

DOUCE'HEURE MAGAZINE

VOTRE ALLIÉ BEAUTÉ & BIEN-ÊTRE

AUTOMNE-HIVER 2026



**2 rituels bien-être
pour prendre soin de
vous en décembre**

NOUVEAUTÉ
LE SOIN PEELING PROFESSIONNEL
pour traiter les taches et retrouver une
peau sans imperfection

NOËL
**Idées cadeaux
beauté & détente**

ÉPILATION DÉFINITIVE
dites adieu au rasoir !

SOMMAIRE

03		ÉDITO & INFOS PRATIQUES
04		OFFRIR UN INSTANT DE DÉTENTE
05		CÔTÉ SOIN EN DÉCEMBRE
07-09		JEU BEAUTÉ : QUEL MASSAGE EST FAIT POUR VOUS ?
10		IDÉES CADEAUX BEAUTÉ & BIEN-ÊTRE
11-12		ÉPILATION DÉFINITIVE
13		SHOPPING BIEN-ÊTRE
14		COFFRETS PARFUMÉS
15-16		NOUVEAU VISAGE : PEELING PROFESSIONNEL
17		JEU BIEN-ÊTRE : MOTS CROISÉS





L'instant Douce'heure
3 rue de Garonne
47 240 Castelculier

05 53 66 59 52

HORAIRES D'OUVERTURE

Lundi : 9H30 - 17H30

mardi, jeudi et vendredi : 9H30 - 19H

Samedi : 9H-12H30

Ouverture exceptionnelle :

mercredi 23 décembre : 9H30 - 19H

FERMETURE HIVERNALE

l'institut sera fermé
du 24 décembre au 3 janvier inclus



RDV et chèque cadeau en ligne :
www.linstantdouceheure47.fr

ÉDITO

Une saison de douceur, rien que pour vous...

En cette fin d'année, j'avais envie de vous proposer un magazine rempli d'inspiration pour prendre soin de vous et faire plaisir à ceux que vous aimez.

Au fil des pages, découvrez les nouveautés à l'institut et de belles attentions à offrir ou à vous offrir. De quoi vous accompagner tout au long de l'hiver, jusque dans les premiers moments de la nouvelle année.

Entre le quotidien et les préparatifs des fêtes, accordez-vous une pause. Un instant pour souffler, vous détendre et laisser quelqu'un prendre soin de vous.

Je serai heureuse de vous retrouver à l'institut et de vous conseiller.

Merci pour votre confiance depuis 9 ans et pour tous ces moments partagés.

Installez-vous confortablement, feuillotez ces pages et laissez-vous inspirer...

Belle lecture !

Camille

OFFREZ UN INSTANT DE DÉTENTE



VOTRE CARTE CADEAU EN QUELQUES CLICS

www.linstantdouceheure47.fr

Reçue par mail, prête à imprimer et à offrir..



VOUS PRÉFÉREZ PASSER À L'INSTITUT ?

Réservez un RDV sur le site en ligne ;
intitulé "Rendez-vous pour conseil ou achat".



belle
Vous pouvez aussi me laisser un message sur les réseaux sociaux
ou appelez-moi au 05 53 66 59 52 pour convenir de votre passage.

En décembre, prenez ce temps pour vous

Deux nouveaux rituels à réaliser du 1er au 23 décembre 2026



Soin REGARD étincelant

Soin regard Thalac
+ 15 min d'infrarouge
focus contour des yeux

45 min · 59 €



Soin DOS relaxante

Idéal pour détendre, relaxer et
soulager les tensions

45 min · 59€



VOTRE SET DE NUIT EN SATIN OFFERT

Pour l'un de ces deux soins
réalisé en décembre

*Hors achat de cartes cadeaux et soins réglés avec une carte
cadeau. Dans la limite des stocks disponibles.

THALAC
Instituts & Spas

Noël
étoilé



LA TRousse EN ÉDITION LIMITÉE
1 DUO CHRONOBIOLOGIQUE ACHETÉ
= 1 ÉLIXIR VITAMINÉ OFFERT*

*Dans la limite des stocks disponibles

QUEL MASSAGE EST FAIT POUR VOUS ?

Besoin de douceur, de lâcher prise ou d'un moment d'évasion ?

Répondez à ces quelques questions pour découvrir votre prochaine pause bien-être. Ce jeu explore vos préférences. Avant votre soin, nous échangeons pour confirmer le choix du massage et adapter la séance.

Et si vous écoutiez vos envies le temps de quelques questions ? Pour chaque question, cochez la réponse qui vous correspond le mieux. Comptez ensuite vos A, B, C, D et E pour découvrir votre profil.

Pourquoi vous offririez-vous un massage aujourd'hui ?

- ☐ **A** Pour retrouver de la douceur et du réconfort.
- ☐ **B** Pour relâcher les tensions que je ressens dans mon corps.
- ☐ **C** Pour faire une pause dans un quotidien bien rempli.
- ☐ **D** Pour m'évader et changer d'ambiance.
- ☐ **E** Pour prendre soin de moi selon mes besoins du moment.

Sur quelle zone aimeriez-vous que l'on s'attarde ?

- ☐ **A** Le dos, pour une pause réconfortante.
- ☐ **B** Les zones où je ressens le plus de tensions.
- ☐ **C** Le crâne : j'aime que l'on me masse la tête.
- ☐ **D** L'ensemble du corps, pour profiter du voyage.
- ☐ **E** Le ventre, souvent associé aux émotions, pour une sensation de détente et d'apaisement.

Quel rythme aimeriez-vous ?

- ☐ **A** Lent, pour savourer chaque mouvement.
- ☐ **B** Tonique, avec des gestes précis.
- ☐ **C** Régulier et apaisant, pour décrocher progressivement.
- ☐ **D** Fluide, comme une vague.
- ☐ **E** Un rythme qui s'ajuste au fil du massage.



Lorsque vous vous installez pour vous reposer...

- ☐ **A** J'aime me sentir bien au chaud, dans un cocon.
- ☐ **B** Je cherche longtemps une position confortable pour mon corps.
- ☐ **C** Je continue souvent à penser à ce que j'ai à faire.
- ☐ **D** Une musique suffit à me faire voyager.
- ☐ **E** Cela dépend de ma journée et de mon humeur.

En ce moment, votre esprit est plutôt...

- ☐ **A** En recherche de calme et de douceur.
- ☐ **B** Disponible, mais mon corps réclame une pause.
- ☐ **C** Très occupé : j'ai du mal à mettre mes pensées sur pause.
- ☐ **D** Envie d'ailleurs : la routine commence à peser.
- ☐ **E** Changeant : mes besoins ne sont pas les mêmes chaque jour.

Quel souvenir aimeriez-vous garder de votre massage ?

- ☐ **A** La sensation d'avoir été enveloppé(e) de douceur.
- ☐ **B** Des gestes qui ont travaillé mes zones de tension.
- ☐ **C** Un moment où je n'avais plus rien à gérer.
- ☐ **D** Un parfum et une ambiance qui m'ont transporté(e).
- ☐ **E** Le sentiment que l'on a pris le temps de m'écouter.

Pour choisir votre massage, vous faites surtout confiance...

- ☐ **A** À mon envie de réconfort.
- ☐ **B** À mes préférences pour la pression et les gestes.
- ☐ **C** À mon besoin de décompresser.
- ☐ **D** À l'expérience sensorielle qui me fait envie.
- ☐ **E** Aux conseils de Camille après un échange.

VOTRE RÉSULTAT

+ de A

Votre envie : un cocon de douceur

Choisissez la sensation qui vous attire :

- Des mouvements lents et enveloppants : le massage californien.
- Une pause chaleureuse centrée sur le dos : le massage à la bougie.
- Le contact des pierres chaudes : le massage aux pierres chaudes.

+ de B

Votre envie : relâcher les tensions du corps

Quelle gestuelle préférez-vous ?

- Dynamique et appuyée : le massage suédois.
- Une alternance de gestes doux et toniques : le massage balinais.

+ de C

Votre envie : mettre le quotidien sur pause

Quel moment vous ferait le plus plaisir ?

- Un massage centré sur la tête : le massage crânien.
- Une expérience douce et énergisante : le massage ayurvédique.

+ de D

Votre envie : une escapade sensorielle

Choisissez votre destination :

- Le monoï et des mouvements fluides : le massage polynésien.
- L'huile d'argan chaude et de grands lissages : le massage oriental.

+ de E

Votre envie : vous laisser guider

Quelle approche vous ressemble ?

- Une séance choisie après un échange sur vos besoins : le massage intuitif.
- Une expérience inspirée du shiatsu : le massage signature.

Vous avez deux profils à égalité ?

Gardez les deux ! Ils seront un bon point de départ pour choisir ensemble votre massage.

Vous attendez un bébé ?

Parlons ensemble du massage prénatal pour vous détendre à deux.

Et maintenant, réservez votre massage ou partagez votre résultat avec la personne qui cherche une idée cadeau pour vous !

www.linstantdouceheure47.fr • 05 53 66 59 52

LES CARTES CADEAUX DÉTENTE & BEAUTÉ

Des idées cadeaux pour chaque envie...

*Un moment de relaxation,
une pause à savourer*



Massage liftant japonais

Offrez un moment de détente : allie beauté du visage et plaisir du massage.

75€



Cours d'auto-maquillage

Offrez les astuces et conseils professionnels pour savoir se mettre en valeur quotidiennement.

70€



Soin relaxinate dos

Offrez une pause réconfortante : détente du dos et oublier le rythme du quotidien.

59€

*La beauté dans la durée,
un cadeau qui se prolonge...*



Chèque cadeau Expertise anti-âge

Offrez-lui un accompagnement personnalisé pour prendre soin de sa peau.

Montant au choix



Chèque cadeau Epilation définitive

Participez à son projet de peau douce et à son envie de se libérer du rasoir.

Montant au choix



Abonnement Bien-être • 3 mois

Un cadeau à apprécier trois fois : chaque mois, un rendez-vous rien que pour soi. Massage ou soin du visage.

3 soins de 30 min : 119 €
3 soins de 60 min : 199 €

Vous hésitez ? Je peux vous conseiller pour choisir qui lui fera plaisir.

Et si cet hiver, vous vous libériez du rasoir !

Moins de contraintes, plus de douceur au quotidien.

Le rasoir qui revient trop souvent, les poils que l'on surveille, les séances d'épilation à prévoir... Et si vous envisagiez une autre routine ?

À l'institut, je vous accompagne dans votre projet d'épilation définitive, avec un programme adapté à votre peau, à votre pilosité et aux zones qui vous préoccupent.

LE FORFAIT SÉRÉNITÉ 24 MOIS DE SUIVI

Un budget défini dès le départ et des rendez-vous programmés en fonction de votre évolution



FEMMES & HOMMES

Bilan et flash test inclus



01

DIAGNOSTIC PERSONNALISÉ

Votre pilosité, votre phototype et vos objectifs sont étudiés avant de commencer.

02

UN RYTHME SUR MESURE

Les séances sont espacées selon la zone et l'évolution réelle de la repousse.

03

UN BUDGET PLUS DOUX

Paiement comptant ou financement possible jusqu'à 12 fois avec notre partenaire.

Le meilleur résultat se construit dans la durée.

Libérez-vous durablement de la cire et du rasoir : moins de rendez-vous, plus de temps pour vous et de belles économies au fil des années.

VOTRE ZONE.

VOTRE PROTOCOLE.

Découvrez quelques exemples de forfaits. Plusieurs zones peuvent être associées dans un devis personnalisé.

QUELQUES ZONES PHARES

Diagnostic et flash test inclus

1 ZONE VISAGE

Menton, lèvres ou joues

46,27 € / mois*

sur 8 mois

349 € comptant

AISSELLES

60,86 € / mois*

sur 8 mois

459 € comptant

DEMI-JAMBES

123,17 € / mois*

sur 8 mois

929 € comptant

MAILLOT INTÉGRAL

Sillon interfessier inclus

136,43 € / mois*

sur 8 mois

1 029 € comptant

DOS

Tarif de base confirmé après le bilan

165,60 € / mois*

sur 8 mois

1 249 € comptant

VOS QUESTIONS, EN TOUTE TRANSPARENCE

Combien de séances ?

Le nombre varie selon la zone, la pilosité et les facteurs hormonaux. Le suivi peut aller jusqu'à 12 séances sur 24 mois, selon vos besoins.

Est-ce adapté à tout le monde ?

Un bilan et un flash test permettent de vérifier votre phototype, vos traitements et les éventuelles contre-indication.

Pourquoi faut-il être régulier(e) ?

La lumière agit uniquement sur les poils dans une phase précise de leur cycle. Respecter le bon espacement selon chaque pilosité améliore l'efficacité du protocole.

PRENEZ RENDEZ-VOUS POUR VOTRE BILAN

05 53 66 59 52 - www.instantdouceheure47.fr

*Simulation indicative en 8 fois avec frais Pledg. Paiement comptant ou financement possible jusqu'à 12 fois, sous réserve d'acceptation. Un crédit vous engage et doit être remboursé.

SHOPPING BIEN ÊTRE



24 jours de surprises parfumées

Calendrier Aromathérapie

Huiles essentielles, synergies, diffuseur et accessoires : un voyage sensoriel pour parfumer la maison et savourer les soirées d'hiver.

99 €



24 jours pour prendre soin de soi

Accessoires beauté et bien-être pour vos rituels : pinceaux, brosses, éponges et accessoires de massage.

79,90 €



LE PETIT + QUI FAIT PLAISIR

Une suspension parfumée à glisser dans son cadeau

Jolie dans le sapin ou une armoire, elle parfume, puis se transforme en fondant pour brûle-parfum lorsque sa senteur s'atténue.

Cire végétale, Parfums de Noël : orange-cannelle, pain d'épice, aiguilles de pin ... 9 références différentes.

7 €



Les petites attentions à emporter

Kit Hibou

Six baumes bio pour accompagner les petits besoins du quotidien, à la maison comme en escapade.

Fabriqué en France - 6 x 7 ml

20,90 €



Offrez une pause, le temps d'un bain

Sels de bain

CALM : géranium et ylang-ylang, DREAM : lavande et encens, UPLIFT : menthe, eucalyptus et cyprès.

Faits à la main en France : 250 g

18 € le pot



La douceur de la soie, nuit après nuit

Taie d'oreiller en soie

Pour les peaux sèches ou sensibles: la soie aide à préserver l'hydratation et à limiter les marques de sommeil. Un plaisir aussi pour des cheveux doux et soyeux.

Soie de mûrier : 22 momme, 65 x 65 cm ou 51x76 cm

69 €



Un joli rituel au quotidien

Coffret Calédonie

Bandeau réglable: gant et lingettes lavables, réunis dans leur corbeille assortie. Pour offrir de la douceur dans les gestes du quotidien.

34,90 €

Osmaté

L'ATELIER DES SENS

*Des coffrets parfumés
pour sublimer les fêtes !*



13.90€



22.50€



18.90€

NOUVEAUTÉ VISAGE

CET HIVER, FAITES PEAU NEUVE

Révélez l'éclat de votre peau..

Découvrez le peeling professionnel

3 RENDEZ-VOUS POUR VOTRE ÉCLAT



COMMENT AGIT LE PEELING ?

Les acides exfoliants aident à éliminer les cellules mortes en surface pour améliorer le grain de peau et révéler son éclat.

ET VOUS, QUELLES SONT LES BESOINS DE VOTRE PEAU ?



Réponse anti-âge & anti-taches

Pour cibler l'apparence des rides et des taches et retrouver un teint plus homogène.

***95 % des volontaires ont constaté une réduction des taches et des marques à la fin de la cure.**



Réponse éclat & imperfections

Pour affiner le grain de peau, améliorer son apparence et révéler son éclat.

***90 % des volontaires ont constaté une peau purifiée et un grain de peau affiné dès la première application.**

Le protocole est choisi selon les besoins et l'état de votre peau, après un échange.

*Tests d'usage réalisés sur 20 volontaires pour le peeling anti-âge et sur 21 volontaires pour le peeling resurfaçant, pendant 31 jours, en 3 applications. Les résultats varient selon les personnes.

VOTRE PROGRAMME PEAU NEUVE

3 SÉANCES POUR VOTRE ÉCLAT

Un programme progressif, avec un temps de pose adapté au protocole et à la tolérance de votre peau.



135€ / la cure de 3 soins



Que peut-on ressentir ?



Des picotements, une sensation de chaleur ou des rougeurs peuvent survenir. Votre ressenti est suivi pendant le soin.



Est-ce adapté à ma peau ?



Nous vérifions ensemble l'état de votre peau, vos traitements et les soins récemment réalisés avant de commencer.



Est entre les rendez-vous ?



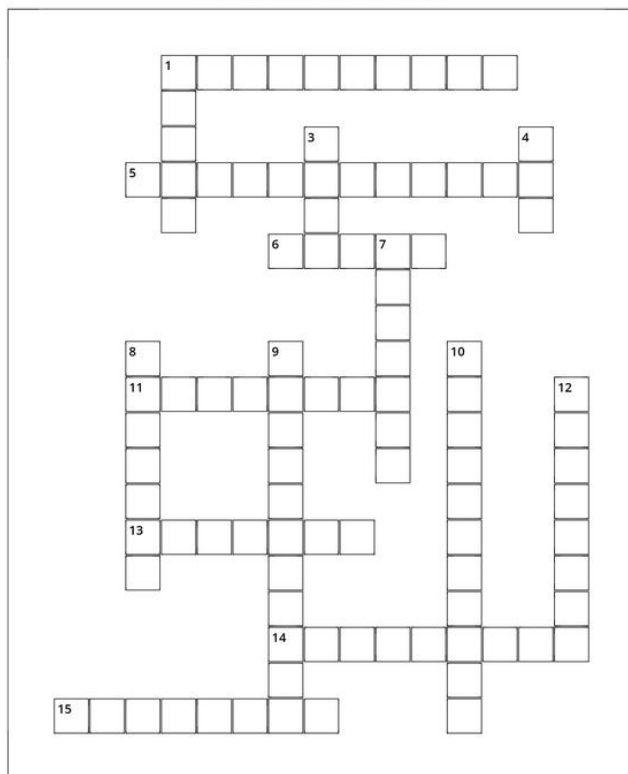
Je vous explique la routine et les précautions à respecter, notamment la protection solaire et l'absence d'exposition directe au soleil.

ENVIE DE FAIRE PEAU NEUVE ?

Prenez rendez-vous sur
www.linstantdouceheure47.fr • 05 53 65 59 52

MOTS CROISÉS

Une pause bien-être



Horizontal

1. Processus de réduction du stress et des tensions.
5. Médecine alternative utilisant des remèdes naturels.
6. État d'esprit paisible, recherché pour se détendre.
11. Science qui étudie les relations entre les êtres vivants et leur environnement.
13. Force vitale permettant d'agir, liée à la santé physique.
14. État de stabilité entre le corps et l'esprit.
15. État d'esprit calme et paisible, sans agitation.

Vertical

1. Action de se détendre après une journée fatigante.
3. Discipline physique et mentale favorisant la souplesse.
4. État de tranquillité inspiré par la philosophie orientale.
7. Professionnel qui pratique des techniques de massage.
8. Pratique de concentration pour apaiser l'esprit.
9. Action de diminuer une douleur ou un stress, apportant du confort.
10. Action d'inhaler et d'exhaler l'air pour se relaxer.
12. Traitement visant à améliorer la santé mentale ou physique.

L'INSTANT

Douce 'heure

INSTITUT DE BEAUTÉ

EXPERTISE VISAGE & CORPS
MINCEUR & ANTI-ÂGE
ÉPILATION PAR LUMIÈRE PULSÉE
DOUCHE AUTO-BRONZANTE/ TANNING
MASSAGE BIEN-ÊTRE



3 quater rue de Garonne • 47240 Castelculier
05 53 66 59 52 • www.linstantdouceheure47.fr