L’INSTITUT & VOUS

LE MAGAZINE DU CENTRE D’ESTHÉTIQUE CARAMEL

HIVER 2026



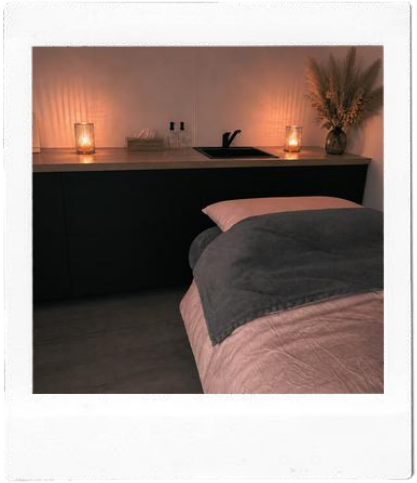
CE MAGAZINE VOUS EST OFFERT PAR LE CENTRE D’ESTHÉTIQUE CARAMEL

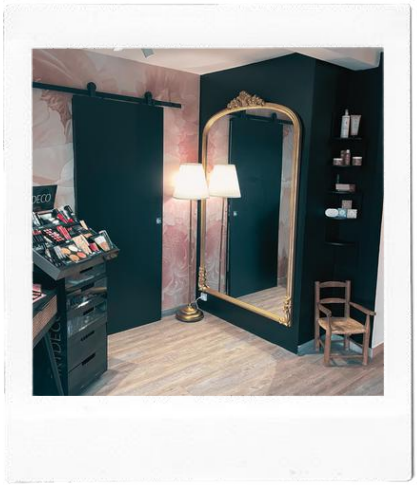


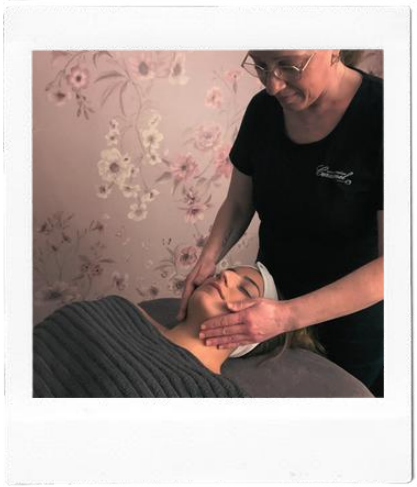
VOTRE BEAUTÉ OÙ VOUS VOULEZ

RÉSERVEZ VOS SOINS ET ACHETEZ
VOS CARTES CADEAUX
24/24 SUR NOTRE SITE INTERNET

centre-esthetique-caramel.fr









SOMMAIRE

04 EDITO

BIEN-ÊTRE

06 Neuro-Esthétique® : ce que notre corps garde
07 Fêtes et émotions : au cœur de votre silhouette

BEAUTÉ

08 Secrets de Sothys : un soin d’exception en cabine
09 La gamme Secrets de Sothys et ses coffrets
10 10 astuces pour une peau éclatante à Noël

LIFE-STYLE

11 3 boissons chaudes pour les soirées d’hiver

LE CATALOGUE DE NOËL

13 Le calendrier de l’Avent 2026
14 Les cadeaux à offrir à sa peau
15 Les petites attentions à mettre au pied du sapin
16 Les cartes cadeaux pour un Noël 100 % beauté

EDITO

Décembre revient, et avec lui ces longues soirées où l'on a envie de lumière : celle des guirlandes, celle des bougies… et celle que l'on aimerait retrouver dans le miroir.

Cette année, à l'institut, nous avons beaucoup parlé de cette lumière-là. Celle d'une peau éclatante, d'une silhouette dans laquelle on se sent bien, et de celle qui vient de l'intérieur.

Dans ce numéro, on vous livre nos conseils pour une peau éclatante pendant les fêtes, on vous présente notre nouveau soin d'exception Secrets de Sothys, et on vous fait découvrir nos idées cadeaux pour un Noël 100 % beauté.

Merci pour votre fidélité et votre confiance. Nous vous souhaitons de très belles fêtes, lumineuses et douces.

Aurélie et Emmy

CENTRE D'ESTHÉTIQUE CARAMEL
3, Impasse des Ecoles
82710 BRESSOLS
05 63 23 09 69 - 06 85 82 25 76

www.centre-esthetique-caramel.fr


INNER
GLOW
ET SI VOTRE ÉCLAT VENAIT DE L'INTÉRIEUR ?
Pour un accompagnement 100% personnalisé
RÉSERVEZ VOTRE BILAN NEURO-ESTHÉTIQUE®

NEURO-ESTHÉTIQUE®

CE QUE NOTRE CORPS GARDE POUR NOUS

« Ce n’est pas grave. » « Je n’ai pas le temps. » « Il faut tenir. » Combien de fois avons-nous prononcé ces phrases, en rangeant au fond de nous une fatigue, une colère, une peine ? Ce que l’on ne dit pas ne disparaît pas pour autant. Le corps, lui, n’oublie rien : il garde tout ce que nous n’avons jamais exprimé.



Apprendre à écouter ce que l’on ressent
On nous a appris à être sages, efficaces, disponibles. Rarement à reconnaître ce que l’on ressent. Pourtant, mettre un mot sur une émotion, c’est déjà commencer à la déposer. Deux questions simples pour commencer :

- **Qu’est-ce que je ressens** là, maintenant ?
- **De quoi ai-je vraiment besoin** pour aller mieux ?

C’est un chemin qui se fait à son rythme. Et si vous avez envie d’en parler, la porte de l’institut vous est ouverte.

Tout ce que l’on garde en soi
Les devoirs que l’on s’impose, les obligations que l’on porte, ce rôle de celle qui tient tout. Les croyances reçues depuis l’enfance : ne pas se plaindre, passer après les autres, qu’il faut souffrir pour être belle. Et les émotions jamais exprimées, parfois jamais reconnues, parce que personne ne nous a appris à les identifier. Alors on se répète *“ça va, je gère”,* ne sachant pas faire autrement. Le corps, lui, enregistre tout, année après année, et finit par le porter.

Le corps parle à notre place
Tensions dans la nuque, fatigue qui ne passe pas, teint éteint, kilos qui refusent de partir… Une émotion n’est pas un problème : c’est un message. Derrière la colère, la tristesse ou la honte, il y a un besoin qui n’a pas été entendu : être rassurée, reconnue, respectée. Tant qu’il reste muet, le corps monte la garde. Il ne résiste pas : il protège.

À RETENIR

« Tout ce qui ne s’exprime pas s’imprime. »

Jacques Salomé

FÊTES ET ÉMOTIONS

AU CŒUR DE VOTRE SILHOUETTE

Pendant les fêtes, on ne mange pas seulement parce qu'on a faim. On mange pour célébrer, pour se réconforter, par fatigue ou par habitude… Et c'est bien normal.
Plutôt que de culpabiliser, essayons de comprendre ce qui se joue à l'intérieur, pour traverser cette période en douceur.

LA FAIM ÉMOTIONNELLE : LA RECONNAÎTRE

Soudaine envie de sucré, faim qui revient juste après le repas, culpabilité ensuite : ce sont souvent les signes d'une faim émotionnelle. Elle n'a rien à voir avec un manque de volonté.

À la maison : avant d'ouvrir la boîte de chocolats, posez-vous trois questions : Ai-je vraiment faim ? Qu'est-ce que je ressens à cet instant ? De quoi ai-je réellement besoin : manger, me reposer, parler à quelqu'un ? Ce simple temps d'arrêt suffit souvent à faire passer l'envie.

Le bon réflexe : ne pas culpabiliser. Un repas de fête ne défait rien : ce sont nos habitudes au quotidien, et non une soirée, qui façonnent la silhouette.



LE CORPS : DRAINER ET ALLÉGER

Après les repas de fêtes, la rétention d'eau est fréquente. Le sel, le sucre, l'alcool, le manque de sommeil ou de mouvement l'accentuent : les jambes paraissent plus lourdes, le ventre plus gonflé, et quelques kilos temporaires s'affichent sur la balance. Pas de panique, votre corps a simplement besoin d'un coup de pouce pour éliminer.

À la maison : pensez à boire régulièrement tout au long de la journée et offrez-vous une petite marche après les grands repas : même 15 minutes suffisent à relancer la circulation et à faciliter la digestion.

Sommeil et stress : ce qui se joue aussi. Fatiguée et stressée, on grignote davantage et le corps a tendance à stocker. Gardez des horaires de coucher réguliers, sortez chaque jour à la lumière, et offrez-vous un petit rituel le soir : une tisane, quelques pages d'un livre, trois grandes respirations.

La silhouette ne se résume pas à ce que l'on mange. En prenant soin de vos émotions, de votre sommeil et de votre corps, vous retrouvez peu à peu l'équilibre. Et si vous avez envie d'en parler, nous sommes là.

BEAUTÉ

Secrets de Sothys

Un soin d’exception, en cabine

Il existe des soins que l’on n’oublie pas. Le Soin de Prestige Secrets de Sothys est de ceux-là : une heure trente hors du temps, des textures précieuses, un parfum floral musqué qui enveloppe, et une peau qui retrouve toute sa lumière.



Le rituel, pas à pas

Tout commence par un démaquillage tout en douceur, puis un gommage enzymatique qui révèle l’éclat de la peau.

Vient ensuite le cœur du soin : la Liftoplastie™, un massage profond inspiré du kobido japonais, qui lisse les traits et redonne à la peau tout son ressort.

Peeling rénovateur, sérums et masque repulpant prennent le relais, sans oublier les zones délicates : contour des yeux, lèvres, décolleté et mains.

Une musique pensée pour apaiser le mental accompagne chaque étape. On en ressort la peau repulpée et le visage reposé, comme après une longue nuit de sommeil.

Durée : 1h30 — 165 €

Ce que vous allez aimer

Un teint lumineux
La peau est éclatante, lissée, visiblement repulpée.

Une action longévité
Hydratation et fermeté pour préserver la jeunesse de la peau.

Un vrai lâcher-prise
Une détente si profonde qu’on la compare à une nuit de sommeil.

Envie de prolonger le moment ? Retrouvez notre gamme Secrets pour la maison.

La gamme Secrets de Sothys

Prolonger le soin, chaque jour

Des actifs rares, des textures sensorielles et un parfum floral musqué : chaque soin de la gamme prolonge chez vous les bienfaits du Soin Excellence, matin et soir.



Des écrins faits pour durer

Les crèmes Secrets de Sothys se rechargent. La Crème 128, dans son écrin unique en porcelaine de Limoges, la Crème jeunesse premium et la Crème yeux et lèvres : on garde son bel écrin, et l'on ne remplace que le soin.

Un geste plus responsable, et plus doux pour votre budget, pour profiter longtemps de ses rituels préférés.

Dans la gamme : le Sérum Élixir jeunesse, la Crème jeunesse premium, la Crème yeux et lèvres, la Crème 128, la Crème mains lissante et l'Huile parfumée corps.

Les coffrets de Noël

Un soin d'exception… et une attention offerte



Le coffret Élixir

Le Sérum Élixir jeunesse revitalisant
+ la Crème jeunesse yeux et lèvres offerte
380 € (au lieu de 474€)



Le coffret Jeunesse

La Crème jeunesse premium
+ la Crème mains lissante offerte
189 € (au lieu de 234€)

Éditions limitées, dans la limite des stocks disponibles. Pensez à réserver le vôtre à l'institut.

10 ASTUCES POUR UNE PEAU ÉCLATANTE À NOËL



Froid dehors, chauffage dedans, soirées qui s'enchaînent, nuits courtes... En décembre, votre peau est mise à rude épreuve et la fatigue se lit vite sur le visage. Bonne nouvelle : quelques gestes simples suffisent à garder un teint lumineux jusqu'au Nouvel An. Voici nos 10 astuces.

Démaquillez-vous chaque soir, même au réveillon
Même à deux heures du matin, ne sautez pas cette étape. Une peau qui dort maquillée ne respire pas : le teint est terne au réveil et les imperfections s'installent. Un lait démaquillant, une lotion, et au lit !

Exfoliez une fois par semaine
Le froid et le chauffage rendent la peau rêche et le teint grisâtre. Un gommage doux ou un peeling enzymatique élimine les cellules mortes : le teint s'illumine et vos soins pénètrent bien mieux.

Ajoutez un sérum à votre routine
Plus concentré qu'une crème, le sérum s'applique juste avant elle, matin et soir. Quelques gouttes suffisent pour cibler le besoin de votre peau : éclat, hydratation ou fermeté. Demandez-nous lequel vous convient.

Adoptez le masque de la veille de fête
Une à deux fois par semaine, et toujours la veille d'une soirée, posez un masque hydratant. En dix minutes, la peau est repulpée, les petits traits de fatigue s'estompent et le maquillage tient mieux.

Chouchoutez votre contour des yeux
C'est la zone qui trahit le plus vite les nuits courtes. Appliquez un soin spécifique en tapotant du bout des doigts, du coin interne vers l'extérieur, sans jamais frotter : cernes et poches sont moins marqués.

Protégez vos lèvres et vos mains
Ce sont les premières victimes du froid. Gardez un baume à lèvres dans votre sac et une crème mains près de l'évier : deux gestes de quelques secondes qui changent tout.

Un verre d'eau entre deux coupes
L'alcool et les plats salés déshydrent la peau de l'intérieur. Alternez chaque coupe de champagne avec un grand verre d'eau : votre teint vous remerciera le lendemain matin.

Massez votre visage deux minutes
Chaque matin, en appliquant votre crème, faites de petits lissages du centre du visage vers l'extérieur, puis remontez vers les tempes. Le teint se réveille et les traits se défroissent.

Un maquillage tient mieux sur une peau bien hydratée. Laissez votre crème pénétrer cinq minutes avant le fond de teint : il sera plus lumineux et plus naturel.

Notre meilleur conseil : un soin visage avant les fêtes
Programmez votre soin visage une dizaine de jours avant le réveillon : votre peau sera nettoyée en profondeur, hydratée et éclatante le jour J. Réservez tôt, les créneaux de décembre partent vite !

3 BOISSONS CHAUDES

POUR LES SOIRÉES D'HIVER

**Quand il fait froid, rien de tel qu'une boisson chaude pour se réchauffer et se faire du bien.
Voici 3 recettes réconfortantes et faciles à préparer,
parfaites pour vos soirées cocooning, seule ou entre amis.**



CHOCOLAT CHAUD ÉPICÉ

- 250 ml de lait
- 40 g de chocolat noir
- 1 cuillère à café de miel
- 1 pincée de cannelle
- 1 pincée de gingembre
- 1 pincée de muscade
- 1 zeste d'orange bio

Dans une casserole, faire chauffer le lait avec les épices et le zeste d'orange.
Ajouter le chocolat en morceaux et fouetter jusqu'à ce qu'il fonde.
Sucrer avec le miel et servir bien chaud.

CHAÏ LATTE MAISON

- 250 ml de lait
- 1 sachet de thé noir
- 1 bâton de cannelle
- 2 graines de cardamome
- 1 clou de girofle

Dans une casserole, faire frémir le lait avec les épices pendant 5 minutes.
Ajouter le thé et laisser infuser 3 minutes.
Compléter avec un peu de miel, filtrer et servir bien chaud.

GOLDEN LATTE RÉCONFORTANT

- 250 ml de lait végétal
- 1/2 c. à café de curcuma
- 1 pincée de cannelle
- 1 pincée de gingembre
- 1 pincée de poivre
- 1 cuillère à café de miel

Dans une casserole, faire chauffer le lait à feu doux.
Ajouter les épices et fouetter.
Ajouter le miel hors du feu.
Verser dans une tasse et déguster bien chaud.

LE
CATALOGUE

Noël

2026



Le calendrier de l'Avent

édition limitée 2026

Chaque matin de décembre, un joli petit sachet à ouvrir… et une surprise beauté pour se faire du bien. Notre calendrier a été composé avec soin, à l'institut, pour faire de l'attente de Noël un vrai rituel de beauté.



24 jours, 24 surprises

Des soins visage & corps

Formats voyage et vraies tailles pour chouchouter votre peau tout l'hiver.

Des touches de maquillage

De quoi briller pendant les fêtes, et même après

Des surprises à l'institut

Des avantages et des moments de soin à vivre à l'institut.

L'Essentiel

89 €

24 surprises beauté
près de 370 € de valeur

Le Prestige

189 €

24 surprises,
de nombreuses tailles réelles et des soins d'exception
près de 495 € de valeur

Le cadeau parfait… ou celui que l'on se fait à soi-même !
Réservez le vôtre dès maintenant à l'institut ou au 05 63 23 09 69.

LES CADEAUX
À OFFRIR À SA PEAU

Parce qu'il n'y a pas de plus beau cadeau que celui qui prend soin de vous, découvrez nos coffrets de Noël 2026. Des essentiels de vos routines beauté à prix tout doux.

TROUSSE CHIC

Nettoyant, Lotion, Sérum et Crème hydratante en formats voyage, glissés dans une jolie trousse
17,90 €



COFFRET VITAMINÉ

Le duo Masque + Crème hydra-protectrice + le Nettoyant du matin 15 ml
Pour un teint plein d'éclat
54,90 €



COFFRET HYDRATATION

La Crème jeunesse velours 50 ml + le Masque hydra-repulpant 50 ml OFFERT. Valeur 116 €
72 €



COFFRET CRÈME MAINS

Des mains douces et protégées tout l'hiver, joliment présentées pour offrir
19,90 €



COFFRET BOUGIE + PARFUM D'AMBIANCE

Une bougie et son parfum d'ambiance pour une maison qui sent bon les fêtes.
Senteur poudre de riz
39,90 €



COFFRET PALETTE + MINI MASCARA

Une palette de fards et un mini mascara pour un regard de fête.
29,90 €



Les coffrets de Noël sont des éditions limitées.
N'hésitez pas à nous contacter pour que l'on vous réserve votre coffret coup de coeur.

LES PETITES ATTENTIONS
À METTRE AU PIED DU SAPIN

Les fêtes sont l'occasion parfaite de multiplier les petites attentions. Découvrez des idées cadeaux à offrir à vos amis, à vos collègues ou à vos invités. Parfaits pour un Secret Santa ou à glisser au pied du sapin, ces petits présents feront plaisir à coup sûr.

BONBONNIÈRE 3 MACARONS

Trois savons macarons fabriqués en France, dans une jolie bonbonnière. La gourmandise à offrir…
12,90 €



RITUEL CORPS CASABLANCA

Gommage au sucre, crème de douche et huile nourrissante en formats voyage. Argan, noisette et une douce note vanillée.
24,90 €



BRUME PARFUMÉE MIDNIGHT AURA

Brume corps 200 ml, trois senteurs au choix : vanille & ambre, patchouli & cèdre, tubéreuse & orchidée.
19,90 € (l'unité)



BOUGIE CARESSE DU TEMPS

Une bougie parfumée au patchouli, dans un pot en verre ciselé façon bonbonnière, avec son couvercle et son ruban.
19,90 €



BOUGIE GOURMANDE ÉPICES D'AUTOMNE

Une bougie façon dessert, à la cire de soja, aux douces notes de cannelle, vanille et orange épicée. Environ 50 h de combustion.
19,90 €



MINI CUPCAKE DE BAIN

Un petit cupcake de Noël qui fond dans le bain, senteur sapin, fruits rouges et orange douce.
4,90 €



Retrouvez encore plus d'idées cadeaux à l'institut.
Un conseil, un emballage soigné, un sourire :
nous préparons vos cadeaux avec la même attention que vos soins.

LES CARTES CADEAUX
POUR UN NOËL 100 % BEAUTÉ

Offrir une carte cadeau ce n'est pas choisir la facilité. C'est offrir un vrai moment de détente et de beauté à la personne qui la reçoit, pour qu'elle puisse vraiment penser à elle.
Vous pouvez acheter vos cartes cadeaux en ligne sur notre site internet ou directement à l'institut.



CARTE CADEAU SOIN DU VISAGE

Offrez une carte dédiée à un soin du visage : du Soin Essentiel au Soin de Prestige, un moment sur-mesure qui révèle l'éclat de sa peau. Pour un cadeau d'exception : le Soin Excellence Secrets de Sothys.

Carte cadeau à partir de 45 €

CARTE CADEAU SOIN DU CORPS

Gommage Sucre et Sel, sauna dôme ou les deux réunis : une parenthèse cocooning pour une peau toute douce et un corps qui se ressource.

Carte cadeau à partir de 35 €





CARTE CADEAU MONTANT

Offrez une carte cadeau avec le montant de votre choix. C'est la solution la plus libre pour laisser la personne choisir les soins qui lui font envie.

Carte cadeau à partir de 10 €

Centre d'Esthétique
Caramel

3, Impasse des Ecoles
82710 BRESSOLS
05 63 23 09 69

HORAIRES

du lundi au vendredi : 9H-18H
Samedi : 9H-17H00
Fermé le mercredi
Sur rendez-vous uniquement

www.centre-esthetique-caramel.fr

