

# MON MAG' BEAUTÉ

BY INSTITUT DES SONGES

NOVEMBRE DÉCEMBRE 2021



A hand with two gold bracelets is shown at the top, dropping a stream of colorful star-shaped confetti into another hand held open at the bottom. The background is a soft, light pink. The entire scene is framed by a white border.

**SAUPOUDREZ  
VOTRE NOËL  
DE BEAUTÉ**



# EDITO

Mes petits lutins de Noël m'ont dit que tout le monde était très stressé cette année. Pas de panique l'institut..... vous promet des fêtes de fin d'année placées sous le signe de la beauté et de la détente.

Vous trouverez dans ce sublime institut, des idées cadeaux renversantes, des soins du visage pour que vous soyez éclatante et des massages qui vous feront oublier tout ce qui a pu se passer en 2021.

Quant à moi, après un massage le 24 décembre, je serai fin prêt pour distribuer tous les cadeaux que vous aurez achetés. La nuit sera longue, alors n'oubliez pas de me laisser quelques friandises au pied du sapin. La veille de Noël est le seul jour de l'année où la mère Noël ne peut pas surveiller ce que je mange.

OH OH OH ! Joyeuses fêtes à tous,  
Le père Noël



10 rue de la plaine  
64140 Billère  
05 59 27 11 41

<https://www.institut-des-songes.fr/>





# SOMMAIRE

**02** EDITO

**05** SUBLIME POUR LES FÊTES

**06** DES COFFRETS DE RÊVE

**07** PETITES ATTENTIONS POUR UN GRAND NOËL

**08** OFFREZ-VOUS UNE PEAU ÉCLATANTE À NOËL

**10** COMMENT APPLIQUER SON ROUGE À LÈVRES

**11** PROFITEZ PLEINEMENT DE VOTRE MASSAGE

**13** UN SPA À LA MAISON

**14** QUELQUES GOURMANDISES



LA PLUS BELLE DES ATTENTIONS

**LA CARTE CADEAU**

L'INSTITUT DES SONGES

une autre façon de dire

**JE PRENDS SOIN DE TOI**

Nos cartes cadeaux beauté & bien-être  
sont disponibles à l'institut  
ou 7/7 sur [notre site internet](#)

# SUBLIME POUR LES FÊTES

Les fêtes sont l'occasion parfaite d'oser être encore plus belle.  
Nous vous avons sélectionné 4 prestations à faire dans notre institut  
pour que cette fin d'année rime avec beauté.



## Charmez le père Noël avec un regard renversant

Réhaussement de cils avec teinture de cils pour un regard naturel et sublimé

Prix 65€

## Ouvrez vos cadeaux avec des mains parfaites

Une beauté des mains et une pose de Vernis semi permanent pour des mains de princesse

Prix : 55€



## Soyez la STAR de la soirée

Un beau maquillage pour être la plus belle belle pour les fêtes

Prix : 30€



## Le soin magique pour des fêtes en beauté

Le voyage aux huiles précieuses, un gommage et un massage.  
1H30 de détente absolue

Prix : 120€



Réservez vos soins

En ligne 7/7 sur

<https://www.planity.com/institut-des-songes-64140-billere-v3u>

# DES COFFRETS DE RÊVE

Tous les ans, vous les attendez avec impatience...Les coffrets de Noël sont arrivés !  
Chacun de ces coffrets révélera votre beauté et offrira à votre peau tout ce dont elle a besoin  
pour traverser l'hiver en beauté.

## Lutter contre les rides

### Trousse Longue Vie

**Le coffret que vous allez toutes vous arracher !**

Une peau visiblement plus jeune et belle grâce à la Longue vie et un regard hydraté et lissé grâce à la longue vie yeux!

Prix : 119€



## 100 % hydratation

### Trousse Hydra Summum

**Stop à la peau qui tiraille !**

Une crème, qui assure une hydratation globale! Vous aurez une peau souple et éclatante et en plus un regard lisse et défatigué grâce à la longue vie yeux!

Prix : 109€



**Un large choix de coffrets à  
personnaliser selon les envies de chacun**



## TOUS LES COFFRETS SONT DES ÉDITIONS LIMITÉES

**Contactez-nous vite pour réserver le coffret que vous préférez.**

Vous ne savez pas lequel choisir, mais vous voulez profiter de leurs tarifs exceptionnels. Lors de votre visite, nous vous conseillerons le coffret qui comblera votre peau en fonction de ses besoins.



*"Noël c'est l'esprit de donner sans penser à obtenir. C'est le bonheur parce que nous voyons de la joie chez les gens. C'est s'oublier et trouver du temps pour les autres. C'est rejeter ce qui n'a pas de sens et mettre l'accent sur les vraies valeurs." Thomas S. Monson*

# OFFREZ-VOUS une peau éclatante à Noël



**Les festivités de Noël vont bientôt commencer. Nous ne sommes qu'en novembre et pourtant il faut déjà y penser ! On sent déjà votre niveau de stress monter. Si vous voulez être resplendissante pour les réveillons, nous avons la solution. Grâce à nos soins, cette année, au lieu de vous entendre dire « tu as l'air fatigué » tout le monde vous dira « waouh tu es superbe, donne-moi ton secret ! »**

**Nuits courtes, abus d'alcool et nourriture trop riche, votre peau subit tous les ans les conséquences de ces excès.** Anticipez en boostant les défenses de votre peau et prenez dès à présent un rendez-vous pour un soin du visage à l'institut.

Les résultats sont immédiats ! Dès que vous sortez de notre douillette cabine de soin, vous ne pourrez que constater que votre peau a déjà changé.

En complément de votre soin, vous repartirez avec votre prescription beauté et les produits dont vous aurez besoin pour que les résultats soient optimaux au moment des fêtes.

#### **Quel soin me recommandez-vous ?**

Nous le déterminerons ensemble lors de votre rendez-vous. Nos soins du visage s'adaptent en fonction des besoins de votre peau. Pour cela nous commençons toujours par un diagnostic précis et complet pour tout savoir sur vos habitudes de vie, votre routine beauté quotidienne et sur ce que vous aimerez comme résultats.

#### **Devrais-je passer une heure dans la salle de bain matin et soir ?**

Nous adaptons votre routine de soin en fonction du temps que vous voulez vous accorder. Cependant quelques étapes sont indispensables pour que votre peau se régénère et que vous obteniez cette peau saine et éclatante que vous désirez.



### Y a-t-il d'autres choses que je devrais faire pour avoir une peau éclatante ?

Oui, pour encore plus de résultats, une hygiène de vie saine vous aidera dans votre quête de la peau parfaite. De petits efforts qui vous sembleront insignifiants quand vous verrez au fil des jours votre peau se transformer.

#### NOS CONSEILS :

##### Mangez des aliments riches en antioxydants

Votre alimentation a un effet sur l'éclat de votre peau. Les fruits et légumes contiennent de puissants antioxydants qui aident à protéger la peau des dommages cellulaires causés par les radicaux libres. Visez au moins 5 portions de fruits et légumes par jour et diversifiez les variétés au maximum car chacun a des propriétés intrinsèques.

##### Hydratez-vous de l'intérieur

Une bonne hydratation est directement liée à la régénération des cellules de la peau. Buvez des boissons non sucrées comme de l'eau (y compris pétillante ou infusée aux fruits) ou du thé.

##### Prenez un bol d'air

Été comme hiver sortez prendre l'air et profitez-en pour respirer profondément. Faire des balades au grand air oxygène vos cellules et chaque balade vous permet de faire le plein de Vitamine D.

Mais ne vous inquiétez pas, notre priorité est de prendre soin de vous et de révéler votre beauté naturelle. Nous vous donnerons tous nos meilleurs conseils lors de votre prochain rendez-vous.

## **PRENEZ RENDEZ-VOUS**

En ligne 7/7 sur

<https://www.planity.com/institut-des-songes-64140-billere-v3u>

Par téléphone au 05.59.27.11.41

## CARTE DE SOINS

Sélection des soins les plus plébiscités par nos clientes



### L'HYDRADERMIE

La Star des Soins

60min / à partir de 73€



### LE SOIN DÉTOXYGÈNE

Le soin détox, réoxygénant

50min / 73€



### LE SOIN LIFT SUMMUM

Une action fermeté globale

60min / 95€

# COMMENT APPLIQUER PARFAITEMENT son rouge à lèvres

Le rouge à lèvres est le produit de maquillage que l'on a forcément dans notre trousse. Il illumine notre visage et réhausse notre maquillage pour le finir en beauté.

Appliquez votre rouge à lèvres comme une pro grâce à nos conseils.



**Préparez vos lèvres :** Vous n'allez quand même pas appliquer votre plus beau rouge sur des lèvres sèches et gercées? Commencez par un gommage doux des lèvres puis appliquez un baume nourrissant. Absorbent le surplus de matière pour éviter que votre rouge ne file. Vos lèvres sont maintenant prêtes à être mises en beauté.

**Appliquez un peu d'anti-cernes** ou à défaut un fond de teint fluide et appliquez-le sur vos lèvres. Cet apprêt donnera à votre rouge à lèvres une base lisse et uniforme afin qu'il ne migre pas dans les ridules. Cette étape n'est pas indispensable mais fonctionne très bien si vos lèvres sont hyper pigmentées ou striées.

**Pour définir le contour naturel de vos lèvres** et éviter que votre rouge à lèvres ne file, utilisez un crayon à lèvres pour délimiter et ourler parfaitement les contours de vos lèvres. Vous pouvez remplir l'intérieur des lèvres au crayon, cette astuce aidera à la tenue du rouge à lèvres.

**Passons maintenant à l'application du rouge à lèvres.** Il n'y a pas de vraies règles pour appliquer votre rouge. Envie de précision, le pinceau à lèvres sera votre meilleur allié. Mais si vous préférez l'appliquer directement avec le tube ne vous en privez pas. Une fois que votre rouge est appliqué, estompez la matière avec un mouchoir en papier, puis appliquez une seconde couche.

**Pour une bouche sexy et glamour,** appliquez un gloss un peu plus clair que le ton de votre rouge au centre de vos lèvres.

## Astuce n°1

Après avoir appliqué votre rouge à lèvres, placez simplement votre index dans votre bouche, puis retirez-le. L'excès de rouge à lèvres se détachera sur votre doigt plutôt que sur vos dents.



## Astuce n°2

Si votre rouge à lèvres se casse, il est facile de le réparer. Chauffez la partie cassée avec un briquet. Lorsqu'elle est un peu fondue, remettez-le dans le tube, faites-la pivoter vers le bas et placez-le au réfrigérateur 30 minutes.

## Quel rouge à lèvres choisir ?

Choisir les couleurs et les textures des rouges à lèvres que vous glisserez dans votre trousse de maquillage n'est pas facile.

**Demandez-nous conseil** ou prenez rendez-vous pour **un cours d'auto-maquillage** et repartez avec le ou les rouges à lèvres qui vous iront à merveille, mais aussi avec tous nos meilleurs conseils en fonction de votre visage, de votre carnation et de vos lèvres.

# MAQUILLAGE EN FÊTE

Vous n'avez pas le temps de venir vous faire maquiller à l'institut pour vos soirées de réveillon. Découvrez nos produits chouchou disponibles à l'institut pour un sublime maquillage de soirée.



## LE TEINT

### Notre sélection

Le blush pearls et le pinceau kabuki pour réhausser et illuminer le teint.

Prix | 39€

## LE REGARD

### Notre sélection

- Le mascara newlash night, un indispensable!
- Le mascara volume et un fard à paupières liquide
- Une palette de 6 fards à paupières illimitées!

Newlash Night | 30€

Coffret mascara | 42€

Palette de fards | 39€



## LES LÈVRES

### Notre sélection

Rouge à lèvres rouge enrobé de paillettes dorées.

Les lèvres sont sublimes d'une couleur rouge intense au fini satiné. Il est présenté dans un joli écrin.

Prix : 30€

# PROFITEZ PLEINEMENT de votre massage

Peut-être qu'au pied du sapin vous trouverez une carte cadeau pour profiter de nos massages. Nous vous donnons tous nos conseils pour que vous en tiriez le maximum de bénéfices et qu'après votre massage vous ayez oublié tout le stress de votre quotidien.

**Parlez avant votre massage :** faites-nous part de vos attentes. Remplissez notre questionnaire pour que nous ayons le maximum d'informations et que nous puissions construire un massage qui vous procure une détente absolue.

**Arrêtez de penser.** C'est sûrement la partie la plus difficile que l'on va vous demander. Il est souvent difficile de lâcher prise et d'éteindre son cerveau. C'est pour cela que nous commençons nos massages par quelques minutes de respiration guidée et que l'on vous demandera d'inspirer profondément par le nez et d'expirer par la bouche. Cela vous aidera à commencer le processus de relaxation et vous permettra généralement de sombrer plus facilement dans un état de relaxation profonde.

**Laissez-vous aller.** Si nous avons besoin de vous solliciter pour une manœuvre, nous vous le dirons. Le reste du temps, laissez votre corps se détendre profondément sous nos mains et n'essayez pas de nous accompagner lors des manœuvres de massage.

**Évitez les bavardages.** Fermez les yeux et laissez-vous bercer par la musique et par le pouvoir relaxant de nos mains. Cependant, si la pression de nos mains est trop forte ou que la musique vous déplaît, n'hésitez pas à en faire part à votre esthéticienne. N'oubliez pas que vous êtes là pour vous détendre.

**À la fin du massage, prenez votre temps** pour reprendre vos esprits, vous relever et vous rhabiller. Ne prévoyez pas non plus d'activités trop stressantes après votre rendez-vous.



**Buvez beaucoup d'eau :** Aidez votre corps à éliminer les toxines libérées pendant le massage en buvant non seulement un verre d'eau à la fin du soin, mais aussi dans les heures qui suivent.

Et nous gardons le meilleur pour la fin... **Planifiez votre prochain rendez-vous.** L'un des meilleurs conseils que l'on puisse vous donner pour que vous fassiez de votre bien-être une priorité, c'est de prendre votre prochain rendez-vous. Un massage tous les mois, vous aidera à garder votre positivité, réduira efficacement votre stress ainsi que toutes les tensions qu'il peut engendrer.

**DÉCOUVREZ**  
**NOS DIFFÉRENTS MASSAGES**

<https://www.institut-des-songes.fr/les-soins-du-visage/>



# UN SPA À LA MAISON

Et si votre salle de bain devenait le prolongement de nos cabines de soin. Voici une sélection des huiles, gommages et crèmes qui vont vous aider à vous détendre les jours de stress et vous rendre plus belle au quotidien.



## POUR UNE PEAU TOUTE DOUCE

**Le gommage du corps  
1 à 2 fois par semaine**

♥ *Gommage facile*

Après le bain ou la douche, sur une peau encore humide, frictionnez votre corps avec ce gommage au parfum ..... puis rincez jusqu'à ce qu'il ne reste plus aucune particule.

## NUTRITION & ÉVASION

**L'huile corporelle  
Pour prolonger les bénéfices de votre massage**

♥ *Huile Anti-Age corps*

Les huiles corporelles peuvent s'utiliser en soin quotidien pour nourrir les épidermes les plus secs ou en massage pour un moment de relaxation unique. Dans cette huile vous trouverez un mélange de quatre huiles précieuses.



## L'INDISPENSABLE HYDRATATION

**Le lait hydratant  
Après la douche**

♥ *Lait Hydratant Corps*

Juste après la douche ou le bain, appliquez ce lait corporel pour apporter à votre peau tous les actifs protecteurs et hydratants dont elle a besoin au quotidien.

# SABLÉS DE NOËL

Nous ne pouvons pas concevoir un magazine sans recette de Noël, je vous partage ici une recette de sablés!!! Bonne dégustation!

Pour environ 50 sablés:

- 250 g de farine
- 1 cuillère à soupe de quatre-épices (ou de mélange d'épices à pain d'épices)
- 125 g de sucre en poudre
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 pincée de sel
- 125 g de beurre
- 1 œuf

Tamisez la farine avec les quatre-épices. Dans un saladier, mélangez la farine, le sucre, le sucre vanillé et le sel. Ajoutez le beurre froid coupé en petits morceaux et travaillez l'ensemble du bout des doigts jusqu'à obtention d'une poudre fine.

Incorporez l'œuf et mélangez pour obtenir une pâte homogène. Rassemblez-la en boule emballez-la dans du film alimentaire et réservez-la pendant 1 heure au réfrigérateur.

Préchauffez votre four à 160°C.

Abaissez la pâte, puis découpez-la à l'aide d'emporte-pièces de différentes formes. Déposez les biscuits sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé (ou une toile en silicone).

Faites cuire 12 à 15 minutes. Quand les bords commencent à dorer, c'est que c'est bon.

Vous pouvez les conserver quelques jours, dans une boîte en fer blanc.

Régalez-vous

Recette du blog: Papilles & Pupilles  
Blog culinaire qui fait voyager



**DÉCOUVREZ**  
**NOS DIFFÉRENTS MASSAGES**

<https://www.institut-des-songes.fr/les-soins-du-visage/>



10, rue de la Plaine 64140 Billère

05 59 27 11 41

Nous vous accueillons sur rendez-vous

du lundi : 14H-19H00

mardi au vendredi : 9H30-19H

Samedi : 9H30-13H00

Prise de  
rendez-vous

en ligne

24/24

ICI