

# L'INSTANT MAG

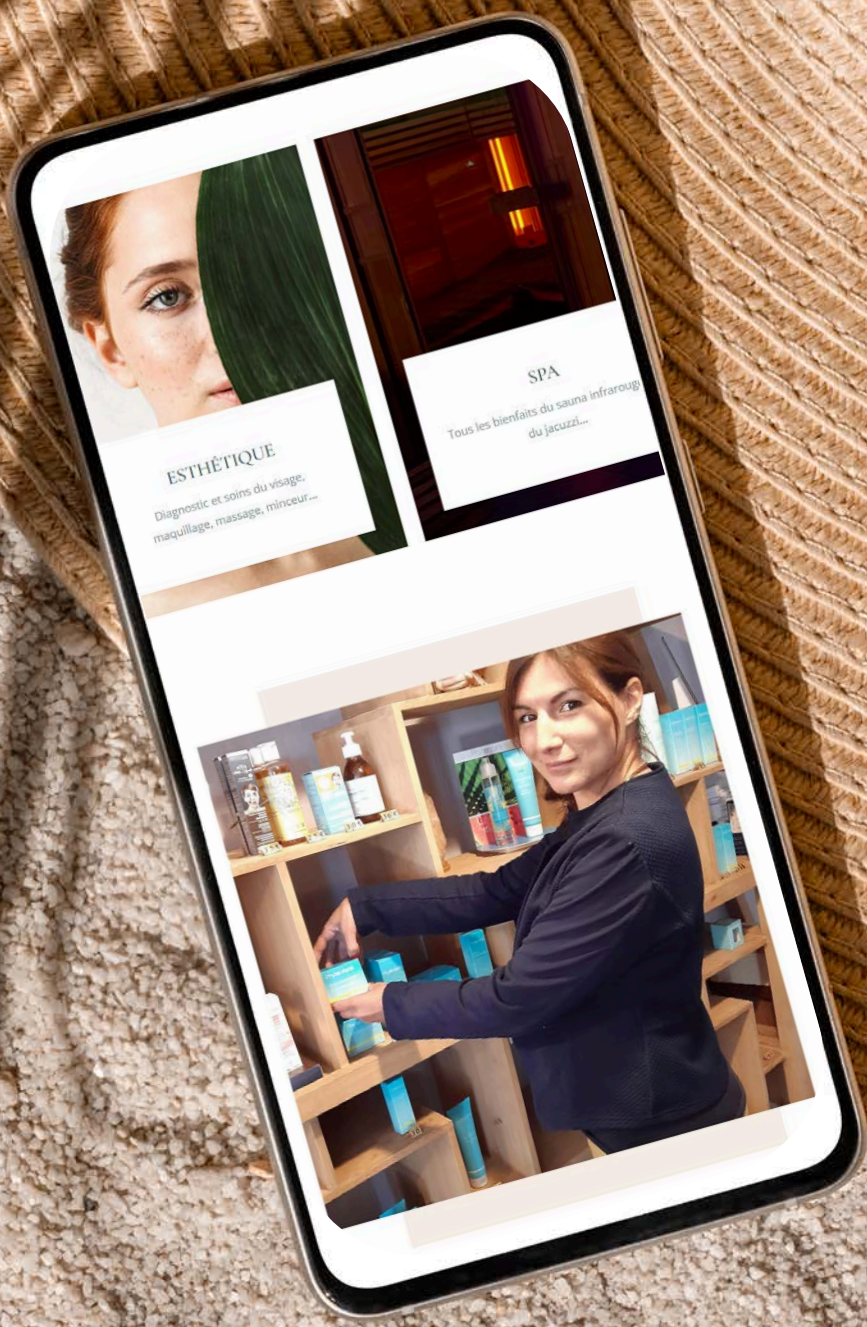
VOTRE ALLIÉ BEAUTÉ & BIEN-ÊTRE

ÉTE 2026



Ce magazine vous est offert par l'Instant Zen

L'ÉTÉ EN BEAUTÉ · L'ÉTÉ EN BEAUTÉ · L'ÉTÉ EN BEAUTÉ



PRENEZ RENDEZ-VOUS EN LIGNE 24/24 SUR [HTTPS://INSTANT-ZEN-72.FR/](https://instant-zen-72.fr/)

# EDITO

DEPUIS QUE J'AI CRÉÉ L'INSTANT ZEN , JE REMARQUE QUE L'ÉTÉ EST SOUVENT LA PÉRIODE OÙ VOUS PRENEZ LE PLUS SOIN DE VOUS. LES BEAUX JOURS DONNENT ENVIE DE SE FAIRE PLAISIR, DE PRENDRE DU TEMPS POUR SOI, DE SE SENTIR BIEN DANS SA PEAU.

ET POURTANT, PRENDRE SOIN DE SOI NE DEVRAIT PAS DÉPENDRE D'UNE SAISON, MAIS PLUTÔT DEVENIR UNE VRAIE PRIORITÉ.

J'AI TOUJOURS IMAGINÉ CET INSTITUT COMME UN ENDROIT OÙ VOUS POUVEZ VOUS ACCORDER UNE PAUSE, PAS SEULEMENT PENDANT LES VACANCES, MAIS AUSSI AU MILIEU DE VOTRE QUOTIDIEN. UN LIEU OÙ L'ON VIENT RALENTIR UN PEU, SE DÉTENDRE, ET LAISSER LES PRÉOCCUPATIONS À LA PORTE LE TEMPS D'UN SOIN.

J'AIMERAIS QUE LORSQUE VOUS PRENEZ RENDEZ-VOUS, VOUS PENSIEZ À CE MOMENT COMME À UN PETIT CADEAU QUE VOUS VOUS FAITES. ALORS OUI, L'ÉTÉ EST UNE SAISON OÙ L'ON PENSE D'AVANTAGE À SOI... MAIS N'OUBLIEZ PAS QUE CES MOMENTS DE BIEN-ÊTRE PEUVENT EXISTER TOUTE L'ANNÉE.

LINDA





# SOMMAIRE

**03**

EDITO

**05**

RÉCONCILIONS VOTRE PEAU  
AVEC LE SOLEIL ?

**08**

NOS INDISPENSABLES DE  
VOTRE BEAUTÉ ESTIVALE

**09**

CET ÉTÉ APPUYEZ SUR PAUSE  
EN PRENANT SOIN DE VOUS

**10**

QUOI FAIRE UN JOUR DE PLUIE  
PENDANT LES VACANCES ?

**12**

QUAND L'ALIMENTATION  
DEVIENT VOTRE ALLIÉE BEAUTÉ



# SUMMER GLOW

RAYONNEZ TOUT L'ÉTÉ

Pour une routine estivale 100% personnalisée  
DEMANDEZ-NOUS CONSEIL

# RÉCONCILIONS VOTRE PEAU AVEC LE SOLEIL ?

**Vous lisez partout que le soleil est dangereux pour la peau et vous êtes nombreuses à vous exposer avec un mélange de plaisir et de culpabilité, comme si profiter d'un rayon de soleil était devenu un acte irresponsable.**

**Avouez, vous aussi vous avez déjà eu cette petite voix dans la tête qui vous disait « attention aux taches, aux rides, aux coups de soleil » en vous installant au soleil...  
Et si nous changions de perspective ?**

## **Le soleil est aussi votre allié**

Ce qu'on oublie souvent de vous dire, c'est que votre corps a besoin de soleil.

Les rayons du soleil déclenchent la synthèse de la vitamine D, essentielle à votre immunité, à la solidité de vos os et même à votre humeur. Saviez-vous qu'après 15 à 20 minutes d'exposition, votre cerveau libère des endorphines, ces hormones qui nous donnent cette agréable sensation de détente et de bien-être. Donc, prendre un peu le soleil est aussi un bon moyen de lutter contre le stress.

***Alors non, le soleil n'est pas un problème. C'est la façon dont vous en profitez qui fait toute la différence.***



## **Bronzer oui, mais pas n'importe comment**

Les peaux les plus belles à la fin de l'été ne sont jamais celles qui ont passé huit heures sur la plage le premier jour des vacances. Ce sont celles des femmes qui ont compris une chose simple : un joli bronzage, ça se construit sur la durée.

Vous avez sûrement déjà entendu parler de capital solaire. Pour faire simple, c'est la capacité de votre peau à se défendre face au soleil tout au long de votre vie. Et ce capital, il n'est pas illimité. C'est pour ça qu'une peau bien préparée et bien entretenue fera toute la différence entre un bronzage lumineux qui dure et un teint terne et parsemé de taches pigmentaires.

## **Nous sommes vos coachs pour éviter ça !**

C'est là que nous entrons en jeu, et pas seulement pour réparer les dégâts en septembre (on vous voit venir).

Que vos vacances soient dans deux mois ou dans deux semaines, il n'est jamais trop tard pour bien faire. Votre visage et votre décolleté sont les deux zones les plus exposées au soleil et les premières à montrer des signes de vieillissement prématuré : taches pigmentaires, déshydratation, perte de fermeté.

**Avant de partir**, un soin du visage va éliminer les cellules mortes, renforcer la barrière cutanée et préparer votre peau à bronzer de façon uniforme.

Une peau bien préparée, c'est un bronzage qui prend mieux et qui tient plus longtemps.

**Pendant vos vacances**, glissez dans votre valise un sérum hydratant, une crème de nuit réparatrice et un masque hydratant. Le soleil assèche votre peau et c'est justement une peau déshydratée qui pèle, qui tire, qui vieillit plus vite et qui perd son bronzage plus rapidement.

**Au retour de vacances**, un soin plus réparateur viendra prolonger votre hâle tout en redonnant souplesse et éclat à votre visage. Parce que garder un joli teint doré jusqu'en octobre alors que tout le monde a déjà perdu le sien, c'est quand même sympa !



### LES PETITS RAPPELS

Même si nous voulons toutes profiter du soleil sans culpabiliser, quelques réflexes restent essentiels.

**Évitez de vous exposer entre 12h et 16h**, c'est le moment où les rayons sont les plus agressifs pour votre peau. C'est d'ailleurs souvent là que les coups de soleil se prennent, et un coup de soleil c'est du capital solaire perdu pour rien.

**Pensez à boire régulièrement.** L'hydratation de votre peau commence de l'intérieur. Une peau bien hydratée bronze aussi plus uniformément.

**Appliquez une crème solaire adaptée** à votre phototype et renouvelez l'application toutes les deux heures, surtout après la baignade ou si vous transpirez. Et n'oubliez pas le décolleté, c'est la zone qu'on protège le moins alors que c'est l'une des plus fragiles.

### Profitez de l'été tout simplement !

Le bronzage n'a pas à être une source de stress ni un sujet de culpabilité.

C'est un plaisir, et comme tous les plaisirs, il se savoure mieux quand on sait comment en profiter.

Nous connaissons votre peau, nous savons comment en prendre soin, alors n'hésitez pas à nous demander conseil.



### SUMMER GLOW

**NOUS AVONS PENSÉ À TOUT ! POUR PRENDRE SOIN DE VOTRE PEAU TOUT L'ÉTÉ, NOUS AVONS CRÉÉ LE PACKAGE PARFAIT ! IL EST COMPOSÉ DE DEUX SOINS DU VISAGE : LE PREMIER À FAIRE AU DÉBUT DE L'ÉTÉ ET LE SECOND À LA FIN DE L'ÉTÉ OU APRÈS VOS VACANCES.**

**TARIF : XXX€ AU LIEU DE XXX€  
OFFRE VALABLE DU 21/06 AU 31/08**

# ROUTINE BEAUTÉ D'ÉTÉ

## LES PRODUITS INDISPENSABLES

Quels cosmétiques emporter cet été pour prendre soin de votre peau ?

Voilà notre sélection

### BB crème

Unifie le teint, masque les petits défauts tout en hydratant et protégeant durablement votre peau



### Crème visage nuit

Notre soin de nuit aux propriétés hydratantes émollientes nourrit et adoucit votre peau.



### Crème jour visage

Notre crème apaisante intensément riche transforme et nourrit les peaux sèches et sensibles.



### Contours des yeux

Ne laissez pas votre regard s'éteindre, combattre les signes de vieillissement et de fatigue avec le sérum anti-âge



### Crème riche visage

Notre crème apaisante intensément riche transforme et nourrit votre peau sèches et sensibles. Vous retrouverez une peau souple et douce toute la journée, même en hiver



### Gel purifiant

Le gel purifiant aide à limiter la production excessive de sébum et à rééquilibrer les désordres cutanés des peaux à tendance acnéique.



**Vous ne trouvez jamais de produits qui correspondent aux besoins de votre peau ? Prenez rendez-vous à l'institut pour un diagnostic cutané. Cela nous permettra d'évaluer précisément ce dont votre peau a besoin et choisir les soins les plus efficaces pour vous.**

# APPUYER SUR PAUSE CET ÉTÉ

*L'été, c'est aussi la saison pour penser à soi.*

*Découvrez nos soins du moment, ceux qui font vraiment du bien, à la peau, au corps, à la tête.*

*Appelez-nous au 00 00 00 00 00 et nous vous aideront à choisir le soin qu'il vous faut*

**POUR QU'ÉTÉ RIME AVEC BEAUTÉ**



**1H00**

---

## SOIN DU VISAGE SUR-MESURE

Notre soin sur-mesure  
allie résultats immédiats  
et relaxation intense.

C'est le soin parfait si  
vous voulez prendre soin  
de votre peau tout en  
vous offrant une pause  
anti-stress.

**80€**



**2 HEURES**

---

## DÉCONNEXION TOTALE

2 heures devant vous...  
Laissez-nous vous  
surprendre !

Massage, soin du visage,  
après un court entretien  
vous n'aurez plus qu'à  
vous laisser aller entre  
nos mains pour vivre 2  
heures de deconnexion  
totale !

**160€**



**1H30**

---

## 100% MASSAGE

Vous aimez  
les massages ?

Ca vous tente de vous  
faire masser de la tête  
aux pieds ?

Choisissez simplement la  
fragrance de l'huile,  
respirez  
et détendez-vous  
pour 1h30 entre  
nos mains

**98€**

# QUOI FAIRE UN JOUR DE PLUIE PENDANT LES VACANCES ?

Et voilà, vous êtes en vacances, en tong, et le ciel a décidé de ne pas coopérer et il pleut ! Les enfants tournent en rond, votre conjoint rafraîchit l'appli météo toutes les trois minutes comme si ça allait changer quelque chose, et vous, vous fixez la fenêtre en vous demandant pourquoi vous n'avez pas réservé plus au sud. Respirez ! Un jour de pluie en vacances, ce n'est pas catastrophique, c'est même, on va oser le dire, une chance.

## Enfin du temps

On passe onze mois à courir, et bizarrement, en vacances aussi. La plage le matin, les visites des lieux touristiques l'après-midi, et resto tous les soirs !

On rentre plus fatigué qu'en partant et on se demande où sont passées nos vacances.

*Et là, en plus il pleut !*

Et si c'était l'occasion parfaite pour sortir ce bouquin que vous trimbaliez depuis trois étés sans l'ouvrir et de bouquiner tranquillement sur le canapé ou au calme dans votre chambre ?

Idem pour le jeu de Uno ! Oui la partie va dégénérer (ça finit toujours comme ça) mais vous allez bien rire !

Vous pouvez aussi filer au marché couvert traîner entre les étals : les producteurs locaux seront très heureux de vous faire découvrir les spécialités de la région.

Ou faites tout simplement... RIEN.

Rien du tout, oui vous avez le droit de ne rien faire, et vous allez voir, cela peut être super agréable !



## Offrez-vous une VRAIE pause beauté

Depuis le début des vacances, votre routine beauté c'est crème solaire le matin, démaquillage vite fait le soir, et basta. Un jour de pluie, c'est LE moment pour rattraper le coup.

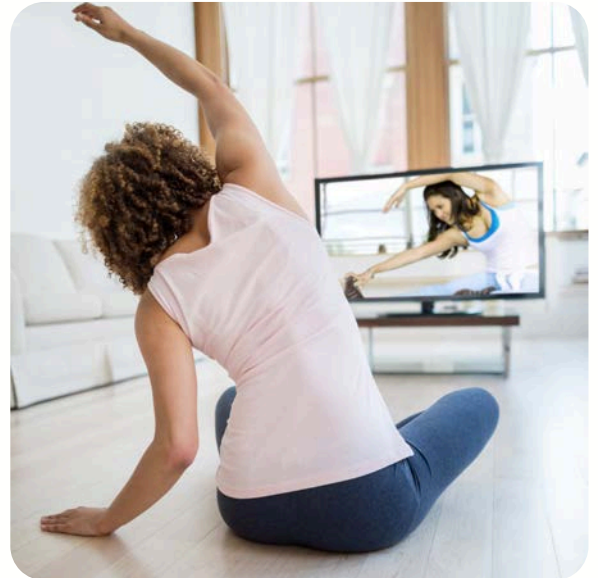
Posez un masque hydratant (celui qu'on vous a conseillé) et contrairement à vos habitudes le reste de l'année, laissez-le tranquillement agir en sirotant un thé glacé en regardant la pluie tombée en rêvassant.

Occupez-vous de vos pieds, l'été ils souffrent dans les sandales, ils méritent un peu d'attention. Un bain de pieds tiède avec du gros sel, un bon gommage pour enlever les callosités, une crème bien épaisse qu'on laisse pénétrer et si vous n'avez pas fait poser un vernis semi-permanent avant de partir, profitez-en pour poser ce vernis flashy que vous n'aviez jamais osé appliquer !

### Pour celles qui ne tiennent pas en place

Rester à ne rien faire toute la journée, ce n'est pas votre truc ? Quelques idées en vrac :

- Une séance de yoga ou d'étirements dans le salon (vous trouverez des séances pour tous les niveaux sur YouTube),
- Un atelier crêpes ou cookies avec les enfants : oui vous allez mettre de la farine partout mais vous aurez un super gouter !
- Enfilez un K-way et allez quand même faire un tour, les rues commerçantes sous la pluie c'est calme, pas de foule qui marche au pas, et vous découvrirez des petites boutiques que vous n'auriez même pas remarquées un jour ensoleillé où les rues auraient été bondées.
- Et sinon, il y a la sieste, sans culpabiliser, avec le bruit de la pluie comme berceuse.



### Nos petites idées en plus à faire un jour de pluie

- Ecrire des cartes postales à tout le monde sans oublier vos esthéticiennes préférées. Nous adorons recevoir du courrier !
- Prendre rendez-vous dans un spa pour vous faire masser ! Non on ne vous en voudra pas de nous faire quelques infidélités si vous êtes à des centaines de kilomètres. Vous nous raconterez l'expérience à votre retour.
- Écrire la bucket list de tout ce que vous ferez dès que le soleil reviendra, avec des trucs complètement irréalistes dedans.
- Lancez-vous dans un karaoké improvisé avec YouTube et une brosse à cheveux en guise de micro.
- Trier vos premières photos de vacances et commencer à préparer un album photos en ligne.
- Tout simplement, aller au cinéma ! Du pop corn, un bon film et hop une après midi où toute la famille sera bien occupée !

### Et si c'était ça, les vraies vacances ?

Des vacances réussies, ce n'est pas celles où tout se passe comme prévu. C'est celles où on sait accueillir ce qui vient, même la pluie. Un jour de pluie, c'est juste une excuse pour ralentir, prendre soin de soi, et profiter autrement. Alors lâchez le téléphone, enfilez un truc confortable, et profitez de votre journée. Demain, il fera beau et vous pourrez peaufiner votre bronzage à la plage.

#### LE SOIN À FAIRE UN JOUR DE PLUIE À L'INSTITUT

Un massage reposant qui s'adapte à vous . Il est basé sur une écoute de votre corps et de vos besoins. Massage aux manœuvres lentes qui débloquent les tensions et rééquilibre l'énergie au fur et à mesure du passage sur les méridiens énergétiques.

Une véritable Escapade en pleine nature pour un lâcher prise total.. .

Durée: 1H  
Prix : 85€



# QUAND L'ALIMENTATION DEVIENT VOTRE ALLIÉE BEAUTÉ

En été, on parle souvent de crème solaire, d'hydratation et de fruits et légumes riches en bêta-carotène. Mais il existe une multitude d'aliments que vous pouvez consommer en été et qui aident aussi la peau à rester lumineuse, souple et en bonne santé.

## Les algues :

On parle beaucoup des antioxydants des fruits rouges, mais les algues alimentaires peuvent aussi apporter des nutriments bénéfiques pour la peau. Wakame, nori ou dulse contiennent des polyphénols capables de protéger les cellules contre le stress oxydatif provoqué par les UV.

**Comment consommer des algues alimentaires :** elles peuvent facilement s'ajouter à vos repas du quotidien. Saupoudrez des paillettes d'algues sur une salade, ajoutez des feuilles de nori coupées dans un bol de riz ou un poke bowl, ou encore mélangez du wakame dans une salade verte pour une touche originale et riche en nutriments.



## Les herbes aromatiques :

Souvent utilisées pour parfumer les plats, les herbes fraîches peuvent aussi être de véritables alliées pour la peau. Basilic, persil ou menthe apportent des vitamines, des minéraux et des antioxydants qui contribuent à garder une peau lumineuse. Par exemple, le persil est riche en vitamine C, le basilic contient des antioxydants qui aident la peau à se protéger des agressions extérieures, et la menthe favorise une bonne digestion, ce qui peut aussi se refléter sur l'aspect de la peau.

Ajouter des herbes fraîches dans une salade, un pesto ou sur des légumes est donc une façon simple d'apporter un petit coup de pouce beauté à son alimentation.



## Les graines trempées :

Les graines comme le sésame, les graines de courge, de tournesol ou de lin peuvent aussi apporter des nutriments intéressants pour la peau. Riches en zinc, en magnésium et en bons acides gras, elles aident la peau à rester souple et à garder son éclat.

Les faire tremper quelques heures avant de les consommer permet de rendre leurs nutriments plus faciles à absorber par l'organisme et d'en profiter davantage. Une fois trempées, elles peuvent être ajoutées à une salade, sur des légumes grillés ou dans un bol de céréales.



### **Les poissons gras :**

Les sardines, le maquereau ou encore les anchois sont riches en oméga-3. Ces acides gras participent au bon fonctionnement des cellules et contribuent à une bonne oxygénation des tissus, un élément essentiel pour une peau en bonne santé.

En été, ils peuvent facilement se déguster grillés au barbecue ou à la plancha, accompagnés de légumes ou d'une salade fraîche.

### **Les huiles végétales :**

On parle souvent de l'huile d'olive, mais d'autres huiles végétales peuvent aussi être intéressantes pour la peau. L'huile de sésame et l'huile d'argan, par exemple, sont riches en acides gras et en antioxydants qui aident à nourrir la peau et à préserver son éclat.

Ces huiles contribuent à renforcer la barrière cutanée et à aider la peau à mieux faire face aux agressions extérieures, notamment en été.

Pour en profiter, il suffit d'en ajouter un filet dans une salade, sur des légumes ou dans une vinaigrette.



### **Les aliments légèrement fermentés :**

La santé de la peau est étroitement liée à l'équilibre du microbiote intestinal. Introduire des aliments légèrement fermentés dans son alimentation peut donc être bénéfique. Les légumes lactofermentés, le kéfir ou encore le miso apportent de bonnes bactéries qui contribuent à l'équilibre du microbiote.

Lorsque cet équilibre est maintenu, cela peut aussi se refléter sur la peau : moins d'imperfections, moins de rougeurs et une peau souvent moins sensible.

Au quotidien, ces aliments peuvent se consommer facilement, par exemple avec quelques légumes lactofermentés dans une salade, un verre de kéfir ou une petite quantité de miso dans une vinaigrette ou une sauce.

**Une alimentation saine et variée contribuera à préserver l'éclat de votre peau tout au long de l'été.** Associée à une bonne routine beauté et à des soins réalisés en institut, elle aide à prendre soin de la peau aussi bien de l'intérieur que de l'extérieur.

**Pour profiter de ces aliments au quotidien, rien de mieux que des plats simples et frais,** particulièrement appréciés en été. Par exemple, le taboulé libanais, riche en herbes fraîches et en légumes, constitue une option à la fois savoureuse et intéressante sur le plan nutritionnel.

### **Recette de taboulé libanais :**

Hachez finement un bouquet de persil plat et quelques feuilles de menthe fraîche. Ajoutez deux tomates coupées en petits dés et un peu d'oignon ou d'échalote finement émincé. Incorporez une petite poignée de boulgour préalablement trempé et égoutté. Assaisonnez avec le jus d'un citron, deux à trois cuillères d'huile d'olive, du sel et du poivre. Mélangez bien et laissez reposer au frais au moins une heure avant de servir.

Frais, parfumé et riche en herbes, ce plat s'intègre parfaitement dans une alimentation équilibrée qui contribue à prendre soin de la peau.



# L'Instant Zen

5 rue de l'Arche- Zone Artisanale  
72650 La Bazoge

## HORAIRES

Lundi : 9h - 19h  
Mardi : 14h30- 19h  
Mercredi : 9h- 19h  
Jeudi : Fermé  
Vendredi : 9h - 19h  
Samedi : 9h 16h  
Dimanche : Fermé

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

