

LE MAG' BEAUTÉ

VOTRE ALLIÉ BEAUTÉ & BIEN-ÊTRE

PRINTEMPS ÉTÉ 2025



CE MAGAZINE VOUS EST OFFERT PAR L'INSTANT ZEN



VOS RENDEZ-VOUS BEAUTÉ

24/24 SUR NOTRE SITE INTERNET

[HTTPS://INSTANT-ZEN-72.FR/](https://instant-zen-72.fr/)

OU PAR TÉLÉPHONE

02 44 02 82 22



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

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

Nous adorons vous voir partir profiter de vos vacances toutes rayonnantes, et encore plus vous retrouver avec vos peaux bronzées et vos histoires de vacances.

Toute l'équipe de nom de ton institut est prête pour vous conseiller les soins et routines qui vous accompagneront tout l'été.

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

Bonne lecture,

Linda

SOMMAIRE



- 3** L'édito de ton prénom
- 5** Beauté
- 6** Les packages de l'été
- 7** Abusez de l'hydratation cet été
- 10** Soins Institut
- 12** Shopping
- 13** Summer Life style
- 14** Cet été, déconnectez !
- 16** Team juillet : prolongez l'effet vacances
- 18** Nos horaires de l'été
- 19** Notre compte Insta



BEAUTÉ

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



LES PACKAGES DE L'ÉTÉ

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

POUR BRONZAGE PARFAIT

Pour un bronzage éclatant et durable, préparez votre peau en profondeur avec notre forfait exclusif. Nous vous proposons une expérience complète pour sublimer votre peau avant de profiter du soleil.

Au programme :

- Gommage du corps
- Massage sur mesure (1 h 00)

Tarif : 120 €

POUR UN TEINT ÉCLATANT

Offrez à votre peau un soin personnalisé pour un teint lumineux et revitalisé. Notre forfait Teint Éclatant a été conçu pour répondre à tous vos besoins et vous offrir un visage rayonnant.

Au programme :

- Soins du visage sur mesure (1h00)

Votre peau sera purifiée, éclatante et prête à affronter le quotidien avec un teint lumineux.

Tarif : 80 €

**FIXEZ VOS RENDEZ-VOUS PAR TÉLÉPHONE
AU 02 44 02 82 22**

L'ABUS D'HYDRATATION

EST BON POUR VOTRE PEAU

L'été approche et comme chaque année, le sujet qui revient le plus lors de nos rendez-vous avec nos clientes est : "Est-ce qu'il faut que je modifie ma routine beauté en été ?" Et notre réponse est : oui !

Avec la chaleur, le soleil et les baignades, notre peau a besoin d'une attention particulière. Dans cet article nous vous expliquons comment adapter votre routine beauté pour garder une belle peau tout au long de l'été.

LES GESTES ESSENTIELS AU QUOTIDIEN

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

Après le démaquillage, nous insistons toujours sur l'importance d'utiliser une lotion tonique :

"Mais à quoi ça sert ?" nous demandent souvent nos clientes. C'est simple : elle prépare la peau à recevoir les soins suivants. C'est comme arroser une plante : sur une terre humide, l'eau pénètre mieux !



LES SOINS ADAPTÉS À L'ÉTÉ

"Quel type de crème dois-je utiliser ?"

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

Et si vous vous demandez s'il faut aussi utiliser un sérum en été, notre réponse est OUI !

Contrairement à ce que l'on pourrait penser, sa texture légère en fait l'allié parfait de la saison estivale. Le sérum pénètre rapidement et profondément dans la peau grâce à ses molécules plus fines que celles d'une crème. En été, nous recommandons particulièrement les sérums riches en acide hyaluronique qui apportent une hydratation intense sans effet gras.

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

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

LES ZONES QUI DEMANDENT UNE ATTENTION PARTICULIÈRE

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

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

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



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

SHOPPING À L'INSTITUT

L'HUILE NETTOYANTE



Cette huile démaquillante convient à tous les types de peau. Elle élimine en douceur le maquillage, même waterproof, tout en préparant votre peau à recevoir vos soins.

L'INDISPENSABLE SÉRUM



Idéal pour le printemps et l'été, ce sérum hydrate votre peau tout en lui offrant un éclat doré progressif grâce à ses gouttes autobronzantes.

LE CONTOUR DES YEUX



Hydratant et défatigant, il hydratera votre contour des yeux tout en luttant contre les signes de fatigue.



**SOIN
INSTITUT**



DITES ADIEU AUX POILS AVEC L'ÉPILATION DÉFINITIVE AU LASER !

Vous en avez assez de passer du temps à vous épiler chaque semaine ? Entre le rasoir qui irrite la peau, la cire qui fait mal et l'épilateur électrique qui prend une éternité, on peut vite se lasser... Et si vous optez pour une solution durable ? L'épilation définitive au laser, c'est la méthode idéale pour dire adieu aux poils et profiter d'une peau douce en toute saison, sans effort.

COMMENT ÇA MARCHE ?

Le laser fonctionne en envoyant un faisceau lumineux qui cible directement la mélanine du poil. Cette chaleur détruit progressivement le bulbe pileux, correspondant ainsi à la repousse. Résultat ? Poil après poil, votre pilosité diminue jusqu'à disparaître presque totalement ! En moyenne, il faut compter entre 6 et 8 séances espacées de quelques semaines pour un résultat optimal.

À QUI S'ADRESSE CETTE MÉTHODE ?

L'épilation laser convient à beaucoup de types de peau et de poils, mais il est vrai qu'elle est plus efficace sur les poils foncés, car le laser cible la mélanine. Les nouvelles technologies permettent cependant de traiter un plus large éventail d'œillets et de types de poils. Avant de commencer, un professionnel vous fera un diagnostic pour vérifier que vous êtes un bon candidat et ajuster les paramètres du laser à votre peau.

EST-CE QUE ÇA FAIT MAL ?

Alors soyons honnêtes : tout dépend des zones et de votre sensibilité. Certaines personnes ressentent juste une légère sensation de chaleur ou de picotement, d'autres trouvent ça un peu plus inconfortable, notamment sur des zones sensibles comme le maillot. Mais bonne nouvelle : les appareils récents sont équipés de systèmes de refroidissement pour limiter la douleur. Et franchement, quelques secondes de picotements pour une peau nette toute l'année, ça vaut le coup, non ?

PRÊT À SAUTER LE PAS ?

Si vous en avez marre de jongler entre les méthodes d'épilation et que vous rêvez d'une peau douce sans contrainte, l'épilation laser est une solution à considérer. C'est un vrai confort au quotidien, un investissement qui change la vie. Alors pourquoi ne pas commencer dès maintenant et dire adieu aux poils une bonne fois pour toutes ?



SHOPPING

**CET ÉTÉ,
FAITES DU
SHOPPING
VOTRE SUPER-
POUVOIR !**

LES CARTES CADEAUX À OFFRIR POUR LA FÊTE DES MÈRES

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



À OFFRIR À UNE MAMAN QUI N'A JAMAIS LE TEMPS DE SE RESSOURCER.

Faites découvrir à votre maman le luxe d'un soin Head Spa, une expérience unique dédiée à la détente du cuir chevelu et du visage. En 1 heure, profitez d'un massage apaisant et revitalisant, pour une sensation de légèreté et de bien-être. Un cadeau idéal pour la fête des mères, pour lui offrir une parenthèse de détente profonde.

1 h 00 - 110€

À OFFRIR À UNE MAMAN QUI N'A JAMAIS LE TEMPS DE SE DÉTENDRE

Offrez à votre maman un moment de détente absolue avec notre massage sur mesure d'1 h 15. Faites-lui profiter d'une expérience personnalisée, alliant détente et bien-être, pour lui permettre de se ressourcer en profondeur et de se sentir choyée. Un cadeau parfait pour la fête des Mères, qui lui apportera sérénité et détente.

1 h 15 - 90€



À OFFRIR À UNE MAMAN QUI N'A JAMAIS LE TEMPS DE PRENDRE SOIN DE SA PEAU

Offrez à votre maman un soin du visage sur mesure, conçu pour révéler l'éclat de sa peau et lui offrir un moment de pure détente. En 1 heure, son visage sera nourri et hydraté, pour un teint radieux et une sensation de bien-être profonde. Un cadeau idéal pour la fête des Mères, pour lui permettre de prendre soin de sa peau.

1h - 80€



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

***Découvrez-les sur notre site
internet.***

<https://instant-zen-72.fr/>



**SUMMER
LIFE STYLE**

DÉCONNECTEZ !

OFFREZ-VOUS UNE VRAIE PAUSE CET ÉTÉ



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

POURQUOI EST-CE LE BON MOMENT ?

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

COMMENCEZ DOUCEMENT...

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

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

QUELQUES ASTUCES QUI MARCHENT VRAIMENT

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

LES BONS CÔTÉS QUE VOUS REMARQUEREZ VITE

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



ET POUR LE BOULOT ?

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

Le monde continue de tourner !

LES PETITS PLUS BEAUTÉ

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



DES IDÉES POUR VOUS OCCUPER AUTREMENT

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

LE CONSEIL POUR RÉUSSIR VOTRE DÉTOX DIGITALE

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

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

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

VOUS PARTEZ EN VACANCES EN JUILLET ?

NOS CONSEILS POUR PROLONGER VOS VACANCES !



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

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

CES PETITS MATINS QUI CHANGENT TOUT

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

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

JOURNÉE ESTIVALE AU BUREAU

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

LA PAUSE DÉJEUNER, VOTRE NOUVEAU MOMENT DÉTENTE

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

**LES SOIRÉES, ON GARDE LE RYTHME !**

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

**LES WEEK-ENDS, ÉVADEZ-VOUS !**

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

ET N'OUBLIEZ PAS...

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

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



L'instant zen

5 Z.A. de L'Arche,
72650 LA BAZOGE

HORAIRES D'ÉTÉ

du mardi au vendredi : 9H-19H

Samedi : 9H-17H30

Sur rendez-vous uniquement

FERMETURE ESTIVALE

l'institut sera fermé

du 16 au 21 juin

et du 15 au 21 septembre

<https://instant-zen-72.fr/>

