

MON MAG' BEAUTÉ

BY L'INSTITUT ZEN & SENS

MAI JUIN 2021



La plus belle des mamans



Dimanche 30 mai
prenez soin
d'elle

*Comme elle a pris
soin de vous !*

Nos **cartes cadeaux** beauté & bien-être

Carte cadeau
soin du visage



Carte cadeau
massage



Carte cadeau
massage & soin



A l'institut ou sur notre [site internet](#)

EDITO



Notre métier nous l'aimons tellement que nous avons envie de vous le faire découvrir encore plus à travers ce magazine.

Car être esthéticienne aujourd'hui c'est répondre à toutes vos questions beauté, vous inviter à prendre soin de vous, à utiliser les bons produits pour que vous ayez des résultats.

Laëticia & Karine

Magazine créé par BELLYST
réseau d'instituts & spas
Propulsé par
Institut Zen & sens Bruz

Crédit photo : Istock,
Unsplash
Articles : Bellyst +
Laëticia Roulleau
Tous droits réservés
Reproduction interdite

Nos horaires d'ouverture

Lundi, mardi, jeudi, vendredi : 10H-19H
Mercredi : 9h30-12h30
Samedi : 9H30-16H00



Nous contacter

02 99 05 38 90

Découvrez notre site internet

www.zenetsens-bruz.fr

Suivez-nous sur...





SOMMAIRE

03 EDITO

06 SHOPPING POUR LA PLUS BELLE DES MAMANS
Toutes nos idées cadeaux pour la fête des mères

07 CONCOURS

08 SPRING DÉTOX
Tous nos conseils pour réussir votre détox

09 NOS ALTERNATIVES POUR CHANGER DU CAFÉ

10 TOUT SAVOIR SUR LES SÉRUMS

11 LES ACTIFS STARS DE NOS SÉRUMS

12 BRONZER EN BEAUTÉ

13 DANS VOTRE VANITY

14 LES HOMMES AUSSI

15 DANS LEUR TROUSSE

Good Vibes Only



Ce soir, il m'a dit "Je t'aime". Je lui ai dit "je t'aime" en retour. Puis il a ajouté: "Alors, on se t'aime tous les deux, Maman." Oui, mon Lulu, on se t'aime tous les deux...

Extrait de *Juste avant le bonheur*
de Agnès Ledig



LA PLUS BELLE DES MAMANS

Dimanche 30 mai c'est la Fête des Mères, et vous n'avez toujours pas trouvé LA bonne idée de cadeau. Vous n'allez quand même pas lui faire l'affront ultime de lui offrir un appareil ménager ! Un coup de main ? Voici des idées de cadeaux pour ravir n'importe quelle maman.

Un passeport pour la détente

1H POUR ELLE PENDANT 6 MOIS

Notre passeport pour la détente permettra à votre maman adorée de venir se faire masser tous les mois à l'institut pendant 6 mois. (6 massages d'une heure)

Passeport pour la détente 399€

Un coffret bien-être

POUR QU'ELLE SOIT DETENDUE

1h30 de bien-être à l'institut aux senteurs raffinées. Ce coffret est composé d'un gommage du corps et d'un massage et d'une huile parfumée pour qu'elle se remémore ce moment de détente tous les matins en sortant de sa douche ou de son bain.

Coffret bien-être 129€

Un soin Eternity

POUR QU'ELLE RESTE JEUNE

Notre secret de jouvence pour une maman éternellement jeune. Plus qu'un soin du visage, le soin Eternity est une véritable expérience créé spécialement pour la fête des mères.

Soin Eternity 99€



Une carte cadeau

POUR QU'ELLE AIT LE CHOIX

Vous ne savez pas si elle préférerait un massage, ou un soin du visage, offrez-lui un chèque cadeau et laissez-la décider. Elle pourra l'utiliser sur l'ensemble de notre carte de soin.

Carte cadeau à partir de 10€

Du 04 au 31 mai

Jeu Concours

A gagner

Un soin du visage, un massage, une pose de vernis semi-permanent et 3 bons d'achats de 20€

1

Remplissez un bulletin de participation remis à l'institut et glissez-le dans l'urne. Possibilité de participer pendant click and collect

2

Gagnez !
Le tirage au sort aura lieu le samedi 5 juin... peut-être serez-vous l'heureuse gagnante d'un de ces SUPERS CADEAUX



*non valable sur les achats en ligne
Règlement complet du jeu disponible à l'institut

SPRING

Détox

by Bellyst

Tout semble possible au printemps. C'est la saison de l'espoir et des nouveaux départs. C'est aussi le moment idéal pour se lancer dans un plan détox ! Voici quelques conseils pour réussir votre détox. Côté soins esthétiques, des solutions existent demandez conseil à votre esthéticienne.

Éliminez complètement les éléments suivant de votre alimentation :

l'alcool, la caféine, toutes les préparations préparées et le sucre. Ne paniquez pas, cela vous laisse (étonnamment) un grand choix d'aliments à cuisiner.

Mangez beaucoup de fruits et légumes frais.

Préparez des soupes fraîches, des salades et des plats printaniers. Les jus de fruits et de légumes, en particulier la betterave, le brocoli et le céleri, sont parfaits pour la désintoxication, alors essayez de presser les vôtres autant que possible.

Au lieu du thé ou du café, buvez des tisanes sans caféine (l'ortie ou le fenouil sont de bons choix)

Certains experts en désintoxication recommandent le thé vert, riche en antioxydants, mais sachez qu'il contient de la caféine.

Brossez votre corps tous les jours pendant cinq minutes avant votre douche ou votre bain. Le brossage corporel stimule la circulation de la lymphe et favorise une bonne circulation. Utilisez une brosse pour le corps en poils naturels. Commencez par passer des pieds aux jambes vers l'arrière des genoux, puis remontez les cuisses jusqu'à l'aîne. En partant du bout des doigts, brossez les bras vers les aisselles, puis descendez doucement du cou vers le cœur. Ensuite, faites le dos et le ventre en remontant à nouveau vers le cœur. Évitez les zones sensibles et commencez par des mouvements doux avec une pression douce mais ferme.

Faites un peu d'exercice : Lors de la détox, essayez d'incorporer un peu d'exercice chaque jour. La marche et la natation stimule le système lymphatique. Le yoga est idéal car il soutient et renforce tout le corps. Et pourquoi pas rebondir sur un petit trampoline, disponible dans la plupart des magasins d'articles de sport, c'est un moyen ludique de bouger l'ensemble de son corps et de brûler des calories.

Soyez bienveillante avec vous-même. Apprenez à écouter votre corps et ses besoins. Si votre corps réclame du repos, laissez-le se reposer. Cependant, s'il réclame une tranche de gâteau au chocolat, résistez (essayez plutôt un fruit ou un thé avec un peu de miel).



ÇA CHANGE du café

by Bellyst

C'est décidé, vous voulez réduire votre consommation de café. On a la solution. Voilà quelques alternatives à siroter pour remplacer les p'tits cafés tout en apportant une tonne de bienfaits à votre organisme.

Le café d'épeautre

1 à 2 tasses de café d'épeautre par jour vous aideront à chasser le stress ! Riche en magnésium et en acides aminés, c'est une alternative au café à découvrir d'urgence pour prendre soin de vous et retrouver un peu de sérénité. Si vous êtes enceinte, son goût proche du café remplacera aisément votre petit café du matin.

Le cacao cru

Le cacao cru est fabriqué en pressant à froid des fèves de cacao en veillant à ce qu'aucun nutriment ne soit perdu par traitement thermique. Il conserve ainsi son profil nutritionnel élevé, ce qui en fait un super aliment chargé de flavonoïdes et de magnésium. Anti déprime, antioxydant et antistress, le cacao cru coche toutes les cases et deviendra votre boisson chouchou tout au long de l'année.

La guayusa

Moins connue, la guayusa est une plante à consommer en infusion qui nous arrive tout droit de l'équateur. Selon certains rapports scientifiques les feuilles de guayusa contiennent 50% plus d'antioxydants que le thé vert, presque autant de caféine que le café, ainsi que des vitamines et des minéraux qu'on ne trouve pas dans d'autres thés.



Energie drink



2 BANANES,
25 CL DE LAIT VÉGÉTAL OU NON
2 C. À S. DE CACAO CRU
1 C. À S. DE SUCRE DE COCO
MIXEZ AU BLENDER



L'INDISPENSABLE sérum

by Bellyst



Contrairement à ce que l'on peut penser, les sérums ne sont pas uniquement réservés aux peaux matures. Quel que soit le problème de peau que vous cherchez à améliorer, du teint terne aux ridules en passant par les imperfections cutanées il existe un sérum pour cela.

Le sérum est le parfait complément de vos crèmes de soin quand vous voulez vraiment obtenir des résultats sur votre peau.

Son plus : Sa haute concentration en actifs et sa texture fluide qui traitera votre peau plus en profondeur.

Comment appliquer un sérum ?

Il s'applique matin et soir sous votre crème de soin. En fonction des besoins de votre peau, vous pourrez même en utiliser plusieurs. Par exemple si vous cherchez à réguler votre production de sébum, mais que votre visage manque de fermeté, vous pourrez utiliser un sérum matifiant le matin et un sérum raffermissant le soir.

Est-ce que je dois mettre un sérum toute l'année ?

Tout va dépendre des besoins de votre peau et de ses problématiques, mais si vous n'avez jamais utilisé de sérum, le printemps est idéal pour commencer votre première cure.

Peut-on utiliser un sérum seul ?

Le sérum est trop léger et ne permet donc pas de créer une barrière protectrice suffisante pour préserver le film hydrolipidique de la peau. Vous appliquerez donc toujours votre sérum avant votre crème de jour ou de nuit sur votre visage parfaitement nettoyé.

Quel sérum choisir ?

Chaque peau a des besoins différents, passez nous voir à l'institut, on vous conseillera le sérum qui vous conviendra le mieux après avoir fait votre diagnostic cutané.

OBJECTIF BELLE PEAU

Les actifs stars de nos sérums. 1 actif = un résultat. Découvrez le pouvoir des ingrédients de nos sérums sur votre peau. En vente à l'institut.



Pour repulper l'épiderme L'ACIDE HYALURONIQUE

HYALUPERF-SÉRUM développe son efficacité grâce à un duo d'acide hyaluronique pour une action hautement repulpante et anti-rides. Sa formule associe également l'acide glycolique à un actif myorelaxant. Le visage est décontracté, hydraté, les traits sont lissés, le teint est uniforme.

Hyaluperf-Sérum MATIS
30 ml 78€



Pour un coup de jeune EXTRAIT DE CAVIAR

Solution anti-âge globale unique et expérience sensorielle inédite. Sa formule exceptionnelle au Caviar, reconnu pour sa richesse naturelle en oméga-3, protéines, minéraux et vitamines dynamise le renouvellement cellulaire. Complétée par un puissant actif naturel raffermissant et anti-rides, la peau retrouve sa beauté et sa fermeté.

Le Sérum MATIS
30ml 130€

Pour un coup d'éclat LA VITAMINE C

Idéal pendant les périodes de stress ou de fatigue, ce nouveau sérum révélateur d'éclat est un concentré aux pouvoirs antioxydants. Grâce à ses actifs haute performance, votre peau sera fraîche, hydratée, rebondie. Le teint est unifié et lumineux. Les irrégularités estompées !

Glow-Sérum MATIS
30 ml 69€



Pour une peau apaisée ACIDE HYALURONIQUE + PRÉBIOTIQUE

ce sérum présente trois actions : il rééquilibre l'écosystème, réduit la sensibilité cutanée et apporte du réconfort. Irritations atténuées, peau réconfortée, désensibilisée, tolérance améliorée !

Sensibiotic-Sérum MATIS
30 ml 63.60€



10 RÈGLES D'OR À ADOPTER pour bronzer en beauté

Soleil, Soleil ! Il brille de 1000 feux, il nous donne un joli teint hâlé, mais il est important de l'appivoiser car il est l'un des responsables d'un vieillissement prématuré de votre peau. Suivez nos règles d'or et demandez conseil à votre esthéticienne.

Tes crèmes solaires de l'année dernière tu jetteras

Comme tout produit cosmétique, la crème solaire a une date de péremption. Au bout d'un an, ses filtres se dégradent et elle perd en efficacité.

Entre 12 et 16h à l'ombre tu resteras

C'est là que le rayonnement solaire est au summum de son intensité et est bien trop agressif pour votre peau. Profitez plutôt des matinées ou des fins de journée pour bronzer sans brûler.

Tes lunettes de soleil tu mettras

La peau du contour des yeux est 10 fois plus fine que le reste de votre visage. Pour éviter les ridules et un vieillissement prématuré de cette zone fragile, ne quittez pas vos verres solaires.

Ton décolleté et tes mains des tâches tu préserveras

Le soleil est le premier responsable des tâches et rides des mains et du décolleté. Pensez-y la prochaine fois que vous programmez une après-midi shopping et appliquez une crème solaire juste avant de partir.

Sous un ciel nuageux ta peau tu protégeras

Ce sont les UVA qui accélèrent le vieillissement cutané, et ils ne sont pas filtrés par les nuages. Donc même si le temps est nuageux, n'oubliez pas d'appliquer votre crème solaire.

Ta crème généreusement toutes les 2 heures tu appliqueras

Même un SPF 50 ne vous protégera pas toute la journée. Renouvelez l'application de votre crème toutes les 2 heures ou après chaque baignade.

Du baume à lèvres ton meilleur ami tu feras.

Avant d'appliquer votre rouge à lèvres préféré, appliquez un baume à lèvres protecteur. On ne le dit que trop peu, mais les lèvres aussi peuvent brûler. Pensez à les protéger !

Ton alimentation tu coloreras

Le lycopène et le bêta-carotène sont les 2 meilleurs antioxydants pour protéger la peau contre les rayons UV. On en trouve dans tous les fruits et légumes de couleur orange ou rouge, mais aussi dans les épinards et le persil.

Le soir ton après-soleil tu appliqueras

Contrairement à un lait hydratant, les soins après-soleil sont enrichis en actifs régénérants, apaisants et réparateurs. Ces soins vous aideront à garder votre bronzage lumineux plus longtemps.

Pour le choix de tes produits solaires ton esthéticienne tu écouteras.

Parce qu'elle connaît votre peau mieux que personne, votre esthéticienne vous conseillera les produits idéaux pour que cette année vous bronziez en toute sécurité. Votre institut est dépositaire des produits Laboratoires de Biarritz.

A GLISSER DANS son vanity



Sublimée

Gelée Scintillante Melliflore

Pour une peau délicatement scintillante, appliquer sur les parties du corps souhaitées (décolleté, épaules, bras, jambes...). Ce soin est idéal pour sublimer le bronzage ou avant une soirée

Gelée Scintillante GREEN SKINCARE
50ml 28€



Bien protégée

Spray Solaire Alga Maris SPF50

Hypoallergénique, sans conservateurs, sans parfum, utilisable aussi bien chez l'adulte que chez l'enfant à partir de 6 mois, assurant une très haute protection, le Spray solaire SPF50+ certifié bio

Spray Solaire Alga Maris SPF50
LABORATOIRES DE BIARRITZ
100ml 22.30€



Nouveauté

DD Crème "Sublime-moi"

Cette DD crème, subtilement teintée, unifie votre peau pour un effet zéro défaut !

Votre teint rayonne toute la journée ou plus si affinité. Sa texture velours s'adapte à toutes les types de peaux pour un peau délicieusement hâlée.

DD Crème LA FRENCH COQUETTE
30ml 30€



L'indispensable

CITY-MOOD+

Bouclier protecteur SPF 50
Pour une peau plus résistante, mieux protégée du photo-vieillessement.

Action bouclier contre UV, lumière bleue, pollution, stress, tabac,

City-Mood+ MATIS
30ml 43€



Notre métier est de vous conseiller les produits les plus adaptés aux besoins de votre peau. Avant tout achat demandez-nous conseil.

LES HOMMES AUSSI PRENNENT SOIN D'EUX

On n'oublie pas les papas ! Le 20 juin c'est leur fête. Sauvez leur peau et prenez soin d'eux. Notre sélection 100% mâle

RELAX MAX !

Offrez-lui un massage ! 30, 60 ou 80 minutes. Après un entretien pour déterminer son niveau de stress et le parfum de l'huile qu'il préfère, il pourra se détendre grâce à nos protocoles de massages spécialement conçus pour eux. A partir de 45€

T'ES LE PLUS BEAU !

Même si en apparence ils ont l'air de gros durs, les hommes ont la peau fragile. Tous nos soins du visage respectent leur épiderme et sont 100% personnalisés. Eux aussi peuvent avoir une peau parfaite. A partir de 51€

MÊME PAS PEUR !

Il n'a jamais osé franchir les portes d'un institut et appréhende un peu, venez avec lui. Nos soins et massages se déclinent en duo. Choisissez vos soins et passez un moment de bien être ensemble. A partir de 81€



PRODUITS COSMÉTIQUES

Toute une gamme de cosmétiques spécialement dédiée à la peau des hommes est disponible à l'institut. Demandez conseil à votre esthéticienne. Une sélection page 15.

A GLISSER DANS sa trousse

Regard défatigué

Contour des yeux Bio

Grâce à sa formule noble et ses propriétés anti-cernes, anti poches et énergisantes, il permettra de retrouver un regard défatigué et plus pétillant en seulement deux semaines.

Contour des yeux BLEU DE PEAU
30ml 29.90€



Bien protégé

Crème Solaire Alga Maris SPF50

La crème solaire bio visage SPF50 est un soin polyvalent à la fois hydratant et un protecteur solaire efficace. Adaptée à la pratique sportive, résiste à l'eau et à la transpiration

Crème Solaire Alga Maris SPF50
LABORATOIRES DE BIARRITZ
50ml 18.90€



Parfumé

Eau de parfum Harlem

Parfum intense et hypnotique, explorateur de l'âme qui séduit sans aucun effort...

5 autres eaux de parfums disponibles à la vente

Eau de Parfum Harlem NOHAM
100ml 44€



L'indispensable

REVITALISANT VISAGE BIO

Grâce à ses propriétés énergisantes et hydratantes, le revitalisant visage est parfait pour un effet bonne mine. Idéal pour les peaux mixtes à grasses, ce soin apporte matité, réduit apparition de boutons.

Revitalisant Visage Bio BLEU DE PEAU
30ml 23.90€



Notre métier est de vous conseiller les produits les plus adaptés aux besoins de votre peau. Avant tout achat demandez-nous conseil.

Zen & Sens INSTITUT

14 place de Bretagne 35170 BRUZ
02 99 05 38 90

Nous vous accueillons sur rendez-vous
Lundi, mardi, jeudi, vendredi : 10H-19H
mercredi : 9h30-12h30
Samedi : 9H30-16H00

