

MON MAG' BIEN-ÊTRE

VOTRE ALLIÉ BEAUTÉ & BIEN-ÊTRE

NOVEMBRE - DÉCEMBRE 2024



CE MAGAZINE VOUS EST OFFERT PAR "DÉTENTE DES SUCS"

A close-up, soft-focus photograph of a person's back being massaged. Two hands are visible, applying pressure to the skin. The person is lying down, and the background is blurred, suggesting a spa or relaxation setting.

SHOPPING EN LIGNE

ACHETEZ VOS CARTES CADEAUX
BEAUTÉ ET BIEN-ÊTRE
24H/24 SUR NOTRE SITE INTERNET

www.detentedessucs.fr



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

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

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

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

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

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

Anne-Marie
et son équipe



Détente des Sucr
LA SOURCE DE VOTRE BIEN-ÊTRE

SOMMAIRE

3 EDITO

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



5-9 BEAUTÉ

- Les mauvaises habitudes qui accélèrent le vieillissement cutané
- Connaissez-vous le Soin du Visage "Performance" ?
- Les soins pour un hiver en beauté

10-13 NOËL 2024

- Notre NOUVEAU SOIN à offrir à Noël
- Les nouveaux produits de soins à offrir ou à s'offrir
- Nos idées cadeaux à moins de 35€



14-18 BIEN-ÊTRE & LIFE STYLE

- 3 Infusions pour se réchauffer cet hiver
- Comment gérer le stress des fêtes avec sérénité

Issue 2
February 2023

photography by
lrsy

BEAUTE

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



LES MAUVAISES HABITUDES

QUI ACCÉLÈRENT LE VIEILLISSEMENT CUTANÉ

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



PLISSER LES YEUX

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

CONTINUER À FUMER

Nous savons que c'est un sujet sensible, mais la cigarette est une véritable calamité pour la peau. Elle réduit la circulation sanguine, privant la peau de l'oxygène et des nutriments essentiels à sa régénération. Résultat : un teint terne, une peau moins élastique et des rides prématurées. Et si en 2025 vous preniez la résolution d'arrêter de fumer ?

LES EXPRESSIONS FACIALES

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

LE MANQUE DE SOMMEIL

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

NÉGLIGER LE NETTOYAGE DU SOIR

Au cours de la journée, votre peau accumule impuretés, sébum, pollution et maquillage. Si vous ne la nettoyez pas correctement le soir, tout cela obstrue les pores, empêche la peau de respirer et favorise l'apparition d'imperfections et de rides prématurées. Alors, prête à ne plus zapper votre démaquillage pour préserver votre jolie peau ?

UTILISER DES PRODUITS INADAPTÉS

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

Avez-vous déjà fait un diagnostic cutané "Analyse de Peau" à l'institut ? Il vous permettra de tout savoir sur votre peau et nous vous aiderons à choisir les cosmétiques adaptés à ses besoins.

LE STRESS

Quand vous êtes stressée, votre corps produit du cortisol, une hormone qui dégrade le collagène et l'élastine. Apprendre à gérer le stress, que ce soit par la méditation, le sport ou toute autre activité qui vous détend, permet de préserver la jeunesse de votre peau. Nos massages aussi sont un bon moyen de vous détendre. Offrez-vous une pause anti-stress entre nos mains.



UNE MAUVAISE ALIMENTATION

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

L'ABUS DE SUCRERIES

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

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

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



CONNAISSEZ-VOUS LE SOIN DU VISAGE "PERFORMANCE" ?

Choisir le SOIN DU VISAGE "PERFORMANCE", c'est allier RELAXATION & RÉSULTATS BEAUTÉ !

Avec les changements de température, l'humidité, le rythme effréné des fêtes qui arrivent, les hormones... la peau de votre visage n'est pas toujours au mieux de sa forme en cette période de l'année ?

C'est tout à fait normal !

Vous pouvez toutefois profiter de l'hiver pour prendre du temps pour vous et vous (faire) offrir un Soins du Visage Performance chez Détente des Sucs !

- >> Un diagnostic personnalisé pour un soin sur-mesure
- >> Un rituel de bienvenue inédit pour débiter le soin : c'est le summum de la détente et de la volupté !
- >> Un nettoyage en profondeur avec démaquillage, gommage et, si vous le souhaitez, extraction des comédons (ou « points noirs »)
- >> Un réel moment de bien-être grâce au Massage Booster Visage manuel, au massage aux aumônières marines tièdes, hydratantes et relaxantes ainsi que, selon les besoins de votre peau : la gestuelle à l'aide d'un Gua Sha (sculptant et détoxifiant) et/ou d'un rouleau de quartz rose (décongestionnant et apaisant) et/ou de ventouses (antirides et raffermissantes)
- >> Un masque spécifique professionnel pour des résultats visibles immédiatement !
- >> Un regard défatigué si vous optez pour l'option Contour des Yeux (massage et masque reposant regard)
- >> Des conseils professionnels adaptés à vos attentes de résultats pour votre routine beauté/bien-être à la maison.

Et, en plus, ce soin est idéal au changement de saison, si votre dernier soin professionnel remonte à plus de 2 mois ou en Cure... Parfait aussi pour être sublime et charmer le Père-Noël !

LES SOINS

POUR UN HIVER EN BEAUTÉ

Qui a dit que l'hiver rimait avec hibernation ? Cette saison, prenez soin de vous avec notre sélection de soins et découvrez le plaisir de vous faire chouchouter quand il fait froid dehors.

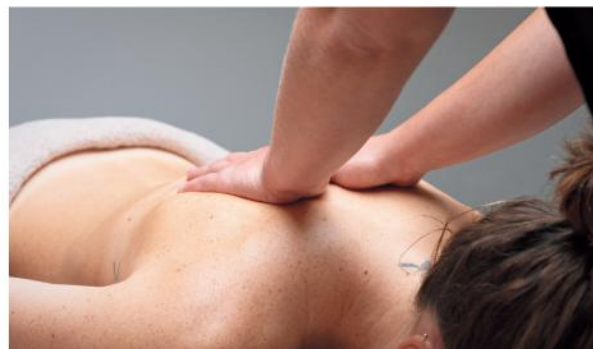
Nous avons sélectionné pour vous les prestations préférées de nos clientes pendant la saison hivernale.



LES SOINS TRAITANTS

Soin du visage Performance 130€

Gommage & Enveloppement 105€



LES MASSAGES RÉCONFORTANTS

Massage sur-mesure 1h15 110€

Massage sous Pluie apaisante 65€



NOS "TOP" VENTES

Bulle Lumineuse 170€

Bulle Prestige 130€

VIVEZ DES EXPÉRIENCES 100% PERSONNALISÉES

Que vous choisissiez un soin du visage ou un soin du corps, toutes nos prestations débutent par un entretien avec vous pour que nous adaptions techniques et actifs en fonction de vos besoins et du résultat que vous désirez.



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

NOEL 2024



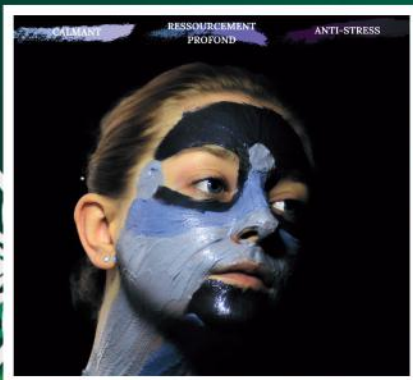
NOUVEAU SOIN

Rituel de Saison

Réconfort de l'Hiver

Chaleur et douceur sont les maîtres mots pour se ressourcer en profondeur ! Les manœuvres énergétiques, lentes et souples, de ce nouveau soin apportent **réconfort et sérénité** : votre corps est détendu, votre peau réhydratée et chouchoutée avec des galets chauds et des argiles de couleurs parfumées...

**Plus qu'un moment privilégié,
un vrai voyage intérieur !**



★ 1h30 de soin ★ Seul ou en DUO ★

★ 130€ /pers. ★



LES NOUVEAUX PRODUITS DE SOINS À OFFRIR OU À S'OFFRIR

Découvrez une sélection de produits de notre nouvelle marque partenaire !
Des soins exceptionnels à prix tout doux pour faire plaisir ou se faire plaisir.



MASQUE TŪ

Signifiant Terre en Chinois, le masque crème à l'argile TŪ est une « matrice » de soin bienveillante et réconfortante pour votre visage, votre corps et votre cuir chevelu.

35,90€



BAUME RĒ

Signifiant Chaud en Chinois et inspiré de la terre, c'est un baume huileux qui représente la chaleur et le réconfort.

43,50€

HUILE SHŪ YĒ

Signifiant Sève d'arbre en Chinois, elle est l'essence même de E.T.R.E.S. Inspirée de la nature, c'est une huile-aqueuse d'argile associé à un cocktail d'énergie, mimant le film hydrolipidique de votre peau.

47,50€



SÉRUM ÉNERGÉTIQUE JĪNG

Signifiant Énergie ultime de la vie, l'essence profonde de l'Etre, soyeux et brillants comme des pierres précieuses, ces sérums JĪng sont de véritables compagnons de votre bien-être.

28,90€



CONTACTEZ-NOUS POUR RÉSERVER VOS PRODUITS PRÉFÉRÉS !

NOS IDÉES CADEAUX À MOINS DE 35€



COFFRET RITUEL BIEN-ÊTRE CORPS
35€

BOUGIE PARFUMÉE
26€



BOUQUET PARFUMÉ
RECHARGEABLE
26€



BOULE DE BAIN
8,90€

3 FONDANTS DE
L'HIVER
9,90€



COFFRET
60 INFUSIONS
"ÉMOTIONS" OU
"FÉERIE DE L'HIVER"
20€





**BIEN-ÊTRE
&
LIFE STYLE**

3 INFUSIONS

POUR SE RÉCHAUFFER CET HIVER



L'hiver frappe à votre porte... vous sentez les premiers frissons ?

Choisissez votre infusion et faites-en un véritable rituel pour un moment enchanté !

UN RITUEL POUR SOI

En pleine conscience, l'infusion est une manière de ralentir et se reconnecter à soi et à la nature. Un rituel qui ancre dans le moment présent où chaque geste est effectué avec soin, dans un cadre calme et paisible. Un vrai moment suspendu...

UN RITUEL DE PARTAGE

Au coin du feu, en soirée, l'infusion accompagne le moment de la veillée de manière fabuleuse. Dans ses vapeurs, elle crée un instant de complicité, un temps d'écoute favorisant les histoires et les confidences...

NOTRE SÉLECTION D'INFUSIONS POUR L'HIVER

Thym Citronné : C'est une merveille de la nature, il est à la fois doux et très parfumé. Comme son nom l'indique, il dégage naturellement un arôme de citron frais. En infusion, sa saveur exaltante réveille le nez et les papilles.

Petit conseil :

Le thym citronné est très apprécié par les cuisiniers pour son parfum à la fois doux et intense. Osez-le en infusion culinaire pour réveiller vos pâtisseries ! Au jardin, ses jolies feuilles vertes et ses petites fleurs couleur lavande sont du plus bel effet !



Grog Grand Froid : Petit coup de froid ? Rien de tel qu'une infusion pour se réchauffer l'hiver ! Le thym et l'eucalyptus libèrent leur puissance aromatique. Les épices de cannelle et le gingembre sont reconnues pour stimuler les défenses naturelles de l'organisme. Le citron et la mauve s'associent à merveille à cette recette douce et réconfortante.

Un Air de Fête : Une recette magique qui enchantera vos tables de fêtes. Les écorces de cacao se marient avec gourmandise à l'oranger. La note de clémentine réveille vos papilles. Les épices douces de cannelle et girofle relèvent délicatement cette recette féérique.



COMMENT DÉGUSTER UNE INFUSION ?

1 – DES GESTES SOIGNEUX

Dans votre tasse, théière ou gourde préférée, verser de l'eau frémissante (85°C) sur le sachet. (Pensez à composter vos plantes après utilisation !)

2 – DE LA PATIENCE...

Les plantes libèrent leurs arômes et bienfaits au bout de 5 à 10 min. Vous pouvez couvrir votre récipient, pour profiter de toutes les substances aromatiques. En attendant, appréciez le contact chaud de la tasse entre vos mains.

3 – DES SENS EN ÉVEIL

Avant de déguster, respirez profondément dans la vapeur odorante des plantes infusées. Dégustez en petites gorgées et appréciez toutes les saveurs des plantes. Profitez de cette vague de chaleur, d'émotions et de bienfaits qui envahit votre corps.

COMMENT GÉRER LE STRESS DES FÊTES

AVEC SÉRÉNITÉ



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

PRENEZ DU RECUL ET RESPIREZ

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

PLANIFIEZ, MAIS RESTEZ FLEXIBLE

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

COMMUNIQUEZ ET POSEZ DES LIMITES

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



RECENTREZ-VOUS SUR L'ESSENTIEL

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



PRENEZ SOIN DE VOUS

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



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

Toute l'équipe du Spa
"Détente des Sucs"
vous souhaite

de joyeuses Fêtes



Détente des Sucrs
LA SOURCE DE VOTRE BIEN-ÊTRE



**280 Rue ZA Le Fromental
43200 YSSINGEAUX
04 71 66 14 06
www.detentedessucs.fr**