

MON MAG' BEAUTÉ

BY ZEN & SENS

EDITION N°3 SUMMER 2022



**CONSEILS
BEAUTÉ**

**POUR MAMAN
DÉBORDÉE**

**FÊTE DES
MÈRES**

**LES PLUS BELLES
IDÉES CADEAUX**

SHOPPING

**PRODUITS SOLAIRES
VOS PARTENAIRES DE
L'ÉTÉ**

**UN ÉTÉ BIEN
HYDRATÉE**

**NOS RECETTES DE
BOISSONS HEALTHY**

JUSQU'AU 2 JUIN

ACHETEZ UNE CARTE CADEAU
À L'INSTITUT
ET PARTICIPEZ À NOTRE TIRAGE AU SORT

A gagner :
1 carte cadeau
de 75€ de fleurs
Offerte par O2Lianes



Participez également au tirage au sort qui aura lieu chez nos voisines fleuristes O2 Lianes
Un superbe cadeau Zen & Sens à gagner



sommaire

06

CONSEILS BEAUTÉ
pour maman débordée

08

IDEES CADEAUX
pour la fête des mères

12

VOS PARTENAIRES DE L'ETE
produits solaires

13

UN ETE BIEN HYDRATEE
3 recettes de boissons légères

14

DE BELLES ET GRANDES VACANCES
Vacances j'oublie tout

17

VOTRE ETE A L'INSTITUT
3 soins incontournables

Pour la plus belle

DES MAMANS



SOIN DU VISAGE
SIGNATURE

99€

disponible en
carte cadeau



Zen & Sens
♦♦ ————— INSTITUT

14 place de Bretagne
35170 BRUZ
02 99 05 38 90

HORAIRES D'OUVERTURE
Lundi-mardi-jeudi-vendredi : 10H-19H
mercredi : 9h30-16h30
Samedi : 10H-16H00

www.zenetsens-bruz.fr

Magazine créé par BELLYST
réseau d'instituts & spas

Magazine personnalisé par L.Roulleau
Crédits photos : Istock Sweet Memories
et unsplash

Tous droits réservés
Reproduction interdite

EDITO

Laëtitia & Karine de l'institut Zen & Sens vous souhaite un bel été !

On a retrouvé vos sourires (enfin) et on prend plaisir à vous faire découvrir tous nos soins pour que vous soyez les plus belles pour partir en vacances.

L'institut sera fermé pour congés du 7 au 22 août inclus.

En cette période estivale, nous ne pouvons que vous conseiller de prendre vos rendez-vous pré et post vacances au plus vite. Comme tous les ans, nous ferons le maximum pour vous satisfaire, mais nous savons que nous faisons toujours des déçues.

Pour faire des heureuses, pensez à annuler vos rendez-vous au moins 24h à l'avance. Cela nous permet de donner le sourire aux personnes inscrites sur notre liste d'attente (ça pourrait être vous un jour). [Consultez nos CGV](#)

Laëtitia & Karine

**suivez nos actualités
sur les réseaux sociaux**



Conseils beauté pour maman débordée

Que vous soyez une femme active, une mère au foyer ou même si vous travaillez à votre domicile, vous pouvez toujours être sous votre meilleur jour grâce à nos conseils beauté pour maman débordée.

Rappelez-vous toujours ces 3 lettres : N.T.H.

Si vous Nettoyez, Tonifiez et Hydratez votre peau quotidiennement, vous serez sûre d'avoir une peau saine et éclatante. Une routine beauté aussi simple ne vous demandera que peu de temps à condition d'utiliser les bons produits. Et pour ça, vous pouvez nous faire confiance. [RDV diagnostic et conseils](#)

L'indispensable produit 2 en 1

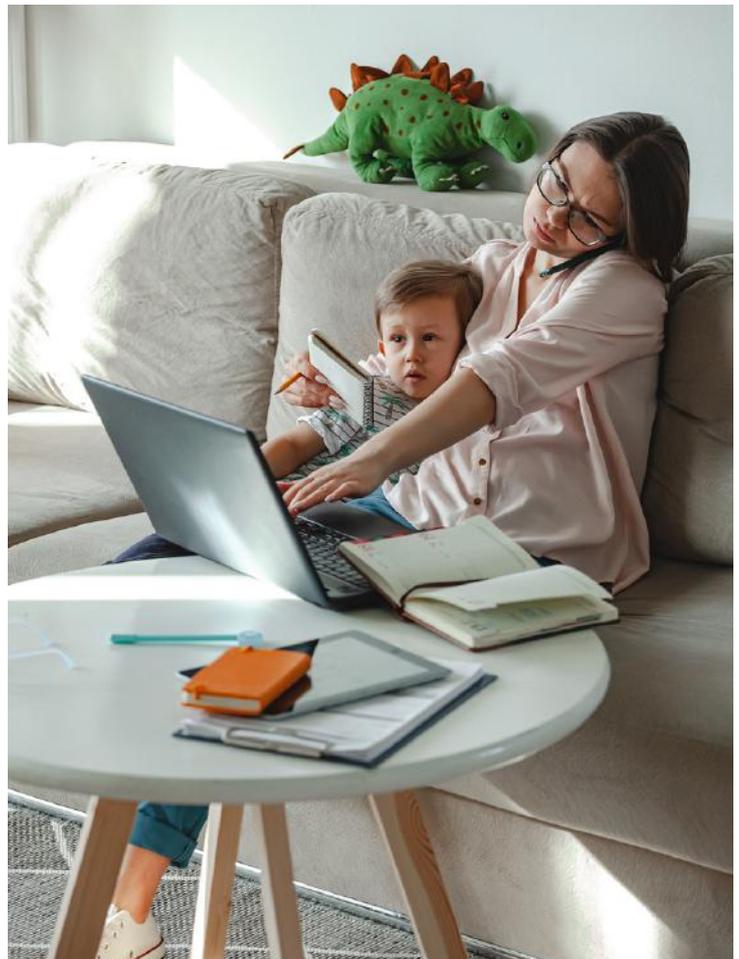
Un bon conseil beauté quand on manque de temps est de choisir un masque-gommage! Ce soin double action permet d'affiner le grain de votre peau, d'unifier le teint et de révéler son éclat. Parfait pour booster et réveiller l'éclat de votre peau en quelques minutes ! Adapté aux femmes de tout âge ! [Je le veux !](#)

Un teint parfait en 2 minutes.

Lors de l'application du maquillage, il est très important d'avoir une base correcte et sans défauts. Pour gagner du temps, remplacez la base et le fond de teint par la [DD crème Sublime-Moi](#). Elle s'adapte instantanément à votre carnation et masque toutes les petites imperfections.

Utilisez un correcteur pour masquer les cernes.

Si vous faites partie de ces mères dont les nuits sont toujours trop courtes, l'indispensable de votre trousse à maquillage sera [un stick correcteur](#). Il masquera cernes et rougeurs, ainsi vous aurez toujours l'air reposé.





Les reines de l'organisation

Depuis quelques mois, je me lève 45 minutes avant mes enfants. Je prends mon temps pour boire mon café, faire un peu d'exercice et je file à la douche avant de réveiller ma petite famille.

Juliette

Je prépare tous les vêtements de ma tribu la veille. Redoutablement efficace pour ne pas chercher le T-shirt préféré de ma fille 5 minutes avant de partir à l'école.

Amandine

Dès que je rentre, je me démaquille et j'applique ma crème de nuit. C'est mon moment à moi. Les enfants l'ont bien compris et me laissent tranquille pendant ce petit quart d'heure (oui, je prends mon temps).

Emilie

Quand j'en ai eu assez de m'oublier, je me suis mis à tout planifier des mois à l'avance. Et j'ai commencé par les rendez-vous chez mon esthéticienne. Tous les 1ers jeudis du mois, j'ai rendez-vous pour un soin du visage, une épilation et un massage. C'est mon après-midi où je ne pense qu'à moi... Enfin, jusqu'à 16h30, car après je file à l'école pour retrouver mes petites terreurs que j'adore.

Léa

Laissez tomber le mascara

Terminé les multicouches de mascara pour agrandir le regard. Réveillez-vous tous les matins avec un regard frais et des cils parfaitement recourbés en prenant rendez-vous dans votre institut préféré pour un rehaussement de cils. Cette technique gaine et teinte les cils pour environ 8 à 12 semaines. [Rdv ici](#)

Craquez pour le vernis semi-permanent !

Vous aimez avoir des mains parfaites, mais vous n'avez pas le temps de rester des heures à attendre que votre vernis sèche, comme on vous comprend !

On a la solution : comme toutes les femmes coquettes et actives, prenez rendez-vous à l'institut pour une pose de vernis semi-permanent. Une tenue parfaite jusqu'à 3 semaines, sans accroc et une couleur qui reste lumineuse en toute circonstance. [RDV ici](#)

Les Box Beauté pour une maman super gâtée

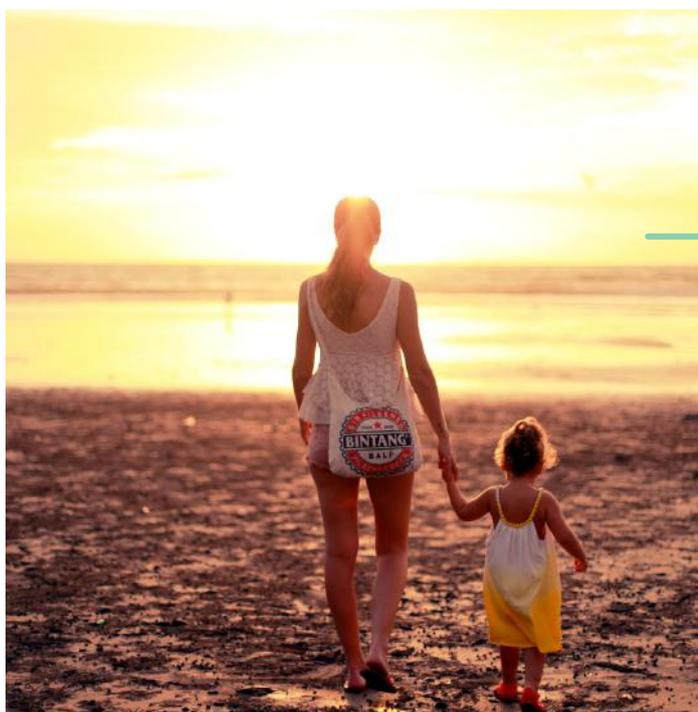
LE 29 MAI C'EST LA FÊTE DES MÈRES. ON A PENSÉ À VOUS SIMPLIFIER LA VIE AVEC SES DEUX BOX SPÉCIALEMENT CRÉÉS POUR QUE VOUS SOYEZ UNE MAMAN AU TOP !

La Box Cocooning

Cette Box contient :

- 1 Soin Signature visage et corps 1h30
- 1 Cracker visage Blancrème
- 1 Baume lèvres Baija
- 1 Bandeau Yumi Beauty
- 2 Eco-lingettes E. Création
- 1 Tote Bag Zen & Sens
- 1 Surprise

Prix : 145€



La Box Fraîcheur

Cette box contient :

- 2 soins Jambes Légères Pressodynamie (2x30min)
- 1 Cool legs Matis
- 1 Kit de masques GSC & 1944
- 1 gel mains Merci Handy
- 1 Tote Bag Zen & Sens
- 1 Surprise

Prix : 119€



Bonne fête maman

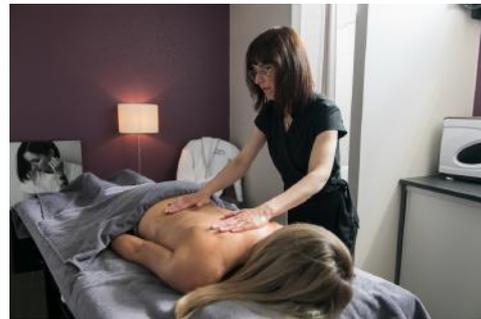
LE 29 MAI, offrez à votre maman adorée des soins pour se détendre et prendre soin d'elle.
Voici la sélection de Laëtitia & Karine.

PARENTHÈSE RESSOURÇANTE

Soin visage adapté au type de peau et massage corps OU Gommage corps et massage corps (1h30)

Cette parenthèse est une véritable invitation au lâcher prise

111€



MASSAGE JAPONAIS DU VISAGE

Il s'agit d'un massage complet du visage.

Il se décompose en 3 parties :

Effleurages, shiatsu, drainage

Ce massage apporte détente profonde et éclat du teint (1h)

75€

SOIN INSPIRE

Soin complet du visage, gommage des mains, massage mains et bras (1h15)

Détente générale du corps et de l'esprit

75€



SUMMER TIME

*Profitez de l'été
pour vous faire une beauté*

SOINS DU VISAGE

SOINS DU CORPS

MASSAGES



Les infos beauté insolites

UN PEU DE "CULTURE" POUR VOS SOIRÉES ENTRE AMIS. ON VOUS A DÉGOTÉ QUELQUES INFOS BEAUTÉ DRÔLES ET INSOLITES. ON HÉSITE À METTRE À LA CARTE DE NOS PRESTATIONS LA NUMÉRO 3. QU'EN PENSEZ-VOUS ?



Une blogueuse chinoise Qiao Biluo, qui utilisait un filtre pour paraître plus jeune sur ses vidéos, a perdu de nombreux abonnés quand ce filtre s'est désactivé. **#oups**

.....

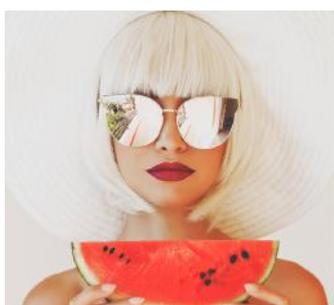
Grâce aux polyphénols qu'il renferme, le vin rouge est un puissant antioxydant. Pour régénérer sa peau, Tery Hatcher verse une bouteille de vin rouge dans son bain. Son alternative ? Nettoyer sa peau en mélangeant du gel moussant à deux verres de vin rouge. **#onprefereleboire**

.....

EN 2012, le masque «Geisha» du spa SHIZUKA fit beaucoup parler de lui. Le principe était très simple: une fine couche de fiente d'oiseau est appliquée au visage. **#vivelesmouettes**

.....

Jean-Louis Fargeon, parfumeur officiel de Marie-Antoinette, avait établi une recette très particulière de lotion pour le visage à base de... pigeon mort. Une recette détaillée dans L'Art du Parfumeur, paru en 1801 **#beurk**





PRODUITS SOLAIRES

vos partenaires de l'été

Nos produits solaires regorgent d'actifs performants et sont ultra-protecteurs pour optimiser vos bains de soleil, que ce soit en ville ou à la plage. Voici notre sélection pour que votre peau soit bien protégée des rayons UV sans pour autant vous empêcher de bronzer.



CRÈME SOLAIRE VISAGE SPF50

La crème solaire bio visage SPF50 assure une haute protection solaire naturelle. L'indice SPF50 convient aux peaux laiteuses, très claires ou sensibles au soleil. Adaptée à la pratique sportive. Utilisable par les femmes enceintes et allaitantes. 18.90€



CRÈME SOLAIRE TEINTÉE

Ce soin de jour donne un effet bonne mine tout en vous protégeant efficacement des effets néfastes du soleil (SPF50). Un vrai soin de beauté qui sublime votre peau : la crème teintée matifie, hydrate, unifie le teint et crée un subtil effet bonne mine. à partir de 21.30€



SPRAY SOLAIRE VISAGE & CORPS SPF30

Le Spray Solaire SPF30 assure une haute protection naturelle. L'indice SPF30 convient aux peaux claires et sensibles au soleil lors d'activités extérieures ou aux peaux mates dans des situations d'exposition plus extrêmes. 19.40€

3 boissons légères et rafraîchissantes pour l'été

Lorsque la chaleur estivale est torride, sirotez ces délicieuses boissons estivales et rafraîchissantes pour vous garder bien hydratée.

Sangria



- 30 cl de jus de raisin blanc
- 25 cl d'eau de coco
- 50 cl d'eau pétillante
- 2 pêches bien mûres
- 1 orange en tranches
- 125 g de framboises mixées
- Sucre de coco (facultatif)

Coupez les fruits et ajoutez tous les ingrédients, sauf l'eau gazeuse dans un grand pichet. Remuez jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé.

Réfrigérez pendant 2 à 3 heures, pour laisser les saveurs se développer.

Ajoutez l'eau gazeuse et servez avec une tranche de citron vert et des glaçons.

Kombucha & co



- 50 cl d'eau gazeuse
- 25 cl de kombucha (ou d'eau de coco)
- 100 gr de fruits rouges mixés
- Sucre de coco (facultatif)

Dans de grands verres, mélangez les fruits mixés avec le kombucha.

Ajoutez l'eau gazeuse et des glaçons et dégustez.

Variantes : remplacez les framboises par de la pêche ou par un autre fruit de l'été.

Virgin Bellini



- 2 pêches bien mûres
- 50 cl de jus de pomme pétillant
- le jus d'un demi citron vert
- 1 cuillère à soupe de sucre muscovado (facultatif)

Coupez les pêches en morceaux et placez-les au congélateur pendant 1 heure.

Mettez tous les ingrédients dans un blinder et mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse.

Versez dans 2 verres et ajoutez un peu de jus de pomme pétillant et des glaçons.



Vacances, j'oublie tout ...

PAR L. ROMAN

On les attend, on les visualise, on les organise, on les prépare, et voilà qu'elles arrivent : nos belles & grandes vacances.

Comment en profiter pleinement dès les premiers jours ?

Comment les savourer, sans être dérangée et polluée ?

Comment être pleinement présent à ce temps précieux grandement mérité ?

Lisez nos conseils

On prévoit un sas de décompression mental & physique pour "se mettre dans le bain"

Il faut compter un minimum de 21 jours pour que notre mental commence à se défaire d'un programme, et une moyenne de 66 jours pour intégrer une nouvelle habitude. Il n'est donc pas étonnant que la plupart des personnes commencent à vraiment ressentir les bénéfices d'une pause estivale et un sentiment de déconnexion, seulement lors des derniers jours de vacances.

Afin de vous "mettre dans le bain", et relâcher plus rapidement, nous vous conseillons de mettre en place "un sas de décompression" dès les premiers jours, par le biais d'activités qui vont favoriser, apaiser, calmer, réguler votre système nerveux parasympathique. Ce dernier s'occupe de ralentir les fonctions de l'organisme dans un objectif d'économiser de l'énergie. Travailler en son sens permettra d'accéder plus facilement à une détente physique et mentale.

Dès les premiers jours :

Développer une respiration paisible :

massage relaxant, yoga doux, pilate, plongée, méditation, marche.

Favoriser une bonne digestion :

détox, jeûne, massage du ventre.

Harmoniser la circulation : natation, massage drainant ou circulatoire, marche, aquabike.

S'accorder des temps de sommeil

réparateur : siestes, débrancher le réveil, éteindre son téléphone, réduire le temps devant les écrans.

Par la suite, on se tourne vers tout ce qui est dépayasant et qui change de nos routines du quotidien, au possible.

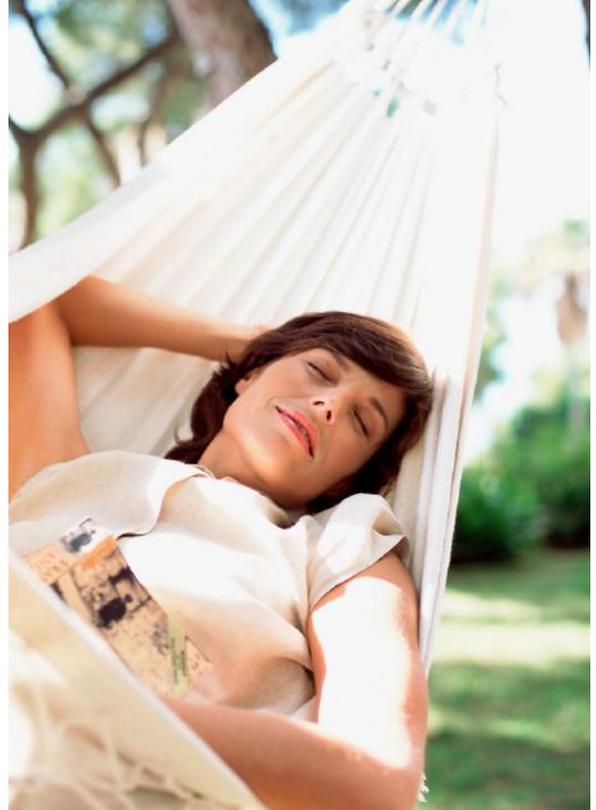
On anticipe, on informe, on fixe nos limites :

Que cela soit par le biais de nos relations personnelles et/ou professionnelles, à l'heure des réseaux sociaux, téléphones portables, et boîtes-mails accessibles, il plane comme une injonction à être joignable partout, tout le temps.

Pour éviter tous quiproquos, nous vous recommandons de fixer un cadre, de poser vos limites, de définir vos règles du jeu.

De même, si par définition le mot vacances s'oppose au mot travail, dans la réalité, certaines se ressourcent en coupant tout, quand pour d'autres cela génère une forte tension, qui va à l'encontre de la détente propice aux vacances.

Certaines aiment garder un œil sur leurs dossiers quand d'autres préfèrent disparaître.



Certaines adorent tout partager de leurs vacances, quand d'autres préfèrent n'avoir aucune sollicitation.

Quel que soit votre point d'équilibre et d'harmonie, il est essentiel qu'il soit défini par vous et non pas, par ce que vous pensez que les autres attendent de vous.

Dans les faits :

Si vous souhaitez rester joignable, vous pouvez définir un créneau horaire de disponibilité ou un temps maximum de "gestion relationnelle" chaque jour.

Le cas échéant, les messages d'absences avec le contact d'une personne relais et votre date de retour, permettent de décrocher, sans bloquer les dossiers en cours.

Côté personnel, vous pouvez simplement préciser votre besoin de couper pour un temps, non pas que vous ayez à vous justifier, mais pour éviter toute inquiétude inutile des personnes qui vous sont le plus proches.



Vous pouvez aussi changer vos statuts mail, réseaux sociaux, couper toutes sources de notifications, voir même passer en mode avion si vous souhaitez expérimenter la digital detox.

On se fait le présent de savourer le présent.

Qui dit présent, dit cadeau, dit être pleinement dans l'instant. Ces moments de grâce, suspendus surviennent très souvent dès lors que nous sommes connectés à ce qui nous fait vibrer.

Toutefois ce présent n'a pas la même signification pour toutes et pour tous, d'où l'importance de se connaître, et de s'offrir des vacances, où tout du moins un espace dans ce temps de vacances, qui vous convient à 100% en termes de rythme, activités, environnement, entourage...

Le cerveau n'ayant pas la possibilité d'être focalisé sur 2 actions en même temps, si vous faites quelque chose que vous aimez pleinement, vous serez présent dans l'ici et maintenant.

Dans les faits :

Donnez-vous le temps et la possibilité de faire quelque chose que vous adorez, et que vous avez tendance à mettre de côté au quotidien.

Définissez votre tempo & votre tempérament : certaines préféreront lézarder au soleil, quand pour d'autres l'air de la montagne sera plus propice, quand pour d'autres les visites et les cultures seront source d'exaltation.

les astuces pour accéder au moment présent

Le Journaling : Et si vous teniez un carnet de vacances ?

Écrire est un excellent moyen de vider le mental. Ecrivez tout ce qui vous passe par la tête et vous serez surpris de voir tout ce qu'il s'y passe. Ne vous limitez pas, laissez couler et vous verrez aussi apparaître de nouvelles idées.

La variable clé : détourner le mental
Très utilisée en coaching pour détourner le mental et agir comme un leurre, la variable clé peut vous être utile dès lors que votre cerveau repart en ébullition. Cela consiste à focaliser son attention très précisément sur un élément intérieur (votre respiration, son rythme, l'air froid qui entre et l'air chaud qui ressort) ou extérieur (un objet, une personne...). Ainsi votre mental en se branchant d'un côté se débranche de l'autre.

Votre été à l'institut

3 SOINS INCONTOURNABLES POUR UNE SAISON ESTIVALE TOUT EN FRAÎCHEUR ET EN BEAUTÉ.
IL N'A PAS ÉTÉ FACILE DE NE SÉLECTIONNER QUE 3 SOINS TELLEMENT NOTRE CARTE EST RICHES EN
PRESTATIONS QUE VOUS ADOREZ. PAR QUEL SOIN ALLEZ-VOUS COMMENCER ?



DE SI JOLIS PIEDS

70€

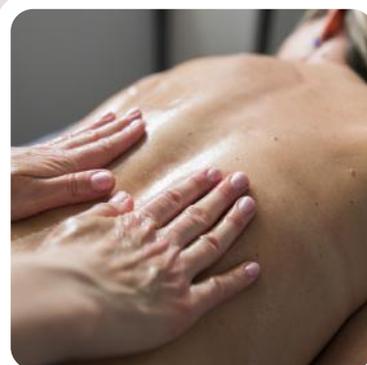
- Soins anti-callosités Yumi Feet
- limage des ongles
- cuticules
- pose de vernis semi-permanent OPI
- Application crème Yumi Feet



REGARD DE STAR

80€

- Rehaussement Lashes
- Teinture de cils



RELAX DOS

55€

- Gommage
- Enveloppement
- Massage

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 : 9h30-16h30
Samedi : 10H-16H00

L'institut sera fermé pour congés
du 7 au 22 août inclus

Prise de
rendez-vous
en ligne
24/24
ICI