

ÉDITION AUTOMNE - HIVER

SURIM



LE CHARME
DES SENTEURS

LE COMBO
D'ÉLIXIR

BLOND
AU PLURIEL

EN EXCLU !


AMBIANCE
NOËLISSIME

NOS ASTUCES POUR...

RÉÉDUCER SES
AUTOMATISMES


Bel et Zen

Sommaire


- 01 L'édito
- 02 Les coulisses du salon
- 04 L'art de la tresse 
- 06 Le charme des senteurs
- 08 Le combo d'élixir



- 10 Les coups de cœur 
- 11 Rééduquer ses automatismes
- 12 Dressing chaudement chic
- 14 Frissons en famille
- 16 Blond au pluriel

- 18 Courants *en vogue*
- 20 Le pouvoir de la chaleur
- 22 Ambiance Noëlissime 
- 24 Good news



- 28 Green attitude 
- 30 Escapades express
- 32 Astromania
- 33 L'instant ludique

L'édito

de Bel et Zen

Bel & Zen
MAGAZINE DE SALON

L'AUTOMNE, L'HIVER... CES SAISONS QUI FONT CRAQUER LES FEUILLES NOUS INVITENT À SAVOURER UN BON CHOCOLAT CHAUD BLOTTI(E) SOUS UN PLAID. LAISSEZ Bel et Zen VOUS EMPORTER AVEC SON MAGAZINE SEMESTRIEL SPÉCIALEMENT DÉDIÉ.

Êtes-vous curieux de connaître les dernières actualités du salon ? Et peut être même celles du monde entier ? **Plongez dans nos coulisses et découvrez les nouvelles positives qui font le tour du globe.**

Pour les fêtes, nous vous présenterons des **innovations décoratives ainsi que des conseils beauté adaptés à vous et à vos goûts** ! Une nouvelle année approche également, c'est pourquoi nous vous dévoilons **comment stopper les mauvaises habitudes.**

Préserver une peau lisse au fil du temps, c'est possible. Découvrez les secrets de votre épiderme et les produits spécifiques pour un éclat durable, ainsi que les approches traditionnelles du bien-être pour se détendre dans un environnement de spa...

Accordez-vous une pause douceur avec nous : nous vous présentons nos coups de cœur, **ces produits stars qui vont illuminer votre quotidien et sublimer votre beauté naturelle.** De plus, nous vous avons préparé des offres spéciales pour les grands événements, juste pour vous.

Si vous êtes à court d'idées pour vos prochaines destinations, nous vous avons trouvé **des lieux immersifs et charmants à découvrir en France.**

Et pour voyager depuis chez vous, nous vous donnons des astuces pour **des senteurs qui vous apaiseront et qui vous offriront une belle évasion olfactive...**



Avec amour

LES COULISSSES

DE Bel et Zen

INSTALLEZ-VOUS
CONFORTABLEMENT
AVEC UNE DÉLICIEUSE
TASSE DE THÉ ET
QUELQUES BISCUITS CAR
ON VA VOUS RÉVÉLER
TOUTES NOS NEWS ! ET
POUR ÊTRE DANS LA
BOUCLE EN TEMPS RÉEL,
ON VOUS INVITE À NOUS
SUIVRE SUR LES RÉSEAUX
SOCIAUX.

REJOIGNEZ-NOUS SUR LES RÉSEAUX...



@ Bel et Zen



@ bel_et_zen

...POUR SUIVRE EN LIVE TOUTES NOS ACTUS !

+1

COLLAB' TOOFRUIT



C'est avec joie que l'on vous
annonce la **venue d'une toute
nouvelle gamme** "Chasse ô poux" de la
marque
Toofruit au salon !

Pour vous les parents qui cherchez une
alternative bio pour vous débarrasser des
poux!

Bio, fabriqué en France et inspirés des
recettes de nos grands mère.
Venez découvrir cette jolie gamme **douce**
pour la tête de nos bambins et **efficace!**



PARCE QUE VOTRE AVIS COMPTE

"Je fréquente le salon depuis janvier pour massages et épilation,
vous pouvez y aller les yeux fermés, c'est un réel plaisir."

- Emilie

"Hammam réservé pour 4 pour 1h. Intimité préservée. Coin thé et
lait pour le corps à disposition.

Prix raisonnable.

Hammam un peu bruyant mais je reviendrais faire cette activité
avec plaisir"

- Nadège

"Je vous conseille le massage à 4 mains: lorsque le massage
démarre, on reçoit tellement d'informations qu'on déconnecte. Les
masseuses sont très soucieuses de bien vous accueillir, de vous
demander vos préférences et de préserver votre intimité. Ce fût un
moment ressourçant, apaisant dont je garde un merveilleux
souvenir. Encore merci!"

- Laurence



RETOUR EN ARRIÈRE



« Il y a cinquans, j'ai fait un choix **audacieux** : créer mon **propre institut de beauté et salon de massage** après une décennie d'expérience.

Mon **amour pour ce métier** était si fort que je voulais le **partager** de la meilleure façon possible, en lançant ma propre entreprise. Et maintenant, nous sommes deux dans nos locaux, **prêtes à faire briller nos client-e-s** ! Je suis tellement fière de notre équipe et de nos merveilleux client-e-s. C'est une aventure incroyable et je suis **reconnaissante** d'avoir la chance de vivre de ma **passion** tous les jours. »

FAQ

LA BOÎTE À QUESTIONS

ICI, ON RÉPOND AUX QUESTIONS LES PLUS FRÉQUEMMENT POSÉES. SI VOTRE CURIOSITÉ VOUS PIQUE TOUJOURS, LAISSEZ-NOUS UN MESSAGE PRIVÉ SUR INSTAGRAM OU FACEBOOK. ON EST TOUTES OUIËS !



“PUIS-JE ANNULER OU DÉPLACER MON RENDEZ-VOUS ?”

Veillez nous informer au moins 24 heures à l'avance si vous souhaitez annuler votre réservation, afin que nous puissions libérer votre créneau. Sur Planity vous avez jusqu'à 4h avant l'heure du rdv.

“QUELLE EST LA DURÉE DE VALIDITÉ DE MON CHÈQUE CADEAU ?”

Lorsque vous recevez le bon, vous pourrez y lire une date limite d'utilisation. Elle est généralement fixée à six mois à partir de l'achat. Assurez-vous de bien prévenir la personne à qui vous l'offrez pour éviter toute déception et pouvoir l'utiliser dans les délais impartis.

“PUIS-JE PAYER MA CURE EN PLUSIEURS FOIS ?”

Chez Bel et Zen, nous proposons deux possibilités de paiement pour vos cures. Vous pouvez choisir de régler en une fois ou de diviser le paiement en 4 mensualités. Afin de simplifier la procédure, nous prélevons automatiquement les montants sur votre compte bancaire par virement automatique. Indiquez-nous votre préférence lors de votre réservation et nous nous chargerons du reste !

FERMETURE DE L'APRÈS-NOËL

Après les festivités, notre équipe prend une pause du 24 au 27 décembre inclus et le 31 décembre et 1er janvier. Restez à l'affût car de belles surprises vous attendent...



Arrivée Ethel

Tadam ! Désormais, Bel et Zen accueille Ethel pour son CAP d'esthétique d'un an. Je la formerai au mieux pour que vous puissiez apprécier son évolution et des prestations de qualités. Bienvenue à elle!

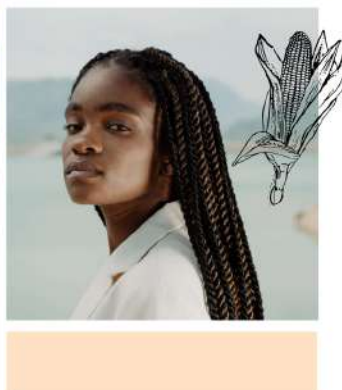


L'ART DE LA TRESSE

UN ESTHÉTISME INTEMPOREL, UNE COIFFURE DANS L'AIR DU TEMPS...
ELLE A ÉTÉ ADOPTÉE ET REVISITÉE SUR TOUS LES CONTINENTS, À TRAVERS DES CONTEXTES ET DES SIGNIFICATIONS VARIÉS.
DÉCOUVRONS ENSEMBLE LA RICHESSE DE CETTE TECHNIQUE ET SON INFLUENCE CONTEMPORAINE.



AU COEUR DE L'HÉRITAGE CAPILLAIRE



Tout droit venue d'Afrique, la tresse la plus ancienne découverte à ce jour est la "cornrow" datant de 3500 avant JC. Son nom qui veut littéralement dire «rangées de maïs» rappelle les tracés géométriques formés sur le crâne.

Elle est profondément ancrée dans la culture populaire en partie grâce au hip-hop, mouvement culturel afroaméricain. Aujourd'hui, elle est un réel marqueur social en plus d'être sublime et technique.



DEUX COIFFURES EXPRESS !



1 Tresse corde

- Faites une queue haute.
- Divisez-la en 2 sections égales.
- Torsadez vos 2 brins dans la même direction et serrez au maximum.
- Croisez-les dans le sens opposé jusqu'à atteindre vos pointes.
- Attachez-les ensemble avec un élastique transparent.

2 minutes



2 Bubble hair

- Faites une demi-queue haute et attachez-la avec un élastique.
- Positionnez les élastiques suivants à intervalle régulier en prenant de nouvelles mèches des côtés.
- Pour créer l'effet bulles, écartez vos cheveux entre les élastiques.
- Répétez cette étape jusqu'aux pointes.

3 minutes



Fabmood.com

LE SAVIEZ-VOUS ?

Il y a plus de 2000 ans, les guerriers Mandchous arboraient une natte unique à l'arrière de la tête avec divers ornements. Lorsqu'elle était enroulée sur elle-même, elle leur servait d'oreiller.

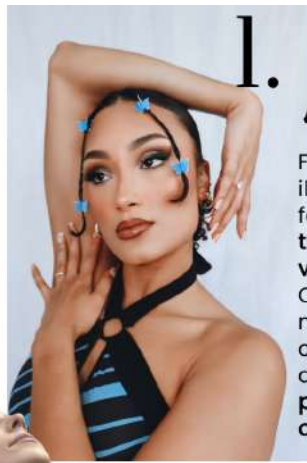
“ Démêler les différences



Souvent, on confond la natte et la tresse, toutes les deux constituées de trois brins. La différence est que la tresse est collée au cuir chevelu, tandis que la natte est lâchée et pendante.

4 TRESSES REVISITÉES

COMMENT VARIER ET TROUVER DE NOUVEAUX STYLES ? RÉTRO, VINTAGE, ANNÉES 2000 ET BIENS D'AUTRES SONT À LA PAGE... VOICI CE QUE NOUS AVONS REPÉRÉS POUR CETTE SAISON.



1. Baby tresses

Faciles à réaliser, il vous suffit de faire **deux petites tresses près de votre visage**. Certaines ajoutent même des pinces colorées pour plus de peps ! Parfait pour les cheveux courts.

Fishtail

Les cheveux sont séparés **en deux sections**, puis de **fines mèches** sont prélevées depuis l'extérieur de **chaque section et croisées vers le centre**. Cela crée ainsi la forme d'une **queue de poisson**.

2.



Tresse XXL 3.

Elle nécessite l'utilisation d'**extensions capillaires** pour créer du volume. Réalisez une tresse en entremêlant vos **cheveux naturels** avec les **extensions** afin d'obtenir une belle **épaisseur**. Pour accentuer cet effet, réalisez-la de manière **moins serrée**.

4. Raie tressée

En divisant votre raie **en deux** et en créant une **tresse le long** de cette division, vous obtenez une coiffure qui se démarque grâce à ce détail créatif.



NOTRE RECO

Pour les novices, deux miroirs sont essentiels pour jeter un oeil à ce que vous faites... Un grand qui est fixé sur le mur et un petit à prendre à la main.



+

Ajoutez une touche d'**originalité** à vos tresses en utilisant des **accessoires** tels que des **rubans**, des **perles**, des **pinces** ou des **bijoux**.

NOS SECRETS POUR...

UNE COIFFURE QUI TIENT TOUTE LA JOURNÉE

#1 Le sébum que vous produisez naturellement permet une **meilleure adhérence**, limitant les glissements entre les mèches. Réalisez donc vos coiffures sur cheveux non lavés.

#2 Vous vous en doutez, la laque est plus qu'efficace. C'est **LE** produit permettant de fixer votre coiffure durant des heures, sans l'abîmer.

#3 Le gel ! Et oui, bien qu'il soit davantage populaire chez les hommes, appliquer une noisette sur cheveux humides avant le tressage s'avère très performant.

#4 Le soin hydratant capillaire est un bon moyen de secours pour conserver un fini naturel.

Silence, ça coiffe...



Dormez sur vos deux oreilles en vous réveillant avec de belles boucles... Le **combo foulard en satin et tresses** vous permet de gagner du temps le matin, tout en **protégeant votre crinière des frottements de l'oreiller**.

Point culture

Dans «Hunger Games», Katniss Everdeen porte une tresse emblématique devenue sa signature, symbolisant sa détermination et sa résilience en accord avec son personnage courageux.





LE CHARME DES SENTEURS

TRANSFORMEZ VOTRE INTÉRIEUR EN BULLE OLFACTIVE

PLONGEZ DANS UN VOYAGE SENSORIEL
ET MÉTAMORPHOSEZ VOTRE MAISON EN UNE
OASIS ENNIVRANTE.
POUR QUE VOTRE COCON VOUS
RESSEMBLE, NOUS SOMMES VOTRE GUIDE.



www.pigments-concept.com

COMMENT ÉLIMINER LES MAUVAISES ODEURS ?



Nous avons quelques astuces
infaillibles pour rendre votre intérieur
agréablement parfumé.



Dans la cuisine, où les odeurs
de cuisson sont courantes,
vaporisez un mélange d'**1/3 de
vinaigre blanc pour 2/3 d'eau**
pour neutraliser les senteurs
tenaces.

Le bicarbonate de soude est
un allié de choix. Saupoudrez-en
généreusement sur les tapis,
les canapés ou même dans les
chaussures, laissez agir 2 à 3 heures,
puis aspirez.



Pour absorber les odeurs dans
le réfrigérateur, placez un bol de
café moulu à l'intérieur.

Dans les placards, placez des
sachets de lavande ou des feuilles
de menthe séchées pour apporter
une touche de fraîcheur naturelle
à votre linge.



A VOUS LES DIFFUSEURS 2.0

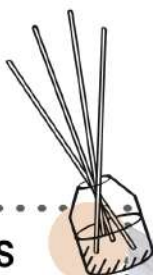
Contrôlez l'ambiance de votre
maison avant même de franchir
votre porte ! Optez pour une
variété de senteurs, de notes
florales apaisantes, d'arômes
boisés énergisants, pour créer une
atmosphère qui vous ressemble.
Ajustez subtilement l'intensité et
la diffusion pour être en parfaite
adéquation avec votre humeur et
votre style.



ZOOM SUR L'ENCENS

C'est un moyen rapide de créer une atmosphère
envoûtante et de parfumer votre intérieur.

Utilisé depuis des siècles dans différentes cultures
et traditions, il est souvent associé à la méditation,
à la relaxation et à la purification de l'air.



DIY

CRÉEZ VOTRE BOUGIE PARFUMÉE - en 6 étapes -

- 1 Fixez la mèche au centre du contenant en faisant fondre un peu de cire au fond.
- 2 Faites fondre 200gr de cire au bain-marie jusqu'à max 80-85°C (vérifiez grâce à un thermomètre professionnel digital).
- 3 Retirez la cire du feu, laissez-la refroidir légèrement (jusqu'à environ 70°C). Ajoutez-y 20 gouttes d'huiles essentielles de vanille, 15 de lavande et mélangez doucement.
- 4 Ajoutez des copeaux de colorant à la cire pour la personnaliser.
- 5 Versez la cire fondue dans votre récipient, lentement pour éviter les bulles d'air, et respectez le PE* spécifique à vos huiles essentielles.
- 6 Laissez la bougie refroidir et durcir. Coupez la mèche à 1 cm au-dessus de la surface.



QU'EST-CE QUE LE POINT ÉCLAIR ?

C'est la température à laquelle les vapeurs de la cire
peuvent s'enflammer au contact d'une flamme
ou d'une étincelle.

Ainsi, il est important de sélectionner des fragrances avec
un point éclair supérieur à 65°C pour préserver
les propriétés et les parfums.



LE SECRET POUR UN SOMMEIL PROFOND ?

Remplissez un flacon d'eau
distillée et ajoutez-y deux
gouttes d'huiles essentielles
de votre choix. Vaporisez
délicatement votre oreiller
avant de vous coucher.

GUIDE DES HUILES :

- Nérol : Aide à lâcher prise
- Camomille : Apaise l'anxiété
- Vétiver : Réduit l'insomnie
- Ylang ylang : Calme les tensions

LE COMBO D'*Elixir*



POUR ADOPTER UNE ROUTINE DE SOINS CUTANÉS APPROPRIÉE, PARTONS DE LA BASE DES BASES...



LES TRÉSORS DU SÉRUM



Un allié incontournable pour **améliorer l'apparence de votre peau**. Grâce à sa concentration élevée en actifs, il **décuple l'efficacité des soins prodigués au quotidien** ! Il pénètre en profondeur à travers les cellules cutanées offrant une **réponse ciblée pour traiter les problèmes spécifiques de chaque zone**.

LA CRÈME DE LA CRÈME

La journée

Elle renforce la barrière cutanée pour **la protéger des agressions extérieures** telles que les rayons UV, la pollution, les variations de température, etc.

La nuit

La nuit, elle favorise la régénération, **stimule votre renouvellement cellulaire ainsi que la synthèse du collagène**, réparant les dommages.



VRAI OU FAUX

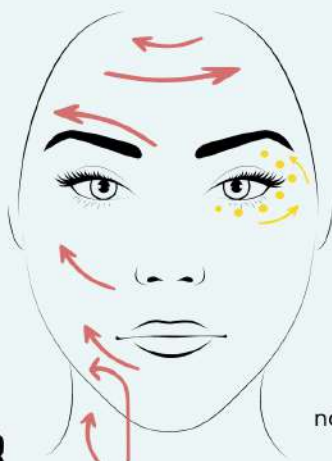
JE PEUX UTILISER MON SÉRUM SANS LA CRÈME.

FAUX : La crème agit comme un scellant, aidant à fixer les actifs dans la peau. Elle travaille ainsi plus longtemps sur les cellules cutanées !

L'APPLICATION, C'EST TOUT UN ART.

Pour obtenir des résultats optimaux, il est essentiel d'adopter la bonne technique.

- Appliquez les produits par des **pressions de l'intérieur vers l'extérieur** pour assurer une répartition uniforme.
- Procédez à leur diffusion en effectuant des **mouvements circulaires**.
- Terminez la gestuelle en douceur en **lissant vers le haut**.



1

Contour des yeux

Utilisez l'équivalent d'un grain de riz. Votre soin va naturellement se diffuser vers les endroits à hydrater.

2

Sérum

Prélevez 2 pompes de produit pour couvrir l'ensemble du visage, sans oublier le cou.

3

Crème

Pour ce produit, une quantité équivalente à une noisette est généralement suffisante.

COMPRENDRE SON TYPE DE PEAU !

IL EST DÉTERMINÉ ENTRE L'ÉQUILIBRE EN EAU ET EN LIPIDES DE VOTRE FILM HYDROLIPIDIQUE. CELUI-CI EST PERMANENT, IL EST DICTÉ PAR VOTRE GÉNÉTIQUE.

NORMALE

- Production de sébum modérée et équilibrée
- Grain régulier, doux au toucher
- Pores peu visibles

SÈCHE

- Manque de sébum (lipides)
- Ne retient plus efficacement l'eau
- Grain de peau fin

GRASSE

- Production de sébum élevée, entraînant un aspect luisant
- Épiderme épais
- Pores dilatés et visibles

MIXTE

- Mélange de zones sèches (joues) et grasses (zone T : front, nez et menton)
- Demande souvent l'utilisation de deux types de soin

POINT VOCABULAIRE

LIPIDES : corps gras.

FILM HYDROLIPIDIQUE : barrière protectrice de votre peau.

COLLAGÈNE : protéine essentielle pour la structure et l'élasticité des tissus corporels.

SÉBUM : substance grasse sécrétée par les glandes sébacées de la peau.



ANALYSER SON ÉTAT DE PEAU DU MOMENT

IL REFLÈTE L'ÉTAT ACTUEL DE VOTRE SURFACE CUTANÉE : SON APPARENCE, SA TEXTURE ET SA SANTÉ GÉNÉRALE. IL EST PASSAGER ET PEUT VARIER EN FONCTION DE DIFFÉRENTS FACTEURS.

DÉSHYDRATÉ

- Problèmes de rétention d'eau
- Peut se manifester par un teint terne, des sensations de tiraillements et l'apparition de petites ridules
- À distinguer de la peau sèche qui manque de corps gras



SENSIBLE

- Réagit excessivement à toute agression extérieure : irritations, démangeaisons et inconfort général
- Barrière cutanée affaiblie, rendant la peau plus vulnérable

ACNÉIQUE

- Résultat d'une surproduction de sébum qui obstrue les pores
- Cette condition favorise le développement de bactéries, entraînant la formation de boutons



GRANULEUX

- Aspect irrégulier et surface rugueuse
- Ce phénomène peut être dû à un excès de sébum et à une accumulation de cellules mortes

MATURE

- Au fil du temps, la barrière cutanée s'affaiblit, le renouvellement ralentit et la production d'hormones diminue.
- Ces facteurs contribuent à une perte de volume et d'élasticité de la peau
- Se traduit par l'apparition de rides, ridules, taches et augmentation de la sécheresse cutanée



“ TOUT VIENT À POINT À QUI SAIT ATTENDRE ”

Il est nécessaire de patienter au moins 4 semaines, soit le temps d'un cycle complet de régénération cellulaire, pour constater des résultats visibles.



LES COUPS DE



CHEZ Bel et Zen, ON A AUSSI DES PRÉFÉRENCES...



1 *Le réparateur des lèvres*

Soin embellisseur de lèvres / Couleur Caramel

Ce soin confort contient de l'huile de jojoba bio pour adoucir et nourrir les lèvres. Son format nomade vous permet de le glisser dans votre sac. Pour un effet lèvres brillantes et pulpeuses en toute circonstance.

2 *L'huile de soin visage*

Graines de Nigelle / Charme d'orient

Enrichie en acides gras insaturés, en oligo-éléments et huile essentielle naturelle. Fortifiante elle est la clé pour un teint en bonne santé, préconisée pour les peaux à problèmes. Appliquez-la avant votre maquillage.



3 *L'ultra-hydratant capillaire*

Argan torréfiée traditionnelle / Charme d'orient

Cette huile aux vertus cosmétiques universellement reconnues. Allié incontournable pour les soins de beauté de la peau, des ongles et des cheveux. Quelle que soit votre texture de cheveux, c'est le must-have.



4 *Le Sérum pour cils*

Boosters cils et sourcils / Couleur Caramel

Ces derniers méritent une attention particulière ! Ce soin étoffe et renforce chaque cil et sourcil, créant ainsi un regard intense et captivant.

Appliquez-le la nuit et réveillez-vous rayonnant-e.

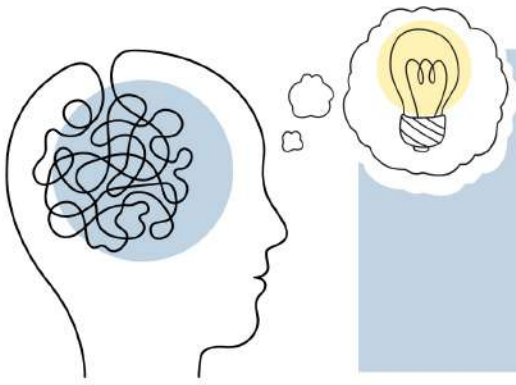


5 *L'Élixir des Mains*

La crème mains douceur / Couleur Caramel

Grand classique à adopter pour vous protéger du froid. Sa texture légère et son parfum vous transportent dans un véritable cocon de douceur. Cette crème deviendra rapidement votre alliée.





RÉÉDUQUER SES AUTOMATISMES

LA VÉRITABLE BEAUTÉ RÉSIDE DANS CHAQUE MOMENT OÙ NOUS CHOISSONS D’AFFRONTER NOS PEURS, OUVRANT UN MONDE DE POSSIBILITÉS INFINIES. IMAGINEZ UNE VIE SANS CES PENSÉES NÉGATIVES !

BYE LA PROCRASTINATION...

procrastination

(nom féminin)

Tendance à remettre au lendemain

On a tendance à la confondre avec la paresse et pourtant c’est bien le contraire.

Chacun de nous est affecté différemment et réagit de manière indépendante aux situations importantes et urgentes.



Pour surmonter cette problématique, commencez par :

Éliminer les distractions et vous accorder des pauses de 5 minutes si nécessaire.

Établir des objectifs clairs et diviser les tâches en étapes plus petites.

Se fixer des dates limites réalistes.

Lorsque l’on remet une tâche à plus tard, cela nous fait perdre davantage de temps car nous devons nous recentrer et nous remettre en condition.

TIPS DE CONCENTRATION

Focalisez-vous sur votre respiration en plaçant une main sur votre ventre. Laissez vos pensées émerger naturellement. Une fois pleinement conscient-e, reprenez vos activités.



LA RECOMMANDATION

FOCUS TO-DO : L’application qui combine un moniteur et un gestionnaire de tâches ! Vous pourrez voir combien de temps vous consacrez à vos occupations quotidiennes.



Il est facile de tomber dans ce cercle vicieux où on se mesure sans cesse aux autres, en y oubliant notre propre valeur.

ALLEZ AU-DELÀ DES COMPARAISONS !

- 1 Dressez un tableau de vos propres atouts et de vos traits de personnalité qui vous différencient des autres.
- 2 Expérimentez des looks, coiffures, maquillages nouveaux pour cultiver votre propre identité !
- 3 Limitez l’utilisation des réseaux sociaux, où les apparences peuvent être trompeuses...



DITES NON À L’ACHAT COMPULSIF !

Satisfaire votre soif de shopping tout en préservant votre équilibre financier, c’est possible :

- Gardez précieusement vos tickets de caisse... c’est le pouvoir de changer d’avis.
- Organisez un inventaire chez vous 1x par trimestre et redécouvrez des trésors oubliés.
- Rédigez votre wishlist sur votre téléphone et attendez quelques jours. Si l’envie se dissipe, c’est gagné !



LES QUESTIONS À SE POSER AVANT UN ACHAT

- Besoin ou envie ?
- Immédiat ou non ?
- Similaire à quoi dans mon placard ?
- Origine du produit et conditions de production
- Utile ou non ?



DRESSING CHAUDEMMENT CHIC

QUAND LES PREMIÈRES FEUILLES SE TEINTENT DE BRUN ET QUE LES FLOCONS APPARAISSENT, BEAUCOUP CONSIDÈRENT L'AUTOMNE ET L'HIVER COMME LES SAISONS IDÉALES POUR ARBORER LEURS TENUES LES PLUS ÉLÉGANTES.

PALETTE DE COULEURS

Bel et Zen vous dévoile les nuances du moment...

BLEU AZUR PANTONE 638C



Inspiration Petit Sirène, laissez-vous tenter par un beau pantalon taille haute. Cette nuance est royale, vous illuminerez tout ce qui vous entoure !

Quelle pièce ?
Un joli pull large en maille douce à poils longs.

ROUGE CANDY PANTONE 1795C



Quoi de mieux pour toutes ces festivités qu'une couleur franche, pénétrante et luxueuse ? Pour intensifier votre look, vous pouvez l'associer avec de fins bijoux dorés.

Côté Make Up :
Misez sur du fard à paupières neutre et une encre à lèvres légèrement tirée vers le rouge.

GREIGE PANTONE 482C



Sa nature révèle un caractère doux et naturel. Comme son nom l'indique, il s'agit d'un beige qui évolue vers du gris. Il vient de l'italien "seta greggia" qui signifie "soie brute".

L'avantage ?
Il s'associe avec un nombre illimité de couleurs !



www.asos.com

ON VEUT DE LA TEXTURE !

POUR UNE BEAUTÉ OPTIMALE, ON VOUS PROPOSE LES MATIÈRES PRÉFÉRÉES DES CRÉATEURS À AVOIR ABSOLUMENT POUR ÊTRE CONFORTABLE ET STYLÉ-E.

LAINES XXL

Une fois que l'on teste les mailles douillettes, on en devient accro. Ces matières épaisses et moelleuses vous enveloppent de chaleur.



DENIM

Avec ses différentes coupes et teintes, il est adopté par tous et demeure intemporel. Exploitez sa polyvalence !



JACQUARD

Ce tissu façonné est réalisé à travers l'entrecroisement de plusieurs fils. Sa complexité vous donnera une élégance, tout en vous réchauffant grâce à ses fibres isolantes.





LES FLEURS

Les motifs floraux apportent une touche de poésie et de romantisme à ces températures fraîches. Agrémentés de dentelle ou d'autres détails, ils évoquent une douce atmosphère qui vous fera éclore avec élégance !



LES POIS

Qu'ils soient rétro-chic ou coquets, vous pouvez les associer aux tons pastel pour les mettre subtilement en valeur. Adoptez ce classique de la mode dans votre style personnel.



LE SAVIEZ-VOUS ?

L'enseigne éponyme Stella McCartney a développé les premiers sequins végétaux, composés de cellulose dérivée de bois, rendant un fini irisé sans additifs.



LA TENDANCE QU'ON RETIENT

L'UNISEXE

Cette mode transcende les genres à travers différents éléments.

Parmi eux, les vêtements oversize se distinguent en procurant une apparence à la fois élégante et confortable.

Les ensembles de tailleur, quant à eux, ont été revisités pour un look plus décontracté.

Tous ces éléments s'associent pour façonner un style moderne.



VOUS ADOREZ VOTRE HAUT, MAIS LA MÉTÉO JOUE LES TROUBLE-FÊTE ?

SUPERPOSEZ-LE AVEC UNE CHEMISE EN DESSOUS (MÉTHODE DU LAYERING).



LES INTÉMPORELS



Robe-pull

Faites face aux caprices météorologiques et mettez en valeur vos jolies jambes ! Pour rester confortablement au chaud, ajoutez un collant thermo protecteur marron.



French Trench

Comment parler mode sans l'évoquer ? Court ou long, il reste un incontournable pour toute occasion. Ajoutez-y un parapluie et vous serez d'une classe ultime même sous la pluie.



Sportwear

Que ce soit pour une séance d'entraînement intense ou simplement pour rechercher un confort absolu, ces vêtements offrent à la fois souplesse et résistance.



AU PLURIEL



EN CES BASSES TEMPÉRATURES, ON VOUS PRÉSENTE LES DIFFÉRENTES TEINTES ICONIQUES QUI VONT POUVOIR CAPTER LA LUMIÈRE ET ILLUMINER VOTRE VISAGE.

AU SALON, NOUS PROPOSONS DES PRESTATIONS ADAPTÉES À VOTRE NATURE CAPILLAIRE ET À VOTRE CARNATION.

1

BLOND DORÉ

Volume et reflets dorés ? Une teinte **royale et envoûtante** à l'allure digne d'une princesse Disney. Son éclat est mis en avant avec des boucles. **Le glamour est au rendez-vous !**

Pour qui ? Les carnations **chaudes, dorées ou olives.**



Technique utilisée : On mise sur **la brillance** avec une patine et du gloss, en plus d'éclaircir subtilement.



Prix de la prestation initiale : XX€ Longueur supérieure à 40cm : XX€

3

BLOND PERLÉ

Préparez-vous à scintiller au centre de la scène avec cette **subtile nuance entre le gris irisé et le blond neige**. Elle tire son inspiration de la lueur douce des perles.

Pour qui ? Les teints de peau **frais, neutres ou rosés.**



Technique utilisée :

La décoloration permet de créer une toile blanche sur laquelle **les reflets perlés peuvent se manifester.**

Prix de la prestation initiale : XX€
Longueur supérieure à 40cm : XX€



2

BLOND VÉNITIEN

Cette teinte tire son nom de la ville de Venise en Italie, où l'on dit que les habitants ont **des cheveux blonds avec des reflets cuivrés**. Elle ajoute de l'énergie à votre apparence.

Pour qui ? Personnes recherchant **une luminosité naturelle** ou souhaitant éclaircir sans trop s'éloigner de sa couleur de base.



Technique utilisée :

Balayage, mèches ou ombrés.

Prix de la prestation initiale : XX€
Longueur supérieure à 40cm : XX€

4

BLOND FRAISE

Véritable aura de diva, cette couleur est audacieuse et peu conventionnelle. Elle apporte une touche de romantisme et de féminité à votre look.

Pour qui ? Les personnes avec une base de cheveux claire.



Technique utilisée :

Une décoloration peut-être nécessaire en amont en fonction de votre couleur initiale. Un test de porosité est souvent effectué pour évaluer la capacité des cheveux à accepter la couleur, pour obtenir un résultat plus précis.

TEST DE POROSITÉ

Prenez une mèche de cheveux et placez-la dans un verre d'eau.
 · Si les cheveux flottent = faible porosité.
 · S'ils coulent = porosité élevée.



Prix de la prestation initiale : XX€ Longueur supérieure à 40cm : XX€



Entretenir son blond à la maison

GARDER LE MÊME RÉSULTAT QU'EN SORTANT DU SALON, C'EST POSSIBLE. POUR CE FAIRE, ON VOUS RECOMMANDE CES ÉTAPES :

1. Shoppez les produits spécifiques afin de préserver la teinte et éviter la décoloration.
2. Alternez entre un shampoing réparateur et un autre neutraliseur.
3. Évitez la chaleur excessive des appareils. Optez pour des protecteurs thermiques.
4. Réalisez des bains d'huile 1x par semaine pour préserver les reflets et l'éclat.
5. Faites des retouches et prenez RDV toutes les 6 semaines au salon !



SPÉCIAL BRUNETTE

GLOW HAIR

Si vous souhaitez conserver votre couleur naturelle en ajoutant luminosité et brillance, craquez pour cette technique. Effet léger et naturel garanti !



Technique utilisée :

Un balayage rapide en éclaircissant votre base d'un à deux tons plus clairs.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le shampoing bleu est utilisé pour neutraliser les tons cuivrés, tandis que le violet permet de lutter contre les reflets jaunâtres.



VRAI OU FAUX ?

LA COLORATION RALENTIT LA POUSSE CAPILLAIRE.

Faux : Votre chevelure peut paraître plus fine par le changement de ton et donc donner l'impression qu'ils poussent moins vite.



PRIVILÈGES

DE SAISON

EXPLOREZ LES EXCLUSIVITÉS DU SALON ! SI VOUS PENSIEZ AVOIR TOUT VU CONCERNANT NOS OFFRES, ATTENDEZ-VOUS À ÊTRE SURPRIS·E.

EN AVANT-PREMIÈRE



On a hâte de vous présenter une nouvelle XXX qui arrive très vite au salon le [DATE] !

SON ATOUT ? Spécialisée dans les actifs naturels et régénérateurs, vous pourrez bénéficier de soins excellents à la maison.



RÉVÉLEZ VOTRE CÔTÉ SOMBRE

Halloween approche et votre look vampirique a besoin de tenir toute la soirée ? Obtenez du JJ/MM au JJ/MM une réduction de [-20%] sur notre XXX pour être le/la plus effrayant(e) des invités... Que l'obscurité tombe et que la fête commence !

POUR QUI ? Les petits comme les grands !

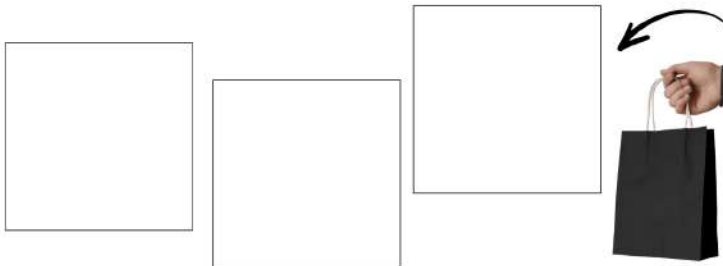
BON PLAN

Du JJ/MM au JJ/MM, profitez d'un service offert pour toute prestation supérieure à XX€. Les réservations sont limitées, alors assurez-vous de réserver rapidement pour bénéficier de cette offre spéciale.

Vendredi NOIR

Que vous soyez une adepte des cosmétiques ou de soins spécifiques, le **Black Friday** est le moment rêvé pour tester vos envies. On vous propose [-10%] sur tous les produits de notre XXX* en ce jour spécial !

**Les produits concernés par cette offre sont hors nouvelle collection.*



Plaisirs de Noël

XXX

Prix : XX€ avec [-10%] de remise immédiate.

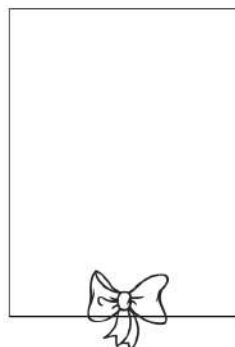


XXX

Prix : XX€ et un produit offert.

XXX

Prix : XX€ au lieu de XX€.



Offre Spéciale

Pour une mise en beauté exceptionnelle le jour J, on vous propose une remise de [10%] du JJ/MM au JJ/MM sur notre sélection de produits spécial fêtes disponibles au salon.



SOLDES

Hivernales



Le froid est la météo idéale pour prendre soin de soi au chaud. On vous donne trois bonnes raisons de sauter le pas : notre XXX est à XX€ au lieu de XX€ !

QUAND ? Du JJ/MM au JJ/MM inclus.

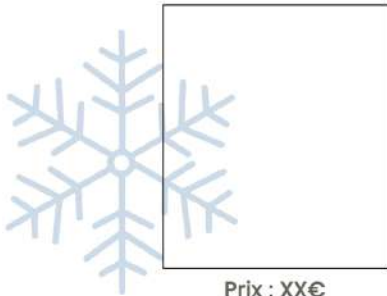


BACK TO REALITY

La nouvelle année arrive et il semblerait que c'est l'occasion de prendre un nouveau départ ! Gagnez du temps dans votre routine matinale avec notre XXX* et bénéficiez de [-5%] de réduction.

*Valable du JJ/MM au JJ/MM dans notre salon.

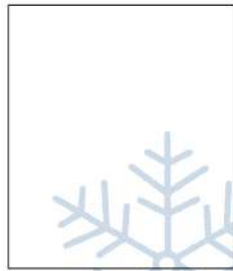
XXX



Prix : XX€

C'est l'essentiel à avoir toujours dans son sac.

XXX



Prix : XX€

Un changement de température appelle le renouvelé !

XXX



Prix : XXX€

Combinez pratique et style en un rien de temps.



INCROYABLE & VRAI

À Taïwan, on associe le nombre de roses rouges à un message bien spécifique :

- 1 : Vous êtes son grand amour.
- 11 : Vous êtes son/ sa petit-e ami-e.
- 99 : Vous êtes son amour éternel.
- 108 : Vous êtes demandée-e en mariage !



LOVE is in the air...

La Saint-Valentin, c'est le moment où on prête particulièrement attention à l'autre, mais aussi à soi.

Prenez rendez-vous chez Bel et Zen pour vous pomponner le JJ/MM, XXX vous attend....

QUAND ? Du JJ/MM au JJ/MM inclus.



MAMIE & moi



Le secret du bonheur, c'est d'avoir une grand-mère à câliner.

Parce que prendre soin de ses proches est important, partagez un moment de douceur chez [PDV_NOM] avec notre XXX. Une réduction de [50%] pour une des deux prestations, du JJ/MM au JJ/MM.

TEINT VELOUTÉ

1

AVOIR UN GRAIN AUSSI LISSE QUE DE LA PORCELAINE EST UN OBJECTIF BEAUTÉ RECHERCHÉ PAR DE NOMBREUSES PERSONNES. POUR UNE SURFACE DOUCE AU POSSIBLE, ON UTILISE LA POUDRE LIBRE MINÉRALE. ELLE ABSORBE LE SÉBUM ET MAINTIEN LE MAQUILLAGE TOUTE LA JOURNÉE.

Astuce

Buvez suffisamment d'eau. Assurez-vous de rester bien hydraté en buvant au moins 8 verres d'eau par jour. L'hydratation interne est essentielle pour une peau saine.

CILS MIXTES



Vous l'avez déjà perçu dans la rue ou même dans votre entourage : c'est la clé pour un regard magnétique. Aujourd'hui, la tendance consiste à obtenir des yeux en forme d'amande tout en ajoutant du volume.

Le principe
 Combinez une pose cil à cil à un volume russe afin de créer une impression de profondeur.

YEUX HYPER PASTEL



En privilégiant des fards à paupières aux tons froids, vous obtiendrez un coup d'éclat, pour un look frais.

LA TECHNIQUE :
 Déposez la matière en faisant un applat sur toute la paupière mobile et estompez vers le haut.

ASTUCE

Appliquez du correcteur avant le fard pour le faire ressortir. Cette étape permet de neutraliser la couleur naturelle de vos paupières (pigmentation / vascularisation...).

COURANTS ESTHÉTIQUES en vogue

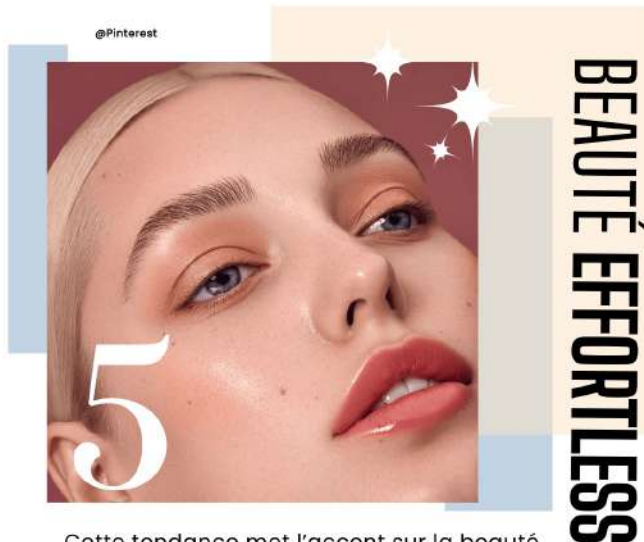


BLUSH EVERYWHERE

Orange, rose... Il semblerait que cette poudre fasse de l'effet sur les réseaux. La grande nouveauté, c'est d'appliquer une teinte Baby Pink mélangé dans son anti-cernes pour camoufler les imperfections.

- RÉSULTAT -

Offrez-vous un teint éclatant et revitalisé !



BEAUTÉ EFFORTLESS

Cette tendance met l'accent sur la beauté naturelle. L'idée est de paraître fraîche, lumineuse et séduisante sans avoir l'air d'avoir passé beaucoup de temps à se préparer et en limitant au maximum les produits utilisés.

BONUS

La confiance est la touche finale ! Un sourire fait toute la différence pour paraître naturellement belle



LE POUVOIR DE LA CHALEUR



LES PRATIQUES DE SAUNA ET D'HAMMAM OFFRENT DES BIENFAITS AVÉRÉS POUR LA SANTÉ PHYSIQUE ET MENTALE. CES HAVRES DE PAIX PERMETTENT DE SE DÉCONNECTER DU MONDE EXTÉRIEUR ET DE SE CONCENTRER SUR SON BIEN-ÊTRE.

SAUNA, HAMMAM : COMMENT CHOISIR ? ON VOUS RÉVÈLE TOUS LEURS SECRETS...



SAUNA

BAIN DE VAPEUR D'ORIGINE FINLANDAISE.

Le Sauna est une chambre en bois où les pierres volcaniques produisent une chaleur sèche.

TEMPÉRATURE : de 70 à 100°C : provoquent une sudation abondante.

TAUX D'HUMIDITÉ : inférieur à 20% : l'évaporation étant plus rapide, votre corps se refroidit plus rapidement évitant la sensation de moiteur.

DURÉE : Séances entre 10 et 30 minutes.

COMMENT ÇA MARCHE ?

Après vous êtes douché-e puis séché-e, entrez dans la cabine. Au bout de 5 à 15 min, rincez-vous à l'eau froide pendant 2 min. L'objectif est de venir purifier et resserrer vos vaisseaux sanguins, ce qui va booster votre corps ! En le répétant 2 à 3 fois, vous constaterez des bénéfices intérieurs et extérieurs.

LES BIENFAITS POUR LA SANTÉ

PHYSIQUES

- Favorise la **détoxification** par la **transpiration** (élimine les toxines)
- **Soulage les tensions** musculaires et articulaires
- Stimule le **système immunitaire**
- Améliore la **circulation sanguine**

PSYCHOLOGIQUES

- **Reconnexion** avec soi
- **Diminution** de la fatigue
- **Libération** émotionnelle
- **Vitalité** reboostée

Le point culture

Les Grecs furent les précurseurs des premiers centres de remise en forme, dont l'origine latine «sanitas per aquam», signifiant la santé par l'eau, reflète parfaitement leur utilisation bénéfique pour la santé.



Le saviez-vous ?

En Finlande, on compte près de 3 millions de saunas pour 5,5 millions d'habitants.

A l'institut

HAMMAM

BAIN DE VAPEUR HUMIDE DONT LES PAROIS SONT REVÊTUES DE CARRELAGE MOSAÏQUE OU DE MARBRE POUR AIDER À MAINTENIR LA CHALEUR ET L'HUMIDITÉ.

Également appelé bain turc, il signifie littéralement « eau chaude » en arabe.

TEMPÉRATURE : de 35 à 50°C : provoquent une sudation abondante.

TAUX D'HUMIDITÉ : 100%. L'accumulation de sudation peut engendrer une impression de lourdeur.

DURÉE : Sessions entre 15 et 30 minutes.



COMMENT ÇA MARCHE ?

Cette tradition orientale se doit d'être effectuée à travers plusieurs étapes :

- Le premier espace dit vestibule, chauffé entre 25° et 30°, permet au corps de s'acclimater.
- La salle chaude (T° 40-45°C) est le cœur du hammam.
- Après avoir passé du temps dans le hammam, il est recommandé de se rafraîchir en prenant une douche froide dans la salle froide. (T° 15-20°C)

LES BÉNÉFICES

PHYSIQUES

- Nettoie et purifie votre peau en profondeur en ouvrant les pores
- Élimine les toxines
- Améliore la circulation sanguine
- Apporte une relaxation profonde des muscles et des articulations

PSYCHOLOGIQUES

- Évacuation du stress
- Libération des voies respiratoires
- Amélioration de la concentration
- Relaxation profonde

LE PLUS

Intégrer le savon noir et le rassoul dans le rituel du hammam permet de créer une expérience complète de soins corporels.

PLONGEZ DANS LA SÉRÉNITÉ AVEC LES RECOMMANDATIONS DE Bel et Zen

AVANT LA SÉANCE

- Buvez de l'eau pour anticiper la déshydratation.
- Patientez 2h après le repas pour permettre au corps de bien digérer.
- Réalisez un gommage complet pour mieux absorber la chaleur.

PENDANT LA SÉANCE



- Munissez-vous de votre serviette.
- Pratiquez des respirations profondes et lentes pour favoriser la relaxation.
- Hydratez-vous à intervalles réguliers.
- Soyez attentif à votre propre tolérance à la chaleur.

APRÈS LA SÉANCE

- Pour stabiliser la tension artérielle, enveloppez-vous d'une douce serviette sèche.
- Allongez-vous et laissez-vous reposer au calme.
- Continuez à vous hydrater en buvant de l'eau pour compenser les pertes dues à la transpiration.
- Manger un repas salé léger après la séance pour compenser les pertes en sels minéraux.

Plus la température est haute, plus la séance doit être courte.

De 34 à 36°C : 20 min max
De 36 à 38°C : 15 min max
De 38 à 40°C : 10 min max

% POINT STAT

En 2022, plus de 80 % des personnes interrogées ont déclaré accorder une importance croissante à leur bien-être physique et mental.

NOS TARIFS



ACCÈS 1h dans l'espace hammam : 25€

Rituel du hammam : 70€ / DUO : 130€
(Accès espace hammam/ gommage/ enveloppement rassoul)

Rituel du hammam relaxant : 105€ / DUO : 195€
(Accès espace hammam/ gommage/ massage)

ÉCHAPPEZ AU STRESS QUOTIDIEN ET OFFREZ-VOUS UN MOMENT DE PURE DÉTENTE À L'INSTITUT.



LE SAVIEZ-VOUS ?

Auparavant, les boules décoratives étaient des pommes. C'est seulement après une mauvaise récolte qu'un souffleur de verre eût l'idée en 1858.

“

DE LA MAGIE POUR LES FÊTES

L'ÉVÉNEMENT LE PLUS ATTENDU DE L'ANNÉE ARRIVE À GRANDS PAS.

AMBIANCE Noëlistissime

EXPLOREZ SANS PLUS TARDER LES IDÉES QUE L'ON A REPÉRÉ POUR DES INSTANTS MÉMORABLES !



L'ART DU PACKAGING

L'EMBALLAGE DES CADEAUX NE CONSISTE PAS SEULEMENT À CACHER CE QUI SE TROUVE À L'INTÉRIEUR. C'EST UNE OPPORTUNITÉ DE MONTRER À VOS PROCHES QUE VOUS AVEZ PRIS LE TEMPS DE CRÉER QUELQUE CHOSE DE SPÉCIAL POUR EUX, MÊME AVANT QU'ILS N'OUVRENT LE PAQUET. VOICI NOS CONCEPTS ORIGINAUX POUR EMBELLIR VOS PRÉSENTS.



OPTEZ POUR DES matériaux inattendus

Utilisez des pages de journaux ou de la tapisserie pour envelopper vos cadeaux. Amusez-vous également avec des formes originales comme des bonbons emboîtables. Cela crée un effet de surprise lorsque le destinataire ouvre chaque emballage pour découvrir une nouvelle surprise.



PERSONNALISEZ AVEC des souvenirs

Rendez votre cadeau encore plus spécial en y ajoutant une touche unique : incluez une photo de moments mémorables que vous avez partagés avec la personne à qui vous offrez ce présent.



Des étiquettes ludiques POUR VOS DESTINATAIRES

Pour changer de l'étiquette-prénom, réalisez un mini mots croisés vous-même ou via internet pour constituer des phrases comme "XXX adorée". Entourez les solutions, dessinez ou collez puis direction sous le sapin !



POMMES DE PIN à l'honneur

NOËL EST UNE PÉRIODE DE L'ANNÉE PROPICE À LA CRÉATIVITÉ ET À LA CONFECTION D'OBJETS DÉCORATIFS UNIQUES. RÉALISEZ DES DIY AVEC DES ÉLÉMENTS TROUVÉS DANS LA NATURE...

COURONNE DE NOËL ÉLÉGANTE



Parce qu'entrer dans une pièce, c'est basculer dans une nouvelle atmosphère, pensez à décorer l'encadrement de votre porte d'entrée pour annoncer la couleur !

- Utilisez un cintre en fer pour créer la base de votre couronne.
- Attachez les pommes de pin sur le cintre en les superposant de manière artistique.
- Pour ajouter de la couleur et de la texture, vous pouvez également incorporer du gui, des rubans ou d'autres éléments décoratifs.
- Accrochez la couronne sur votre porte d'entrée pour accueillir chaleureusement vos invités.

BOUGEOIRS POUR LA TABLE DU RÉVEILLON



Créez des décorations uniques et réutilisables tout en vous connectant à la nature pour apporter une touche chaleureuse.

- Coupez soigneusement la pomme de pin pour créer une surface plane au fond.
- Insérez une petite bougie chauffe-plat au centre.
- Pour ajouter une touche de magie, saupoudrez délicatement des paillettes scintillantes sur la bougie ou autour de la pomme de pin.
- Disposez ces bougeoirs sur votre table du réveillon pour une ambiance chaleureuse et festive.

PORTE-NOMS ÉTINCELANTS



Ajoutez une touche d'élégance à votre table de fête tout en montrant votre attention aux détails.

- Utilisez une vieille brosse à dents pour dépoussiérer soigneusement les pommes de pin que vous avez collectées.
- Appliquez de la colle transparente sur les écailles de la pomme de pin.
- Saupoudrez des paillettes de la couleur de votre choix sur la colle pour ajouter une touche d'éclat.
- Une fois sèches, écrivez les noms de vos invités sur de petites étiquettes en papier et fixez-les à l'aide d'un ruban à la pomme de pin.
- Ces porte-noms personnalisés apporteront une touche d'élégance à votre table de fête.

GLAM & GLOW



Pour apporter de la chaleur, le rouge à lèvres rouge a toujours été la tendance à adopter en ce jour spécial. Pourtant, le père Noël est vert à l'origine !



HAIRSPIRATION



Célébrez cette période magique avec style, grâce à l'indispensable bandeau. En velours ou parsemé de paillettes, il se révèle être l'accessoire capillaire incontournable pour conjuguer élégance et confort. En plus de maintenir vos cheveux, il saura magnifier vos parures, ajoutant une touche d'éclat supplémentaire à votre allure.

Playlist FESTIVE

- 8 Days of Christmas - Destiny's Child
- Game Of Bells - L.E.J
- Present de Natal - João Gilberto
- Baby It's Cold Outside - GLEE
- Do you hear what I hear ? - Whitney Houston

LES CADEAUX HAS BEEN

CHACQUE ANNÉE, IL EST DIFFICILE DE FAIRE SEMBLANT D'APPRECIER UN CADEAU. AUJOURD'HUI, ON A DÉCIDÉ DE DIRE LA VÉRITÉ. ENLEVONS CE POIDS UNE BONNE FOIS POUR TOUTE !

Les objets à phrases kitsch : que vous soyez "Attachiante" ou "Monsieur Parfait", cela fait plus de dix ans que c'est passé de mode.

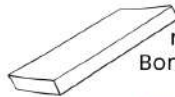


Les chocolats : surtout ceux qui sont de qualité médiocre... Ils peuvent donner l'impression que le choix du cadeau a été motivé principalement par son coût.

Les accessoires impersonnels : gants, écharpe et bonnet, ou encore chaussettes peuvent être perçus comme peu originaux.



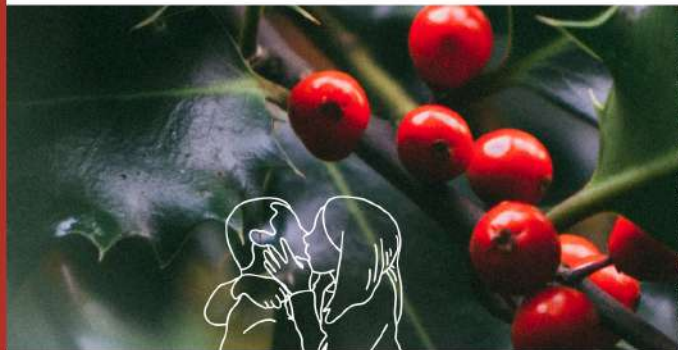
Les coffrets cadeaux "activités" : combien sommes-nous à les avoir gardés jusqu'à ce qu'ils se périment... Bonne idée mais malheureusement peu s'y tiennent.



Les cadeaux blagues : sur le moment ça peut faire rire, mais après, on en fait quoi ?

LE SAVIEZ-VOUS ?

Au Moyen-Âge, dans le nord de l'Europe, il était coutume de s'échanger du gui et de s'embrasser sous une branche à minuit. Cette tradition était censée apporter prospérité et chance pour l'année à venir !



Comment contacter le Père Noël ?

• Rédigez une lettre de vœux. Laissez vos enfants la décorer avec des empreintes de mains, des dessins, des découpages...

Une fois prête, envoyez-la à l'adresse suivante : «Père Noël, Chemin des Nuages, PÔLE NORD», avant le 15 décembre. Assurez-vous que le prénom, le nom et l'adresse de l'enfant soient bien visibles sur l'enveloppe (aucun besoin de timbre).

Recevoir une réponse personnalisée à leur lettre renforcera la magie de Noël et la croyance en un Père Noël bienveillant.

• Si vos enfants souhaitent lui parler, composez le numéro vert non surtaxé : 04.22.22.52.10.



CHACQUE ANNÉE, LE PÈRE NOËL REÇOIT PLUS D'UN MILLION DE LETTRES PROVENANT DES QUATRE COINS DU MONDE.



JOYEUSES FÊTES !
QUE TOUS VOS RÊVES SE RÉALISENT...

6 GOOD NEWS



“

IL EST L'HEURE POUR VOUS DE PRENDRE UNE PAUSE... ICI, ON VOUS FAIT DÉCOUVRIR DES FAITS INSPIRANTS, POUR VOUS GUIDER VERS DE BONNES VIBES ! BIEN QUE, RAPPELONS-LE, LE BONHEUR RÉSIDE SOUVENT DANS LES CHOSES SIMPLES.



2

UN PRIX OLYMPIQUE POUR UNE NOBLE CAUSE

Maria Andrzejczak, athlète polonaise au lancer de javelot, a mis sa **médaille d'argent** des Jeux Olympiques de Tokyo 2020 aux enchères pour soutenir un **enfant de huit mois** souffrant d'une malformation cardiaque.

Un geste admirable qui touche la **chaîne de supermarchés Zabka**, qui a décidé d'acquérir cette dernière pour ensuite la restituer à Maria.

UNE APPLI CONTRE LES INÉGALITÉS

En 2014, l'application Kolibri a été fondée par l'association **Marion La Main Tendue**.

Son objectif ? Assurer la sécurité des enfants à l'école. C'est une **solution pour lutter contre le harcèlement**. Gratuitement, les élèves peuvent signaler **anonymement** les actes qu'ils voient ou subissent.





3

NOTRE PAYS **PÉDALE PLUS FORT** QUE JAMAIS !

2021 : **2,7 millions de vélos neufs** se sont vendus en France, contre 1,8 million de trottinettes électriques et 1,65 million de voitures.

Cette évolution marque un **changement significatif** dans les habitudes de transport des Français et met en lumière l'importance croissante de la **mobilité durable**.

Cette transition est favorisée par des **aménagements urbains** adaptés et des incitations gouvernementales.

DES DÉCHETS MARINS À LA MODE

4

F. Rocques a créé la **première paire de baskets composée de cuir de peaux de thon**. L'initiative derrière cette marque était de **recycler les déchets de la pêche**. En 2020, il a reçu avec son partenaire Groupe Barba le coup de Cœur des **prix Inn'Ovations d'Occitanie** !



5

LE CIEL N'A PAS DE LIMITES



En Mai 2022, **une Suédoise de 103 ans et 259 jours** a battu le record du monde de la personne la plus âgée à **sauter en parachute en tandem**.

Rut Larsson a effectué son saut à Motala, au sud-ouest de Stockholm, et a atterri en douceur. Elle a déclaré qu'elle appréciait la descente depuis le haut et qu'elle comptait célébrer cela avec un petit gâteau.

Elle est maintenant inscrite dans le **Guinness Book des records**.

AUTOCHTONES & DÉFORESTATION

C'est au **Brésil** que vont émerger **6 nouvelles réserves pour ces peuples**, dont deux en Amazonie. Le président Lula a signé un décret en avril 2023, afin de préserver leurs traditions et de **garantir la sécurité et la biodiversité** des forêts. Cette légalisation permet une **protection par l'État** et la fin des orpaillages et des trafics de drogue.

6



GREEN Attitude

À L'HEURE OÙ LA PROTECTION DE NOTRE PLANÈTE EST DE PLUS EN PLUS MISE EN AVANT, ADOPTER DES GESTES RESPECTUEUX DE L'ENVIRONNEMENT EST DEvenu BIEN PLUS QU'UNE SIMPLE TENDANCE...



LES 8 PREMIERS PAS

CES BONNES HABITUDES ONT BEAUCOUP D'IMPACT AU QUOTIDIEN, AINSI QU'À LONG TERME.

1. Achetez en vrac et stockez dans des **bocaux en verre**.
2. Privilégiez la **seconde main**.
3. Participez aux **vide-greniers**.
4. Utilisez des **sacs en tissu**.
5. Adoptez les **brosses en bambou**.
6. Remplacez le papier cadeau avec du **textile**.
7. Démaquillez-vous avec des **cotons réutilisables** (tiges et disques).
8. Échangez votre bouteille en plastique avec une **gourde**.



VRAI OU FAUX

Les cosmétiques dans l'Union Européenne sont testés sur les animaux.

FAUX : Depuis 2013, les produits conçus dans l'UE sont obligatoirement non testés sur les animaux. À partir de 2016, les points de vente en firent de même pour leurs produits importés.



L'APPLICATION À TÉLÉCHARGER



WAG (We Act For Good), c'est le programme de coaching écologique tendance signé WWF France. Chaque jour, embarquez pour une aventure verte remplie de défis, de bons plans mais aussi de quiz. Rejoignez le mouvement et faites la différence pour un monde meilleur !

Comment éviter la pollution digitale ?

PARCE QUE SI INTERNET ÉTAIT UN PAYS, IL SERAIT LE 3ÈME PLUS GROS CONSOMMATEUR D'ÉLECTRICITÉ AU MONDE.

- Réduisez votre nombre d'adresses e-mail.
- Supprimez vos e-mails.
- Désabonnez-vous des listes de distributions.
- Enregistrez vos sites préférés en favoris et organisez-les en dossiers.
- Favorisez les moteurs de recherche **écologiques**. (Ex : Ecosia)
- Videz **régulièrement** la corbeille et les caches de votre navigateur.
- Connectez-vous **en wifi** dès que vous le pouvez.
- **Débranchez** vos appareils électroniques la nuit.



LE SAVIEZ-VOUS ?

1 E-MAIL AVEC PIÈCE JOINTE = 1 AMPOULE ALLUMÉE 24H

Privilégiez l'envoi de fichiers via des logiciels de transfert de données (ex : WeTransfer).



LESSIV' ÉCO

POUR UN LINGE PROPRE ET RESPECTUEUX DE L'ENVIRONNEMENT, QUELQUES INGRÉDIENTS SIMPLES SUFFISENT. TESTEZ CETTE RECETTE ET ADOPTEZ-LA POUR VOTRE QUOTIDIEN...

- La recette*
1. Râpez 1 savon (noir, de Marseille ou d'Alep) en fins copeaux.
 2. Faites-le fondre dans 2L d'eau à feu doux dans une casserole.
 - Pour une action blanchissante, ajoutez 500ml de cristaux de soude.
 - Pour une action désodorisante, ajoutez 500ml de bicarbonate de soude.
 - Pour une action détachante, ajoutez 500ml de percarbonate de soude.
 3. Chauffez le tout sans ébullition jusqu'à ce que le mélange soit dissous et homogène.
 4. Ajoutez quelques gouttes d'huiles essentielles pour le parfum.
 5. Stockez le tout dans une ancienne bouteille de lessive puis laissez reposer une nuit avant l'utilisation.



Si le savon est mal dissous, vous risquez de boucher vos tuyaux !

L'UTILISATION

AGITEZ AVANT EMPLOI !
POUR CHAQUE CYCLE,
UTILISEZ...

- S'il s'est gélifié : Une cuillère à soupe.
- S'il est liquide : Un demi-verre (après l'avoir secoué).



Seconde-Vie & Créativité



Les CDs : Cassez-les en morceaux et disposez-les de manière créative sur une plateforme de votre choix. Vous obtiendrez un magnifique plateau de mosaïque.



Les bouchons de vin : Transformez-les en dessous de plat. Découpez-les en 2 et collez-les entre eux en réalisant la forme de votre choix.



La boîte à Tic Tac : Elles sont parfaites pour conserver vos épingles en toute sécurité. Glissez-les à l'intérieur et elles resteront bien rangées et toujours à portée de main.



Les bouteilles et pots en verre : Laissez parler votre créativité et décorez-les avec de la peinture, du collage ou autres pour obtenir des vases uniques.



Les boîtes à céréales : Vous pouvez les découper, les plier et les décorer selon votre goût pour obtenir des espaces de rangement astucieux et originaux.



Le compostage à domicile **réduit les déchets**, améliore la **fertilité** du sol et permet de créer un beau jardin plein de plantes en bonne santé gratuitement ! Le but, c'est de développer les **micro-organismes**, comme les champignons par exemple.

Pas de secrets pour ça, on veut 4 éléments : **nutriment, humidité, oxygène et chaleur.**



LE TUTO #Compost

1. Placez un **bac à compost en bois** à l'ombre dans votre espace.
2. Remplissez-le à l'aide d'un **bio-séau** :
 - À **50% de déchets humides découpés** : restes végétaux sans sauce, thé, gazon...
 - À **50% de déchets secs en morceaux** : carton, essui-tout, coquilles broyées en poudre, litières...
3. **Mélangez-le régulièrement et aérez-le** pour qu'il soit à moitié humide et sec.
4. Patientez environ **6 mois de fermentation**, votre compost sera brun foncé et granuleux.
5. Récupérez votre **engrais naturel** !



ESCAPADES

EXPRESS

AU CŒUR DES PAYSAGES ENCHANTEURS, LA NATURE RÉVÈLE SES SECRETS LES PLUS INTIMES, CACHANT DE MAGNIFIQUES HORIZONS QUI VOUS INVITENT À L'ÉVASION... EXPLOREZ SANS PLUS ATTENDRE LES DESTINATIONS QUE NOUS VOUS AVONS TROUVÉ.

Nichée dans la région pittoresque de la **Dordogne**, Sarlat se dévoile comme une cité **préservée**. On y retrouve des ruelles sinueuses avec des **édifices de pierre** aux teintes dorées dignes de l'époque **médiévale**.



SARLAT-LA-CANÉDA



NOTRE COUP DE *cœur*

Dégustez les saveurs du terroir au marché couvert situé à l'ancienne église Sainte-Marie. On vous donne un avant-goût : foie gras, liqueurs, fromages, cèpes...



LA BAIE DE SOMME

Plongez dans des horizons **bleutés**, perdus entre **falaises**, sables et galets. Vous avez la possibilité d'observer des phoques en kayak. Vous pouvez également vous rendre au **parc du Marquenterre**, une réserve naturelle authentique, pour admirer les **oiseaux**.

LE SAVIEZ-VOUS ?

À environ 1h30 en voiture, vous pouvez rencontrer la ville au nom le plus court d'Europe : Y (prononcée "i") ! On appelle ses habitants les Ypsiloniens.

Située à quelques kilomètres de la **Suisse**, elle demeure aujourd'hui très populaire pour son côté **familial** et **animé**. Ici, l'ennui est banni et la convivialité est reine.

-SENSATIONS FORTES-

Courageux et courageuses, réservez la tyrolienne "Fantasticable" pour survoler comme Superman à plus de 1 200 mètres sur 140 mètres de haut, avec une vitesse allant jusqu'à 100 km/h.





MENTON

En automne, cette ville florale se transforme en un véritable tableau de couleurs **éblouissantes**. Profitez de la rareté de ses **jardins botaniques** et de ses plages le long de la **Promenade du Soleil**. Rendez-vous en février pour assister à la **Fête du Citron**, une échappée ensoleillée riche en agrumes avec de majestueuses sculptures.

POURQUOI LE CITRON ?

L'agrumiculture était jusqu'en 1860 la première activité économique.



Une cité corsaire fascinante cachée en **Bretagne**, entourée de remparts imposants... Cette **forteresse maritime** offre une ambiance captivante, incontournable pour les **amoureux de la mer** et de récits historiques. Vous pouvez y découvrir des **rochers sculptés**, visiter les villas emblématiques ou encore le **Grand Aquarium**.



SAINT-MALO

LE SAVIEZ-VOUS ?

La Baie de Saint-Malo est l'une des plus grandes marées d'Europe, où la différence entre la haute et basse mer peut atteindre jusqu'à 13 mètres.



ROCAMADOUR

Entre la Forêt des Singes, le Rocher des Aigles et une magnifique **architecture**, vous aurez l'occasion de goûter leur célèbre **fromage éponyme**...
Le plus ? Découvrez l'emblème de la région : la **Grotte des Merveilles**, pleine d'art rupestre.

-LÉGENDE, LÉGENDE-

L'épée mythique appelée "Durandal" aurait appartenu au chevalier Roland. Se retrouvant coincé dans le cirque de Gavarnie, il y fraya un chemin et créa ainsi la brèche de Roland. (Rocamadour)



Avez-vous déjà grimpé sur des **cascades de glace** ? Pouvant atteindre des **centaines de mètres**, nous vous garantissons une expérience unique à tester cet hiver, jusqu'en mars ! C'est un lieu réputé pour ses paysages et son patrimoine typiquement **montagnard**.



BONNEVAL-SUR-ARC



comte@fondare.e-kablog.com

BALANCE

23 SEPT - 23 OCT

Les astres vous réservent une surprise spéciale : votre énergie débordante attirera l'attention et votre charisme atteindra des sommets. Ils vous permettront de vivre des moments dignes d'un roman à suspense !

POISSONS

20 FÉV - 20 MARS

Rêvez grand, vos intuitions sont bonnes ! Votre créativité sans limites vous guidera vers des expressions artistiques inattendues. Vous embrasserez votre pouvoir intérieur et inspirerez les autres à en faire de même.

TAUREAU

20 AVRIL - 20 MAI

Une période pleine d'énergie et de succès, marquant une réalisation majeure et gratifiante se présente à vous ! De merveilleuses nouvelles vous attendent et vous avez tout le loisir de vous détendre sans aucune pression à gérer.

SCORPION

24 OCT - 22 NOV

Les corps célestes créent un magnifique paysage de beauté et d'équilibre dans votre vie... Vous attirerez l'admiration partout où vous irez. En vous ouvrant aux autres, vous serez agréablement surpris(e) par les résultats !

SAGITTAIRE

23 NOV - 22 DÉC

Grâce à votre bienveillance, le karma sera de votre côté et vous vous retrouverez comblé(e) ! Votre générosité sera récompensée et vous vous sentirez utile et apprécié(e) par ceux qui vous entourent.



GÉMEAUX

21 MAI - 21 JUIN

Vous allez être submergé(e) par des ondes très positives et puissantes. C'est le moment idéal pour sortir la tête hors de l'eau ! Prenez des décisions... Elles joueront grandement en votre faveur.

CANCER

22 JUIN - 22 JUILLET

Cette période est l'occasion de vous recentrer sur vous-même et de prendre soin de votre bien-être intérieur. Cela vous permettra de trouver un équilibre émotionnel précieux et de trouver la voie vers l'épanouissement.

AstroMania

CAPRICORNE

23 DÉC - 20 JANV

Un projet captivant arrive à grands pas... Cela implique un engagement de temps et des récompenses significatives ! Restez attentif pour saisir toutes les opportunités, car cela va être incroyable !

UN LANGAGE COSMIQUE

QUI NOUS RÉVÈLE LES VOIES DE
NOS DESTINS UNIQUES...

LION

23 JUILLET - 22 AOÛT

Cette période promet d'être pleine d'intensité ! Vous vous apprêtez à faire de nombreuses rencontres passionnantes... Vos proches seront là pour vous sortir de vos obligations et vous offrir des moments mémorables !

VERSEAU

21 JANV - 19 FÉV

La perfection est belle et bien votre marque de fabrique. Votre sens de l'organisation et votre détermination vous mèneront vers de grands succès. Vous êtes en chemin pour atteindre vos plus grands objectifs !

BÉLIER

21 MARS - 19 AVRIL

C'est le moment de briller ! Une période pleine de dynamisme et de réussite se profile à l'horizon, marquant une étape importante, une réalisation spectaculaire. Préparez-vous à être propulsé(e) vers de nouveaux sommets !

VIERGE

23 AOÛT - 22 SEPT

En harmonie avec vous-même, vous êtes en train de vivre une transformation éblouissante ! Votre évolution est remarquable et vous rayonnez d'une nouvelle aura de confiance qui vous donne des ailes pour réaliser vos projets.

“

LA CONFIANCE EN SOI
EST LA CLÉ DU SUCCÈS.

RUPIKAUR

HORAIRES :

Lundi 14h30 à 19h

Du mardi au Vendredi 10h à 19h

Samedi 10h à 17h30

COORDONNÉES :

28 rue gabriel Péri

31000 Toulouse

0561621966

contact@beletzen.com