

MON MAG' BEAUTÉ

BY L'INSTANT ZEN

SUMMER 2023





Votre beauté
n'a pas de saison,
mais l'été lui va si bien !

SOMMAIRE



04 EDITO

06-07 IDÉES CADEAUX

La collection de coffrets fête des mères et les soins parfaits à offrir le dimanche 4 juin.

08 LIFE STYLE

Vivre pleinement : les bienfaits de la bucket list

09 CONSEILS BEAUTÉ

Sublimez votre Éclat Naturel grâce à l'Autobronzant

10 LES SOINS DE L'ÉTÉ

Nos soins incontournables pour un été en beauté

11 SHOPPING ÉTÉ

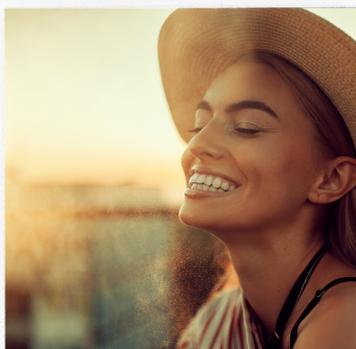
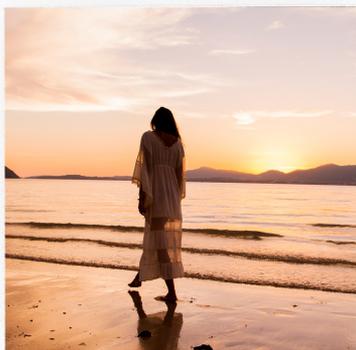
Bronzée et bien protégée grâce aux produits solaires

13 PAUSE LECTURE

Notre sélection de livres pour bronzer et s'évader

14 SUMMER FOOD

La recette ultra-gourmande de salade de fruits de l'été






L'Instant Zen
Soins & Cheveux
Beauté responsable

5 ZA de l'arche
72650 La Bazoge
02 44 02 82 22

HORAIRES D'OUVERTURE
du lundi au vendredi : 9H-19H
Samedi : 9H-16H00



instant-zen-72.fr

EDITO

Ce numéro spécial été vous permettra de découvrir nos offres pour la fête des Mères, mais aussi tous nos conseils pour que vous puissiez passer un été fabuleux et en beauté.

Nous prenons plaisir à vous concocter plusieurs fois par an un super magazine et nous y passons beaucoup de temps pour qu'il soit informatif et qualitatif.

Si vous aimez son contenu, n'hésitez pas à le partager auprès de vos amis.

Ce sera un petit geste pour vous, mais pour nous, petite entreprise qui a à coeur de choyer nos clients, cela nous aidera à faire découvrir notre institut.

C'est grâce à vous que depuis 2018 nous pouvons apporter un peu de beauté et de bonheur dans votre quotidien, alors en un mot MERCI !



**Elle est merveilleuse,
dites-lui en beauté !**

IDÉES CADEAUX

La collection de coffrets fête des mères 2023

À l'occasion de la fête des mères, montrez à votre maman à quel point vous tenez à elle. Le dimanche 4 juin est l'occasion idéale d'exprimer votre amour et votre reconnaissance avec le cadeau parfait. Dans notre institut, nous avons une merveilleuse sélection de cadeaux qui ne manqueront pas de ravir et de réchauffer le cœur de toute maman. Offrez à votre mère le cadeau ultime cette année et montrez-lui à quel point vous vous souciez d'elle.

LUMINEUSE

Un teint lumineux sans filtre grâce à ce coffret qui contient un lait nettoyant et un masque éclat pour le visage.

51 Euros



SUPERBE

Le coffret idéal pour toutes les femmes qui veulent lisser leurs premières rides. Il contient une crème visage ainsi que son fluide nettoyant.

48 Euros



SENSIBLE

Vous rêvez d'une peau douce et apaisée, offrez à votre épiderme cette infusion d'actifs ultra efficaces. Ce coffret contient un gommage corps et un baume ultra réparateur.

51 Euros



IDÉES CADEAUX

Les DOUX MOMENTS pour maman



LE TEMPS SUSPENDU

2h00 de soin

*Le temps s'arrête entre nos mains expertes.
L'association parfaite d'un soin du visage et d'un
massage corporel pour un moment hors du commun.*

132€

SÉRÉNITÉ ABSOLUE

1h30 de soin

*Le stress se dissipe entre nos mains expertes.
Le massage idéal pour profiter d'un moment
de détente unique*

95€

L'INSTANT DÉTENTE

*La pause massage
de 1h pour se délasser
en toute sérénité*

69€

L'INSTANT BEAUTÉ

*Le rituel de soin
signature Nature de soi visage
pour une peau éclatante 1h15*

85€

Vivre pleinement : les bienfaits de la bucket list

Les bucket list, ou listes de choses à faire avant de mourir, sont un moyen de se fixer des objectifs et de planifier les choses que l'on a envie de faire. C'est une façon amusante et motivante de prendre le contrôle de sa vie et de s'assurer de ne pas passer à côté de moments précieux.

Par Marie-Laure Brana

Le terme "bucket list" est né aux États-Unis lorsque le film The Bucket List, sorti en décembre 2006, est devenu populaire. Le film met en scène deux hommes qui partent à la recherche du bonheur avant que la mort ne les rattrape. Depuis lors, le terme "bucket list" s'est popularisé.

Il existe de nombreuses choses différentes à inclure dans une bucket list. Que ce soit voyager dans un pays exotique, faire du saut en parachute, apprendre une nouvelle langue ou prendre des cours de peinture, l'important est de choisir des activités qui vous passionnent et vous stimulent. Essayez d'inclure une combinaison de défis physiques, créatifs et personnels pour obtenir un équilibre bien-être.

Lors de la conception de votre bucket list, il est important de la diviser en sections, de prioriser les éléments et de les planifier. Écrivez votre liste sur papier ou utilisez une application pour suivre vos progrès et rester motivée. Votre bucket list n'est pas figée, n'oubliez pas d'ajouter régulièrement de nouveaux éléments pour vous donner toujours plus d'inspiration.

C'est également important de célébrer les accomplissements de votre bucket list, petits ou grands. Ne vous sentez pas découragée par les éléments non-accomplis et n'oubliez pas que la vie est un processus continu et évolutif. Il est toujours temps de poursuivre de nouveaux rêves et de s'engager dans de nouvelles aventures.



En conclusion, les bucket list sont un excellent moyen de prendre le contrôle de sa vie et de se fixer des objectifs en adéquation avec ses passions. Pour une approche plus holistique de la vie, n'oubliez pas d'inclure des éléments liés à la beauté et au bien-être dans votre bucket list. Cela peut inclure des activités telles que prendre soin de soi, apprendre à méditer, adopter de bonnes habitudes alimentaires, etc. En prenant soin de votre corps et de votre esprit, vous pouvez atteindre un état de paix intérieure et de sérénité qui vous permettra de vivre une vie plus heureuse et plus épanouissante.

Et si vous commenciez par écrire votre bucket list beauté et bien-être aujourd'hui ? Nous pouvons vous accompagner pour créer la bucklist parfaite pour prendre soin de vous.



Sublimez votre Éclat Naturel grâce à l'Autobronzant

Par Marie-Laure Brana & **ton nom** et prenom



Avec l'arrivée de la saison estivale, il est essentiel que vous découvriez aujourd'hui comment utiliser correctement un autobronzant. Quelles sont les solutions pour obtenir une bonne mine sans pour autant se retrouver couverte de tâches ? Quels produits doit-on employer et quels conseils faut-il suivre pour obtenir le résultat escompté ? Dans cet article, nous verrons ensemble comment utiliser un autobronzant pour être bronzée dès le début de l'été.

Quels sont les avantages d'un autobronzant ?

Les autobronzants sont un excellent moyen d'obtenir une bonne mine sans avoir à s'exposer aux rayons nocifs du soleil. Ils vous permettent d'afficher une mine et un corps hâlés dès le retour des beaux jours, comme si vous aviez pris 1 semaine de vacances sous les tropiques.

Quel type d'autobronzant choisir ?

Il existe différents types d'autobronzants disponibles : des mousses, des crèmes, des gels et des sprays teintés. Chacun a des propriétés différentes et nous saurons vous conseiller en fonction du résultat que vous souhaitez et de vos préférences.

Comment appliquer un autobronzant ?

Pour une application réussie de l'autobronzant, suivez ces étapes:

Exfoliez votre peau pour enlever les cellules mortes et les impuretés. Assurez-vous que votre peau est propre et sèche avant l'application.

Appliquez l'autobronzant uniformément sur votre peau. Assurez-vous de bien couvrir toutes les zones, en étirant le produit sur les coudes, les genoux et les pieds. Si vous utilisez vos mains, n'oubliez pas de les laver immédiatement après l'application pour éviter que vos paumes soient teintées. Laissez l'autobronzant sécher complètement avant de vous habiller. Évitez de toucher votre peau ou de vous mouiller pendant au moins 2 heures après l'application.

Comment prolonger le hâle obtenu ?

Comme pour le bronzage naturel, pour garder votre jolie teinte dorée, il n'y a pas de recette magique, mais un conseil pratique que l'on vous donne souvent : appliquer un lait pour le corps et une crème hydratante sur le visage tous les jours.

Dès que le bronzage commence à s'estomper, faites un gommage pour éliminer les derniers résidus et appliquez à nouveau votre autobronzant.

NOS PRODUITS CHOUCHOU



Soin Ensoleillant Elixir

Dès la première application, cet huile ensoleille et hydrate la peau. **22€**

La gelée pailletée

Dès la première application, cet gelée soyeux ensoleille et illumine la peau grâce à ses paillettes. **25€**



LES SOINS DE L'ÉTÉ

Un été parfait commence par un moment BEAUTÉ

Préparez-vous à passer des vacances toute en beauté ! Découvrez nos soins incontournables pour partir en vacances belle et détendue.

Le meilleur conseil que l'on puisse vous donner est de planifier au plus tôt vos rendez-vous beauté pour être sûre d'avoir les créneaux horaires qui vous conviennent le mieux.

EFFET MASCARA

Vous permettra de vous donner une courbature à vos cils qui dure dans le temps, le regard est visiblement agrandi. Pour encore plus d'effet, nous vous proposons d'associer une teinture des cils à votre soin.

REHAUSSEMENT DE CILS

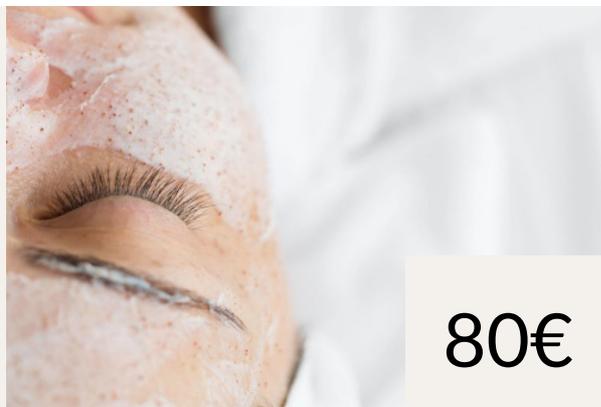


55/70€

PRÉPARER VOTRE VISAGE

Ce soin offre un effet bonne mine immédiat grâce à un nettoyage en profondeur.

SOIN VISAGE PHYTOCÈANE BIO



80€

POUR AVOIR UN BEAU BRONZAGE

Ce soin corps associe un gommage gourmand pour éliminer délicatement les cellules mortes. La peau est douce, souple et veloutée.

GOMMAGE CORPS



38€

SHOPPING ÉTÉ

Protégez votre peau, adoptez nos produits solaires.

Envie de revenir de vacances avec un bronzage au top ? Ne partez pas sans des protections solaires efficaces pour bronzer sans brûler.

Nous avons sélectionné pour vous des produits solaires de qualité qui protègent votre peau tout en vous faisant une jolie peau abricot.



NOTRE PRODUIT CHOUCHOU

ESKALIA lait SPF 50

Sa formule SPF 50 protège des UVA et des UVB et assure une haute protection solaire aux peaux claires ou lors des premiers jours d'exposition.

Son + : une texture fluide et invisible après application
Tube 250 ml - 19€



Melle Agathe crème solaire teinté SPF 50+

Pour protéger efficacement votre peau qui a déjà pris le soleil. Oui, vous bronzeriez, mais tout en préservant les cellules cutanées des radicaux libres ainsi que du vieillissement prématuré de votre peau.

Ce fluide protecteur convient à tous les types de peau.
Tube 50 ml - 23€



ESKALIA , Prolongateur de Bronzage

Véritable soin réconfortant et irrésistible sublimateur de hâle, ce fluide lacté permet d'intensifier et de prolonger le bronzage. Sa formule soin à la texture légère enveloppe la peau d'un voile de confort et de fraîcheur immédiat après l'exposition solaire.

Son + : Son parfum irrésistible et sa texture ultra légère
Flacon 100 ml - 21€

SE PROTÉGER EFFICACEMENT :

Renouveler l'application après chaque baignade

Appliquer une crème solaire, même si on ne lézarde pas au soleil.

Ne pas s'exposer si on attrape un coup de soleil.

Votre sac
de plage
OFFERT
dès 59€
d'achats*

*dans la limite des stocks disponibles



**L'instant zen ,
la beauté sans filtre !**

Lecture et soleil : la combinaison parfaite.

Cet été, dans vos bagages, n'oubliez pas votre crème solaire et un bon roman qui vous accompagnera tout au long de vos vacances. Un bon livre est un compagnon de route idéal pour s'évader et découvrir de nouveaux horizons. Que vous soyez à la plage ou simplement en train de lézarder en terrasse, transportez-vous dans des univers fascinants. Découvrez notre sélection de livres à glisser dans votre valise pour des vacances encore plus riches en découvertes.



D'une île à l'autre

Patrick Renou

Feuilletant un livre ancien sur les paquebots chez un bouquiniste, Patrick Renou découvre qu'une passagère clandestine, embarquée sur l'Île-de-France en novembre 1946, donna naissance à sa fille au large des côtes françaises. Profondément ému, il fait alors des recherches, se plonge dans les archives de Cherbourg, de New York, comprend l'histoire extraordinaire de Milena et décide de réinventer les sept jours de sa traversée, où s'est noué le destin de la jeune femme. Laissez-vous embarquer !

La valse des petits pas

Claire Renaud

Un soir, dans un restaurant parisien. Une dizaine de couples, certains en devenir, d'autres au bord de la rupture, sont venus dîner.

Le temps d'un repas, les regards se cherchent, se fuient, les mains se frôlent, se retirent. Et chacun projette sur ses voisins une vie, miroir de ses propres fêlures et désirs inassouvis. Une scène en apparence banale. Pourtant, ce soir, les convives jouent gravement leur partition à chacune des tables du restaurant. Car à mesure que les assiettes se vident, des sentiments enfouis refont surface. Des vérités éclatent. Les masques tombent. Et chacun, d'une façon ou d'une autre, finit par payer l'addition.

À travers un ballet d'histoires tant fantasmées que réelles, Claire Renaud raconte avec tendresse la valse amoureuse, dans toute sa complexité.



Demain est un autre jour

Lori Nelson Spielman

Qu'avez-vous fait de vos rêves de jeunesse ?

Brett Bohlinger, elle, a un an pour le découvrir. Pensant hériter de l'empire cosmétique familial à la mort de sa mère, elle apprend que cette dernière qui avait pour elle de tout autres projets, ne lui a légué qu'un vieux bout de papier : la liste de tout ce que Brett voulait vivre quand elle avait 14 ans. Si elle veut toucher sa part, la jeune femme doit réaliser chaque objectif de cette life list.

Enseigner ? Aucune envie. Un bébé ? Andrew, son petit ami, n'en veut pas. Tomber amoureuse ? C'est déjà fait, grâce à Andrew. À moins que...



SUMMER FOOD



NOTRE PETITE SALADE DE FRUITS PARFAITE POUR L'ÉTÉ

INGREDIENTS POUR LE SIROP

150 ml de jus d'orange frais
75 ml de jus de citron frais
150 grammes de cassonade
½ cuillère à café de zeste d'orange râpé
½ cuillère à café de zeste de citron râpé
1 cuillère à café d'extrait de vanille

LA RECETTE (ultra simple)

Portez à ébullition le jus d'orange, le jus de citron, la cassonade, le zeste d'orange et le zeste de citron dans une casserole à feu moyen. Réduisez à feu doux et laissez mijoter jusqu'à ce que le mélange épaississe légèrement, environ 5 minutes. Retirez du feu et incorporez l'extrait de vanille.

Laissez refroidir.

Superposez les fruits coupés en morceaux dans un grand saladier. Versez le sirop refroidi sur les fruits; Couvrez et mettez le saladier au réfrigérateur de 3 à 4 heures avant de servir.

Régalez-vous !

Profitez du soleil d'été et du goût sucré de cette salade de fruits rafraîchissante au sirop d'orange ! Pleine de vitamines, de fibres, de minéraux et d'antioxydants, c'est la façon idéale de terminer vos repas, petits-déjeuners et collations. Délectez-vous des saveurs sucrées et juteuses des fruits d'été et profitez de leurs bienfaits nutritionnels.

INGREDIENTS POUR LA SALADE DE FRUITS

Composez votre salade de fruits avec des fruits de saison : cerise, fraises, pêches, nectarines, melon, etc... Ce qu'on aime, c'est que justement vous pouvez la faire avec tous les fruits que vous avez sous la main.





plage



détente



petit plaisir



farniente



baignade



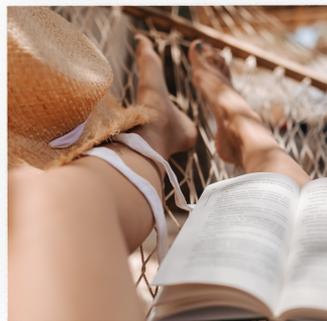
partage



famille



Lâcher-prise

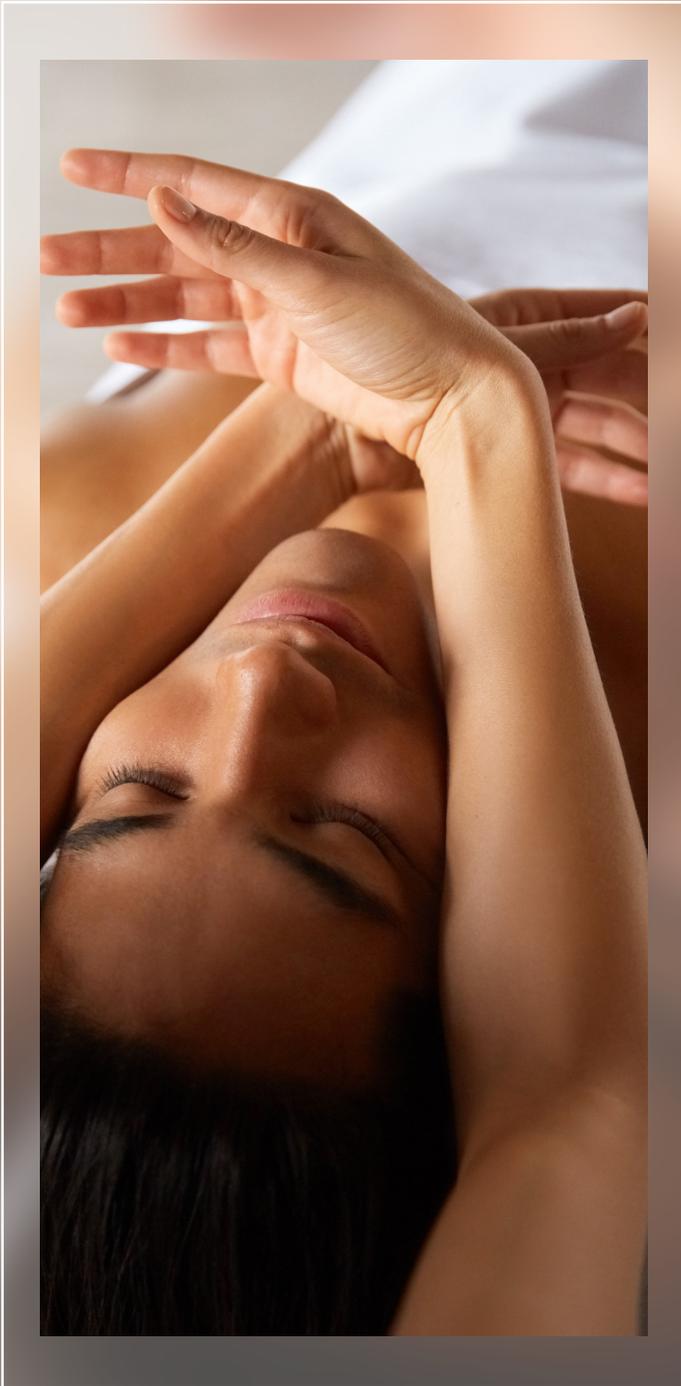


découverte

Summer MOOD



L'Instant Zen



Soins visage
Massages
Minceur
Epilations
Regards
Ongles
Luxopuncture
SPA
Coiffure

*Embellie
votre quotidien
depuis 2018*