce que l'on sait que nos princesses sont les premières à vouloir faire comme maman et adorent se maquiller, nous avons sélectionné une marque française de maquillage enfant naturelle.

## COFFRET FARD A PAUPIERES NOEL

Dans ce joli coffret aux couleurs de Paris retrouvez le rouge à lèvres Rubis, le vernis Ballerine, le vernis Star, tatouages, lime à ongles, miroir et le fard à paupières VEGAN.

49€95 édition limitée



## DUO ONGLES & LEVRES

Pour associer son baume à lèvres à son vernis à ongles : le must du chic ! Retrouvez les 3 teintes incontournables en duo. Du rose ballerine, au fushia en passant par le rouge rubis, vous trouverez la teinte idéale pour votre princesse.

19€95 édition limitée



## COFFRET JOLIS ONGLES

Un coffret pour les petites coquettes ! Dans ce joli kit vous trouverez deux vernis, une planche de tatouage, une lime à ongle et une carte postale.

17€95 édition limitée, existe en 2 teintes



## VERNIS A L'EAU PELLICULABLE

Pour cet hiver, voici les nouveaux vernis tant attendus! Un joli vernis bleu aux reflets dorés et un superbe argenté. Ce vernis résiste à l'eau, mais pour le retirer c'est un jeu d'enfant : il suffit peler le vernis de la base vers le bout de l'ongle comme pour décoller une étiquette.

8€95 existe en 2 teintes



# LE FABULEUX NOËL DES ENFANTS

Pauses détente pour vos enfants. Loin des écrans, avec des produits cosmétiques spécialement conçus pour leur peau délicate. Ils vont adorer que le père Noël pense à leur bien-être.

## LE MASSAGE DES PRINCES ET PRINCESSES

---

Envie de faire découvrir l'univers du massage à votre enfant, offrez lui sa première expérience du bien être. Jeu des émotions suivi d'un massage à l'huile d'amande douce bio.

**A partir de 39€**

[Découvrir](#)

## LE SOIN DES JOLIES FRIMOUSES

---

Une mousse pour nettoyer, un massage pour me relaxer, un petit masque pour garder ma peau de bébé et pour finir une crème pour une frimousse bien protégée.

**49€50**

[Découvrir](#)

## MES JOLIES MIMINES

---

Oh des jolies mains comme maman ! Toutes douces grâce au super massage et toutes en couleur grâce au vernis qui s'élimine à l'eau.

**24€**

[Découvrir](#)

## RITUEL DESTINATION POUDLARD

---

Voyagez au coeur de la magie du monde d'Harry Potter le temps d'un soin...

Seul ou en duo une expérience qui éveillera tous les sens.

Accueilli par le professeur McGonagall revivez l'expérience du Choixpeau magique, massage rythmé parmi les plumes d'Edwige, les baguettes, les boules de prophétie... sous un ciel étoilé aux couleurs de votre maison. Tirage d'oracle, et de nombreuses surprises vous attendent.

Un moment à partager entre amis ou entre parent et enfant.

**A partir de 99€**



# Découvrez les bienfaits du brossage à sec.

En tant que notre plus grand organe, la peau joue un rôle vital dans le nettoyage du corps des toxines et des polluants qui sont des sources potentielles de maladies. On estime que le corps élimine jusqu'à un demi-kilogramme de polluants par jour à travers les pores de la peau.

Le brossage à sec du corps accélère l'auto-nettoyage du corps en stimulant la circulation lymphatique et sanguine ainsi qu'en desquamant et débouchant les pores. Qu'est-ce que cela signifie pour nous dans la pratique ? Élimination rapide des toxines du corps que vous connaissez, peau lisse sans cellulite, couleur uniforme.

### BROSSE INCURVÉE TAMPICO

Brosse de forme très confortable qui facilite le brossage de tout le corps, faite d'un mélange unique de tampico et de crin de cheval, qui fournit non seulement d'excellents résultats, mais aussi une sensation agréable.

*brosse tampico - 14€*

### TAMPICO BODY EDITION BOHO

Poils extrêmement longs qui massent agréablement le corps, se réfractant doucement sur le corps pendant le massage.

*édition limitée boho - 17€*

*édition classique poils courts - 15€*



### MASSAGE DU BUSTE

Un massage régulier des seins et du décolleté va non seulement les raffermir et les lifter parfaitement, mais aussi stimuler merveilleusement notre système lymphatique et la circulation sanguine dans cette zone délicate. Faite de bois de hêtre naturel et de crin de cheval, offrant un massage doux mais efficace.

*brosse ronde buste - 12€*

### TAMPICO BODY LONG BRUSH

Une brosse pensée pour masser les zones difficiles d'accès comme le dos, ou pour des personnes moins souples, âgées... afin de profiter des bienfaits du brossage.

*brosse manche long - 17€*



### LES BROSSES VISAGE

Brosse pour le massage du visage sec avec des poils plus doux que le Tampico. Parfait pour le massage du visage et du cou. Deux poils au choix, chèvre pour stimuler l'action drainage, porc pour l'action exfoliante.

*brosse visage - 9€90*



# Les 10 commandements beauté et bien-être pour la nouvelle année

## **TU TE NOURRIRAS SAINEMENT**

Évitez les aliments transformés et ne mangez que des aliments riches en nutriments pour prendre soin de votre corps et de votre peau.

## **TU T'HYDRATERAS ABONDAMMENT**

Pour un teint éclatant, buvez au moins 2 litres d'eau chaque jour pour maintenir votre peau hydratée et aider votre organisme à l'éliminer les toxines.

## **TON SOMMEIL, TU PRIORISERAS**

Essayez de dormir entre 7 et 9 heures par nuit pour favoriser la récupération et la régénération de tout votre organisme.

## **DE L'EXERCICE, TU FERAS**

Trouvez une activité physique qui vous plaît et essayez de la faire régulièrement. Bouger active la circulation sanguine et lymphatique, réduit le stress, et améliore votre bien-être général.

## **JAMAIS TA ROUTINE DE SOIN TU N'OUBLIERAS**

Même fatiguée, le soir n'oubliez pas de vous démaquiller et le matin, même si vous êtes pressée ne partez pas sans avoir nettoyé votre visage, appliqué une lotion et une crème de jour pour protéger votre peau des agressions extérieures.

## **DU TEMPS POUR TOI, TU PRENDRAS**

Accordez-vous des moments pour vous relaxer et faire des choses qui vous rendent heureuse. Le bien-être mental est tout aussi important que le bien-être physique.

## **DES RELATIONS SAINES, TU MAINTIENDRAS**

Entourez-vous de personnes qui sont positives, qui vous motivent à être la meilleure version de vous-même (et restez loin des personnes toxiques).

## **UNE FOIS PAR JOUR AU MOINS, TU RIRAS**

Le rire est un excellent remède contre le stress et peut améliorer votre bien-être général. Trouvez des raisons de rire chaque jour.

## **DE TON CORPS, TU PRENDRAS SOIN**

Évitez les choses nocives pour votre organisme comme fumer, boire excessivement ainsi que les situations stressantes. Cherchez des façons saines de gérer le stress, comme la cohérence cardiaque et programmez-vous un massage régulièrement pour vous détendre.

## **DE LA GRATITUDE, TU ÉPROUVERAS**

Chaque jour, identifiez des moments, aussi petits soient-ils, pour lesquels vous êtes reconnaissante. Cette pratique vous permettra d'aborder la vie avec un état d'esprit plus positif.

# Comment renforcer son système immunitaire en hiver

**En hiver, le froid et les conditions climatiques rigoureuses peuvent entraîner une baisse de l'immunité. C'est pendant ces mois que nous sommes les plus susceptibles de tomber malades, surtout si nous sommes stressées et fatiguées. Cependant, il existe plusieurs méthodes pour renforcer notre système immunitaire et maintenir une santé optimale pendant cette saison. Cet article vous guidera à travers diverses stratégies pour booster votre immunité en hiver.**

### ALIMENTATION ÉQUILBRÉE

C'est le moment de faire le plein de vitamine C. Cette vitamine en plus d'être une alliée précieuse pour votre peau, aide à stimuler la production de globule blanc qui joue un rôle clé dans la défense immunitaire de votre corps. Les aliments les plus riches en vitamine C que l'on trouve sur tous les étals en hiver sont les kiwis, le chou rouge, les choux de Bruxelles les agrumes et les litchis.

Côté oligo-éléments, les aliments riches en zinc, tels que les viandes, les fruits de mer, les noix et les graines, contribuent également à renforcer votre système immunitaire. Ajoutez à cela quelques probiotiques en consommant des produits tels que des yaourts, du kéfir ou d'autres aliments fermentés. Ceux-ci peuvent améliorer la santé intestinale, jouant ainsi un rôle important dans le soutien du système immunitaire.

Avec ces choix alimentaires judicieux, vous nourrissez votre corps avec les nutriments essentiels pour un bien-être optimal.

### BOUGEZ, BOUGEZ, BOUGEZ !

Pratiquer une activité physique, ou simplement bouger quotidiennement, est important pour booster votre système immunitaire. En mettant votre corps en mouvement vous aider à faire circuler les globules blancs dans votre corps, optimisant ainsi la lutte contre les infections. Veillez à inclure au moins 30 minutes d'exercice dans votre quotidien, que ce soit une promenade en plein air, du vélo (y compris en intérieur) ou quelques longueurs à la piscine. Le plus important, c'est de s'y tenir.



### HYDRATEZ-VOUS !

L'hiver est la période idéale pour abuser du thé et des infusions en tous genres, en plus c'est bon pour booster votre métabolisme, enrichir votre apport en antioxydants et renforcer votre système immunitaire, vous aidant ainsi à combattre les infections saisonnières.

### LES HUILES ESSENTIELLES DE L'HIVER

Les huiles essentielles sont une autre façon puissante de renforcer votre système immunitaire en hiver. Des essences telles que l'eucalyptus, le thym, l'arbre à thé et la menthe poivrée sont particulièrement efficaces pendant cette saison. Ces huiles ont des propriétés antibactériennes, antivirales et anti-inflammatoires qui peuvent aider à combattre les infections hivernales. En les diffusant dans l'air, vous pouvez tirer profit de leurs bienfaits réconfortants et thérapeutiques. De plus, elles apportent une agréable senteur de fraîcheur à votre maison pendant les mois d'hiver.



***En adoptant toutes ces petites habitudes, vous pouvez augmenter votre résistance aux infections et vous sentir en pleine forme pendant les mois d'hiver.***

# Rituels positifs et inspirants pour clôturer l'année



**La fin de l'année approche et c'est le moment idéal pour clôturer cette période en beauté et vous préparer mentalement et émotionnellement pour la nouvelle année à venir. Nous avons condensé différentes traditions & rituels qui pourront vous inspirer et vous accompagner à terminer l'année sur une note positive, apaisante, inspirante pour accueillir la nouvelle année avec optimisme et sérénité.**

## **LE TOUR DU MONDE DES TRADITIONS "PORTE-BONHEUR" :**

À l'époque, le jour de l'An était célébré en mars, dans l'énergie du renouveau du printemps. Le 1er janvier a été décrété comme jour du Nouvel An par Jules César pour honorer Janus : le dieu des portes et des commencements. Au cours des siècles, la date du Nouvel An a connu plusieurs changements (le 25 décembre, le 1er mars...).

En 1582, pour simplifier les fêtes religieuses, le pape Grégoire XIII a finalement instauré le 1er janvier comme premier jour de l'année à l'ensemble du monde chrétien.

Depuis même si la date est devenue commune, et que beaucoup d'entre nous aspirent aux mêmes choses essentielles telles que le bonheur, la santé, l'amour, la prospérité... force est de constater en voyageant d'un pays à un autre qu'il existe d'autres traditions que notre "bisou sous le gui" national pour s'apprêter à ne vivre que le meilleur et s'en donner tout du moins toutes les chances !

## **LA COULEUR DE VOS SOUS-VÊTEMENTS POUR DONNER LE LA À VOTRE ANNÉE !**

Dans beaucoup de pays, la couleur des sous-vêtements portés lors du dernier jour de l'année donne la dynamique à ce que l'on souhaite vivre. Par exemple, au Venezuela, il est coutume de porter des dessous jaunes pour favoriser la chance. En Argentine, des dessous roses favorisent l'amour. En Italie, les dessous doivent être rouges pour vivre une année prospère. Au Brésil c'est la couleur blanche qui chasse les mauvais esprits !

## **UN MENU REMPLI DE PROMESSES !**

Toujours en Italie, manger des lentilles apporterait de la chance et de l'argent pour l'année à venir.

En Argentine, un plat à base de haricots est à l'honneur afin d'apporter la prospérité à ceux qui sont épanouis dans leur travail et offrir des opportunités à ceux qui souhaitent en changer. En Espagne, manger 12 grains de raisin lors des 12 coups de minuit apporterait 12 mois de chance pour l'année à venir !



### **QUI NE TENTE RIEN N'A RIEN !**

Ce n'est pas le pêle-mêle de traditions plus originales qui suivent qui vous diront le contraire ! De quoi animer et dynamiser votre soirée du réveillon !

À Moscou il est coutume d'écrire ses désirs pour l'année à venir sur un morceau de papier à brûler sur-le-champ. Les cendres récupérées doivent être versées dans une coupe de champagne. À minuit pile, le verre doit être bu en 60 secondes maximum pour que le souhait se réalise au cours de la nouvelle année.

Du côté suisse, faire tomber de la crème glacée par terre à plusieurs reprises apporterait richesse et prospérité pour l'année à venir !

Enfin en Colombie, faire le tour du pâté de maisons avec une valise vide remplirait l'année à venir de voyages et d'évasion.

La fin d'année est aussi le moment idéal pour choisir en conscience de ralentir, sans vous laisser (trop) embarquer par la frénésie des festivités, et de prendre ce temps pour vous adonner à des pratiques de développement personnel et de bien-être qui peuvent aussi vous accompagner vers un nouveau "PAS-SAGE".

### **LE BILAN : "JE NE PERDS JAMAIS, SOIT JE GAGNE, SOIT J'APPRENDS".**

Avec 365 nouvelles pages remplies dans le grand livre de votre vie, la fin d'année est une période idéale pour s'accorder un temps de réflexion sur les accomplissements et les moments marquants de l'année écoulée. Ce temps de réflexion dure 1 à 2 heures. Pour cela, privilégiez un lieu agréable où vous ne serez pas dérangée.

Commencez par le positif : cela permet en premier lieu de vous remémorer les moments forts et marquants de votre année. Qu'avez-vous appris ? Gagné ? Célébré ? De quoi êtes-vous fière ? Pour quoi ou pour qui ressentez-vous de la gratitude ? Ancrez tous ces merveilleux moments et ces merveilleuses rencontres au fond de vous !

Après avoir noté le positif, nous vous invitons à parcourir de nouveau vos moments les plus complexes. Quels ont été les plus grands défis et challenges rencontrés et que vous ont-ils appris ?

### **LE MODE RESET POUR FAIRE LE TRI ET LAISSER LE PASSÉ AU PLACARD :**

Ce temps suspendu de fin d'année peut aussi être un espace pour vider votre sac et repartir à neuf. Cela peut se traduire par l'écriture d'une lettre de pardon et/ou de libération pour laisser aller les ressentiments et les regrets. Vous pouvez décider d'envoyer cette lettre ou de la brûler.

Dans cette même optique, l'exercice des "Bonhommes Allumettes" vous permet de rompre tous liens d'attachement pour gagner en liberté et en sérénité. Vous pouvez aussi en conscience vous débarrasser d'objets ou des habitudes qui ne vous servent plus.

## Les Bonhommes allumettes

CETTE MÉTHODE CONSISTE À DESSINER DEUX BONHOMMES ALLUMETTES POUR REPRÉSENTER SOI-MÊME ET UNE AUTRE PERSONNE, UN OBJET OU UNE SITUATION QUI POSE PROBLÈME. ON RELIE LES DEUX BONHOMMES AVEC DES LIGNES POUR SYMBOLISER LES ATTACHES ÉMOTIONNELLES. ENSUITE, ON COUPE CES LIGNES EN IMAGINANT OU EN DESSINANT UNE PAIRE DE CISEAUX, CE QUI SYMBOLISE LA COUPURE DES LIENS ÉMOTIONNELS NÉGATIFS.



## **BIEN DANS SA TÊTE, BIEN DANS SON CORPS, BIEN DANS SA VIE :**

Enfin, quoi de mieux que de pratiquer des activités de bien-être pour clôturer cette fin d'année souvent synonyme de stress et d'agitation ? Le yoga, la méditation et la respiration profonde sont des outils puissants pour apaiser votre esprit, détendre votre corps et retrouver un équilibre intérieur. Le yoga, avec ses postures douces et ses exercices de respiration, permet de renforcer votre corps tout en favorisant la relaxation.

La méditation, quant à elle, offre une pause précieuse dans un quotidien trépidant, vous permettant de cultiver la pleine conscience et d'apprécier l'instant présent. Enfin, la respiration profonde, souvent négligée, est une ressource accessible à tout moment pour calmer votre système nerveux et réduire votre niveau de stress. Alors, en cette fin d'année, accordez-vous le cadeau de vous connecter avec votre "moi intérieur", pour vous préparer à la nouvelle année avec sérénité.

Toujours dans cette idée de vous recentrer et de vous ressourcer, offrez-vous un moment pour une ou plusieurs activités qui nourrissent votre âme et votre bien-être. Par exemple, cela peut être un temps de lecture pour vous inspirer et vous évader, marcher dans la nature et reprendre contact avec les éléments naturels et le monde qui vous entoure ou vous offrir un soin en institut... Bref vous l'aurez compris la fin d'année même si elle est propice aux échanges, aux partages, ne doit pas vous détourner de votre meilleure alliée pour les 366 jours à venir, à savoir : VOUS. Prenez soin de vous, rechargez vos batteries et préparez-vous à accueillir la nouvelle année avec une énergie renouvelée : **vous le méritez !**

## **PROGRAMMEZ VOS PAUSES BEAUTÉ**

**Prenez votre agenda et fixez vos rendez-vous à l'institut dès le début de l'année pour être sûre de ne pas VOUS oublier !**

# Les bienfaits du stretching hivernal.

**Le programme de stretching hivernal est une excellente façon de garder votre corps souple et détendu pendant les mois froids.**

**Prenez un temps pour vous, 10 petites minutes suffisent pour de grands bénéfices...**

Le stretching est une pratique qui consiste à étirer les muscles pour améliorer leur flexibilité et prévenir les blessures. Pendant l'hiver, lorsque les températures sont basses et que nous passons souvent plus de temps à l'intérieur, nos muscles ont tendance à se raidir et à se contracter. C'est pourquoi il est important de maintenir une routine de stretching régulière.

### ASSOCIÉ À LA RESPIRATION

Le programme de stretching hivernal peut inclure des exercices tels que les étirements des jambes, des bras, du dos et du cou. Il peut également inclure des exercices de respiration profonde pour aider à détendre le corps et l'esprit.

### Notre produit chouchou :

L'Olfactive Ardevie, vaporisez et créez une bulle autour de vous et profitez des bienfaits des synergies d'huiles essentielles. Personnalisez selon vos besoins du moment: relaxation, détox mentale, vitalité, féminin...

### A QUEL MOMENT DE LA JOURNÉE

Selon votre routine quotidienne, voyez à quel moment c'est le plus simple pour vous. L'important est de l'intégrer et d'être régulier dans la pratique, pour avoir de véritables résultats. Sinon, après une séance d'entraînement lorsque les muscles sont déjà chauds. Cela permet d'obtenir de meilleurs résultats et de réduire les risques de blessures.



Adopter une respiration profonde et fluide, sans forcer et sans apnée tout au long du stretching.

### POSTURES 1 ET 2

Alterner les 2 postures une dizaine de fois, maintenir chaque posture sur 15 à 20 secondes.



### POSTURE 3

Plonger progressivement vers l'avant en restant jambes tendues, sans aller au delà de ce que votre corps vous permet, la posture doit rester confortable. Maintenir 30 secondes la position.



### POSTURE 4

Dissocier haut et bas du corps, pivotez les épaules en associant la tête au mouvement. Répéter 3 à 5 fois, en restant 15 à 20 secondes de chaque côté.



# L'ART DU LÂCHER PRISE : CONSEILS PRATIQUES POUR UNE VIE PLUS SEREINE

**Vous sentez-vous parfois un peu trop attachée aux petits tracas de la vie ? Pas de panique, voilà nos conseils pour vous aider à prendre la vie avec un peu plus de légèreté.**



## **PRATIQUEZ LA PLEINE CONSCIENCE :**

La pleine conscience consiste à vous concentrer sur le moment présent, à accepter ce moment sans jugement. En pratiquant la pleine conscience, vous pouvez vous aider à lâcher prise des regrets du passé et des inquiétudes concernant l'avenir. Il existe de nombreuses techniques de pleine conscience, comme la méditation, le yoga ou simplement respirer profondément.

## **ACCEPTEZ CE QUE VOUS NE POUVEZ PAS CONTRÔLER :**

Il y a des choses dans la vie que nous ne pouvons pas contrôler, comme les actions d'autres personnes ou certaines situations. Au lieu de vous stresser pour ces choses, acceptez-les. Accepter ne signifie pas toujours aimer ou approuver, mais reconnaître que cela fait partie de la réalité et passer à autre chose.

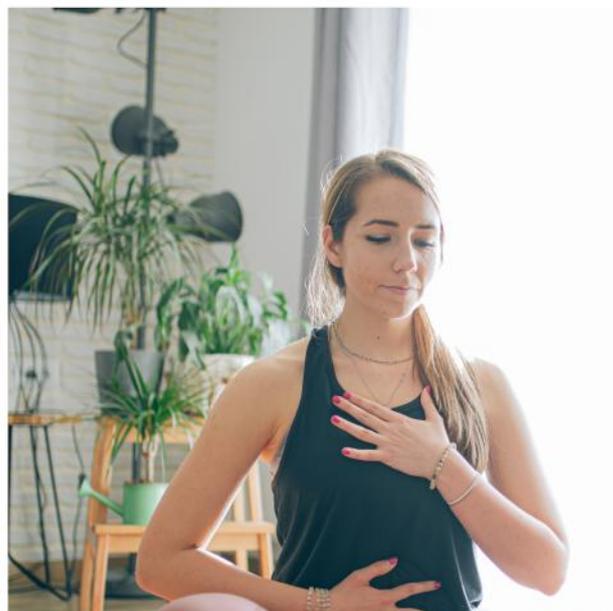
## **ADOPTÉZ UNE ATTITUDE POSITIVE :**

Une attitude positive peut vous aider à lâcher prise. Au lieu de vous concentrer sur le négatif, essayez de chercher le positif. Il y a souvent une leçon à apprendre ou un aspect positif à trouver, même dans les situations difficiles.

## **PRENEZ SOIN DE VOUS :**

Il est plus facile de lâcher prise lorsque vous vous sentez bien physiquement et mentalement. Assurez-vous de dormir suffisamment, de manger sainement, de faire de l'exercice régulièrement et de prendre du temps pour les activités que vous aimez. Prenez le temps de vous détendre et de vous ressourcer.

***Rappelez-vous que le lâcher prise est un processus et non un événement unique. Il est normal de devoir travailler sur le lâcher prise encore et encore. Chaque petit pas que vous faites pour lâcher prise est une victoire en soi.***



Cette année écoutez autre chose que l'incontournable "All I Want for Christmas Is You" de Mariah Carey !

2:13



1:07



## Notre playlist de *Noël*

Titres

Artiste

Santa Baby

Kylie Minogue

You Make It Feel Like Christmas

Gwen Stefani ft. Blake Shelton

Merry Christmas

Ed Sheeran & Elton John

Snowman

Sia

Christmas Tree Farm

Taylor Swift

Santa Tell Me

Ariana Grande

Mary, Did You Know

Pentatonix

Christmas Lights

Coldplay

Underneath the Tree

Kelly Clarkson

## Les bocaux gourmands faits maison à offrir pour les fêtes



**Noël est la période idéale pour exprimer son affection à travers des cadeaux uniques et faits avec amour. Les bocaux gourmands incarnent cette tendance, en alliant saveurs et originalité. On vous dit tout sur ces cadeaux faciles à faire qui feront plaisir aux petits comme aux grands.**

### QU'EST-CE QU'UN BOCAL GOURMAND ?

Un bocal gourmand est un ensemble de tous les ingrédients nécessaires pour réaliser une recette spécifique, mais cela peut-être aussi un joli bocal contenant des gâteaux faits maison.

### POURQUOI OFFRIR UN KIT GOURMAND ?

**Originalité** : C'est un cadeau unique qui peut être personnalisé selon les goûts du destinataire.

**Praticité** : Tout ce dont la personne qui le recevra a besoin est inclus dans le kit, elle n'a plus qu'à suivre la recette !

**Partage** : C'est un cadeau qui encourage à cuisiner et à partager un moment gourmand en famille ou entre amis.

### COMMENT CRÉER UN BOCAL GOURMAND ?

**Choisissez une recette** : sélectionnez une recette que vous aimez, et qui peut être facilement préparée à partir d'ingrédients secs.

**Préparez les ingrédients** : mesurez et disposez les ingrédients secs dans un bocal transparent en couches successives pour un effet visuel attrayant.

**Ajoutez les instructions** : incluez une petite carte avec les instructions détaillées de la recette.

**Décorez** : ajoutez des rubans, des étiquettes ou d'autres éléments décoratifs pour rendre le bocal gourmand festif.

**Incluez un petit plus** : ajoutez un ustensile de cuisine ou un petit gadget en lien avec la recette pour une touche créative supplémentaire.

N'oubliez pas que l'objectif est de réaliser soi-même ces bocaux gourmands et que si vous ne voulez pas le faire sous forme de kits vous pouvez aussi offrir des gâteaux secs, des truffes en chocolats ou même offrir des petits bocaux de confiture faites maison.

Il ne vous reste plus qu'à trouver de jolis bocaux, et de faire la liste des personnes qui auront la chance de recevoir ce cadeau gourmand.

Pour vous aider, nous vous proposons 2 recettes ultra simples de bocal gourmand à réaliser et à offrir à Noël.



# LES RECETTES DE L'ÉQUIPE LIF



## ROCHERS NOIX DE COCO ET FRUITS CONFITS

### INGREDIENTS

- 200 g de noix de coco rapée ou en flocon
- 120 g de sucre
- 70 g d'amandes hachées, grillées
- 30 g de farine
- 80 g de fruits confits

### MONTAGE DU BOCAL

Dans un bocal d'un litre, mettez la noix de coco puis le sucre, les amandes, la farine, le sel, les cerises confites et le zeste d'orange confit. Fermez avec le couvercle puis attachez la recette avec un joli ruban.

### RECETTE

Préchauffer le four à 160°.  
Tapisser les plaques à biscuits de papier sulfurisé. Dans un bol, mélangez le contenu du pot. Ajoutez 3 blancs d'œufs légèrement battus en remuant bien pour bien mélanger les ingrédients.  
Façonnez des petites boules et déposez-les sur les plaques en les espaçant.  
Cuire au four de 15 à 18 minutes ou jusqu'à ce que les biscuits soient légèrement brunis.



## COOKIES FLOCONS D'AVOINE, NOIX DE PÉCAN ET CHOCOLAT

### INGREDIENTS

- 110 g de flocons d'avoine
- 150 g de cassonade
- 70 g de noix de pécan hachées
- 180 g de pépites de chocolat
- 170 g de farine
- 1 cuillère à café de levure chimique
- 1 pincée de sel

### MONTAGE DU BOCAL

Disposez les ingrédients dans un bocal d'un litre dans l'ordre indiqué. Appuyez fermement sur chaque couche avant d'ajouter la couche suivante.  
Fermez avec le couvercle puis attachez la recette avec un joli ruban.

### RECETTE

Préchauffez le four à 180° C  
Beurrez des plaques à biscuits.  
Dans un saladier, mélangez 125 g de beurre fondu, 1 œuf et 1 cuillère à café d'extrait de vanille. Incorporez tout le contenu du pot au mélange puis pétrissez.  
Façonnez des boules de la taille d'une noix. Place-les sur les plaques à biscuits.  
Cuire au four entre 11 à 13 minutes  
Déposez ensuite les biscuits sur une grille pour les faire refroidir.



# Winter Time



TOUTE L'ÉQUIPE DE L'INSTITUT  
LIF - BEAUTÉ HOLISTIQUE  
VOUS SOUHAITE

*De joyeuses fêtes*





Soins holistiques  
Massages du monde  
Expertise visage et  
minceur  
Epilation définitive  
Soin des ongles

...

*Embellie  
votre quotidien  
depuis 2010*

# LES BICHETTES

LES TENDANCE  
DE L'HIVER

Le grand retour des santiags

PRÉPARER  
LES FÊTES DE  
NOËL

Automne / Hiver 2023-24



# TENDANCE 2023



## LE BOHÈME CHIC UN STYLE INTÉMPIREL

Cette année encore la mode est aux imprimés cachemire, aux robes fluides et aux grosses mailles ! Chaque année de nouvelles tendances voient le jour et certaines anciennes reviennent à grand pas. La grande surprise ? Les santiags font leur grand retour ! C'est une pièce détournable selon votre style : look bohème avec une santiags beige / camel ou rock'n roll avec une santiags noir (cloutée pour encore plus de rock) ! Et les bichettes entre nous ... C'est tellement féminin ! C'est une chaussure qui nous élance, qui nous réhausse légèrement, nous affine le pied et affirme notre style !





### LA BOUCLETTE, UNE TENDANCE TOUTE DOUCE !

En réponse à un désir de douceur et de nature, la laine bouclette poursuit sa lancée et se retrouve encore dans nos intérieurs et dans notre armoire cette saison ! C'est la touche à ajouter à vos tenues cet hiver ! Sacs à main, manteaux vous apporteront la chaleur dont on a besoin en période de grand froid

### OVERSIZE FOR EVER

La mode est un éternel recommencement. Cette grande tendance des années 90 a fait son retour à plusieurs moments ces dernières années. Alors oui, on vous l'accorde, il faut porter cette tendance avec parcimonie si l'on ne veut pas avoir l'air d'avoir piqué dans l'armoire de son homme ! Toutefois, on adore les vêtements oversized pour leur confort mais aussi pour le style loose et décontracté qu'ils donnent à la tenue.

Petit conseil entre nous : si vous portez de l'oversized en haut privilégiez le près du corps en bas et vice versa.

Cet hiver les pulls, gilets en grosses mailles, jeans droits, jeans flares et manteaux oversized seront vos meilleurs amis pour créer des looks stylés et tendances !



# LE CATALOGUE DES BICHETTES

## NOVEMBRE



**Gilet KIMI**

39€

Douceur et chaleur  
TU du 34 au 46



**Bottes SORELLA**

49€

Confort et élégance  
Du 36 au 41



**Jeans SIMON**

45€

Coupe droite



**SAC MOUNI**

55€

Bouclette et cuir



**Chemise BARBARA**

35€

Gaze de coton  
Du 34 au 48



**Bonnet ANDREW**

39€

Laine cachemire et pompon  
fourrure



## Les idées cadeaux pour toutes les générations !

Chez les Bichettes nous vous avons préparé des petits coffrets made in FRANCE ! Et quand on a pas d'idée quoi de mieux qu'un cadeau utile et universel ! Le plus dure est de choisir !

## Pour la petite histoire

Les Bichettes et Les Curiosités de Francis c'est une grande histoire d'amour ! Comme une évidence !

Cette marque est née d'une femme, amoureuse du travail de son papa, qui a voulu donner une continuité à son art à travers ses impressions modernisées .

Les impressions sont tirées des tableaux de l'artiste Francis Berille, artiste peintre animalier. Vous connaissez notre amour pour les animaux chez les Bichettes, et grâce aux curiosités de Francis cet amour est si bien représenté...



## Les coffrets disponibles

- Coffret 3 torchons
- Coffret tablier et son torchon
- Coffret set de 4 serviettes de table
- Coffret 6 sets de table et ses 6 serviettes
- Coffret mug et son torchon

A retrouver sur notre site :  
[WWW.LESBICHETTESCHASSENT.COM](http://WWW.LESBICHETTESCHASSENT.COM)

# Les idées cadeaux pour nos bichettes préférées



Sweet bichette disponible pour femme et petite fille  
Pour faire tout comme maman !



Pour offrir un cadeau unique à vos proches nous vous proposons les coffrets personnalisables !  
Un bijou, un petit porte monnaie en cuir, un chouchou, une écharpe, une bougie... à vous de choisir !

Pour les tous petits...  
Comment ne pas craquer ...

## Pour nos indésises ...

LA CARTE CADEAU LES BICHETTES !

Du montant de votre choix



**Venez nous rendre visite !**  
63 AVENUE DU LAC, PLACE DES 3 ROIS  
73 590 FLUMET

Chez les Bichettes on prend le temps de faire son shopping, toujours dans la joie et la bonne humeur !  
Du 32 au 48 et +, parce que la mode n'a pas d'âge et n'a pas de taille !  
Rendre la mode accessible à toutes les femmes est notre combat au quotidien !  
Affirmez votre style !

# ROBE MANUELLA

55€

