

# MON MAG' BEAUTÉ

BY AVEL GWENN INSTITUT

MAI JUIN 2021



# La plus belle des mamans



Dimanche 30 mai  
prenez soin  
d'elle

*Comme elle a pris  
soin de vous !*

## Mes **cartes cadeaux** beauté & bien-être

Carte cadeau  
soin du visage



Carte cadeau  
massage



Carte cadeau  
au choix



A l'institut sur RDV ou sur mon site internet

# EDITO



Mon métier correspond à mes valeurs, ceux qui me connaissent sauront les reconnaître ! Je l'aime tellement que j'ai 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.

*Cécile*

Magazine créé par BELLYST  
réseau d'instituts & spas  
Propulsé par  
AVEL GWENN INSTITUT

Crédit photo : Istock +  
Canva

Articles : Bellyst + AVEL  
GWENN INSTITUT

Tous droits réservés  
Reproduction interdite

## Mes horaires d'ouverture

Du lundi au vendredi : 8H-19H

Samedi : 8H-13H00



## Me contacter

03 26 48 63 09 / 06 60 73 98 52

## Découvrez mon site internet

<https://www.institut-avelgwenn.com/>

## Suivez-moi sur....

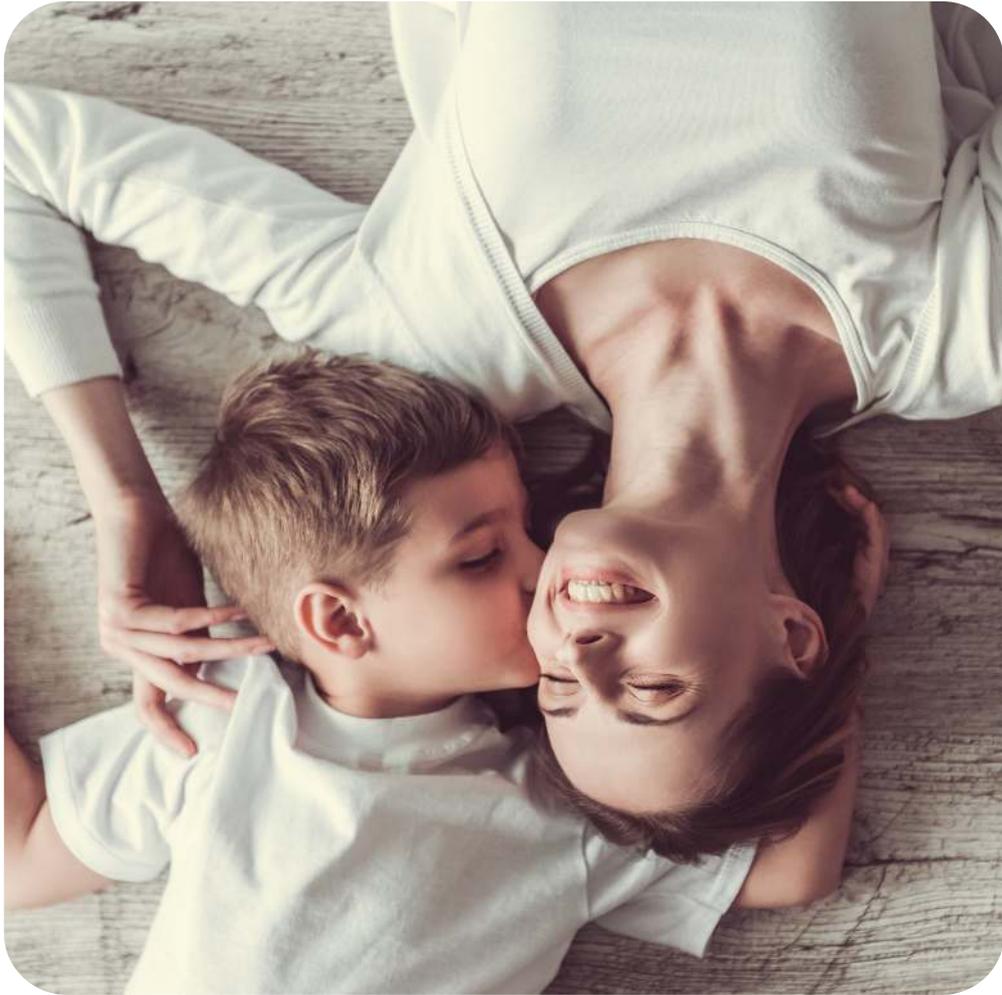




# SOMMAIRE

- 03** EDITO
- 06** SHOPPING POUR LA PLUS BELLE DES MAMANS  
Toutes mes idées cadeaux pour la fête des mères
- 07** CONCOURS  
Tendez de gagner un shooting photo
- 08** SPRING DÉTOX  
Tous mes conseils pour réussir votre détox
- 09** MES 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** VOS RENDEZ-VOUS BEAUTÉ & BIEN-ÊTRE

# 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

Moins cher qu'un billet d'avion mon passeport pour la détente permettra à votre maman adorée de venir se faire masser tous les mois 1h à l'institut pendant 6 mois.

**Passeport pour la détente 360€**  
( ou soin du visage 1h )

## 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 massage corps et visage et d'une eau hydratante 100 ml 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 118€**

## Un soin Eternity

### POUR QU'ELLE RESTE JEUNE

Mon secret de jeunesse 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 1h45 95€**

## Un soin pieds

### EN ATTENDANT BÉBÉ

Parce que dans quelques mois elle va donner la vie au plus merveilleux des bébés, elle a bien besoin de prendre soin d'elle. Mon soin des pieds les mettra en beauté juste avant l'été.

**Mes jolis pieds en attendant bébé 70€**



## 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 ma carte de soin.

Carte cadeau à partir de 15€

Du 5 au 29 mai

# La STAR C'EST VOUS !

A gagner  
1 séance photo à Reims  
chez Pin-Up Addict  
avec makeup et coiffure

Valeur totale : 155€

**Scannez-moi avec votre téléphone**

1

Achetez un bon cadeau\*  
ou des produits de soins  
d'une valeur minimum  
de 70€  
sur ma Boutique en Ligne



2

Votre participation est  
automatiquement ajoutée  
dans l'urne du tirage au sort  
de plouf-plouf\*

3

**Gagnez !**

Le tirage au sort aura lieu  
le samedi 29/05 en live  
sur Facebook !  
Peut-être serez-vous  
l'heureuse gagnante de ce  
**SUPER CADEAU**



# 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 brosse 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 mes sérums.  
**1 actif = un résultat.** Découvrez le pouvoir des ingrédients de nos sérums sur votre peau. En vente à l'institut et sur ma boutique en ligne.



## Pour repulper l'épiderme LA CHLORELLA

Il Restaure le film hydrolipidique. Il Hydrate et adoucit la peau immédiatement et durablement. Il Apporte souplesse et éclat au teint. Il Renforce l'hydratation quotidienne

### Sérum Hydratation Optimale

Phytocéane  
30 ml 38.40€



## Pour une peau saine L'ORIGAN VERT

un soin naturel Bio aux huiles essentielles qui vous aide à lutter efficacement contre les problèmes de peau allant des petites imperfections et petits boutons jusqu'à l'acné des adultes et des ados.

### Déboutonnez-moi

Indemne  
30ml 17.95€  
uniquement à l'institut

## Pour un coup d'éclat LA VITAMINE C

Pour retrouver un teint nickel et éclatant, il n'y a pas mieux. Elle défroisse les traits, redensifie le derme et lutte efficacement contre les radicaux libres. ce Sérum à la vitamine C sera comme votre coup de boost pour votre peau.

### Sérum Eclat Energisant

LPG Cosmétiques  
30ml 68€



## Pour plus de douceur ALOË VERA

Ce concentré offre tous ses bienfaits pour apaiser les sensations d'inconfort. Sa texture fondante apaise et désaltère instantanément l'épiderme. Jour après jour, la peau est plus belle et les rougeurs sont visiblement atténuées.

### Concentré Apaisant à l'Aloé Véra Bio

Phytocéane  
30 ml 45€  
uniquement à l'institut



# RESULTATS OPTIMISES

Le sérum est un shoot de principes actifs, spécialisés pour traiter votre problème de peau. Il optimise l'efficacité de votre crème hydratante appliquée quotidiennement.



## Pour repulper l'épiderme L'ACIDE HYALURONIQUE

C'est l'actif hydratant et repulpant numéro 1 capable de retenir jusqu'à mille fois son poids en eau. En plus d'être hydratant, il joue un rôle essentiel dans la stimulation des fibroblastes et du collagène.

Sérum Lissant Hydratation Intense  
LPG Cosmétiques  
30 ml 50€

## Pour un effet lissant MICRO-ALGUE BLEUE

Ce sérum associe une micro-algue bleue et un trio d'anti-oxydants naturels pour protéger la peau des effets du temps et pour réduire visiblement les signes de l'âge. Jour après jour, l'apparence des rides s'estompe, la texture de peau est plus lisse et son éclat renforcé.

Sérum Bouclier Jeunesse  
Phytocéane  
30 ml 68€



## Pour un confort immédiat L'HUILE DE SALICORNE

Son trio d'huiles bios prend soin du visage tout en douceur, sa texture fine et légère se dépose en surface tel un voile satiné. Son apport nutritif intense préconforte et repulpe votre peau.

Concentré Nutritif aux 3 Huiles BIO  
Phytocéane  
30ml 38.90€





# JARDIN D'ÉTÉ

La nouvelle gamme botanique créée chez Phytocéane avec un parfumeur de Grasse nous offre une explosion de senteurs du Sud. Une escapade 100 % plaisir, conçue par amour de la nature..



## SAVON JARDIN D'ÉTÉ

Senteur Figue & Bergamote  
Idéal pour la toilette des mains et du corps, ce savon au beurre végétal nettoie la peau en douceur.  
91 % d'ingrédients d'origine naturelle



EN COFFRET



A PARTIR DU 19/05

## CRÈME MAINS JARDIN D'ÉTÉ

Riche en beurre végétal et en huile de salicorne bio, cette crème à la texture onctueuse et au parfum estival hydrate, nourrit et protège les mains au quotidien des agressions extérieures qui les dessèchent.



## BOUGIE JARDIN D'ÉTÉ

Créez une ambiance olfactive fraîche et envoûtante à la maison avec la Bougie Jardin d'été. Fabriquée en France dans le respect de l'environnement, elle est composée d'une cire 100% végétale et d'une mèche en coton.



OFFRE SPÉCIALE  
FÊTE DES MÈRES



# 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'apprivoiser 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.

by Bellyst

# A GLISSER DANS son vanity



## Un air de vacances

Un spray hydratant pour les cheveux, le corps et visage aux notes de coco, Comment nourrir sa peau en 1 schpitt !!

Huile Nourrissante Zanzibar

Phytocéane  
100 ml 31.90€



## Jambes soulagées

A glisser dans son sac !! Urgence... à tout moment de la journée, le spray rafraîchit instantanément vos gambettes !!

Spray Jambes Légères

LPG Cosmétiques  
200ml 29.50€



## Energisant

Une eau dynamisante pour hydrater le corps, le décolleté aux notes tropicales de goyave et pastèque.

Eau Hydratante Corps Costa Rica

Phytocéane  
200ml 30.60€



## L'indispensable

### CRÈME HYDRA-UNIFIANTE

Votre première protection de la journée avec une hydratation SPF20, qui limite les taches pigmentaires.

Phytocéane  
50ml 46.80€



Mon métier est de vous conseiller les produits les plus adaptés aux besoins de votre peau. Avant tout achat demandez-moi 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. Ma sélection 100% mâle**

## RELAX MAX !

---

Offrez-lui un massage ! 30, 60 ou 90 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 un peau parfaite.

A partir de 65€

## MÊME PAS PEUR !

---

Les confinements successifs ont eu raison de votre silhouette, comment se sculpter un corps d'Apollon avant d'aller à la plage ? Diététique et soins minceurs sont aussi pour vous.

A partir de 60€

Phytocéane

### PRODUITS COSMÉTIQUES

La majorité de la gamme Phytocéane est mixte , découvrez le confort et l'efficacité de leurs produits disponibles à l'institut.

Demandez-moi conseil.



# VOTRE AGENDA BEAUTÉ

MERCREDI 19 MAI

## SORTIE GAMME BOTANIQUE PHYTOCEANE

Dans un coffret unique, je vous invite à découvrir cette nouvelle gamme olfactive aux accents méditerranéens, figue et bergamote autour de 3 produits : crème mains, bougie et savon à un prix tout doux.

SAMEDI 29 MAI À 18H

## TIRAGE AU SORT "LA STAR, C'EST VOUS"

Tenter de remporter ce fabuleux cadeau, un shooting photo où votre féminité est mise à l'honneur. Une fois dans sa vie, se faire pomponner et sublimer et immortaliser par une photographe professionnelle Eve - Pin-Up Addict

SAMEDI 05/06

## PORTES OUVERTES DE 14 à 19H

Trois animatrices de chic et de charme vous présentent leurs collections de bijoux Pierre Lang, de Charlott'Lingerie et les vêtements Captain'Tortue. Réservez votre après-midi entre Nénettes, promotions sur les produits Phytocéane et LPG Cosmétiques uniquement ce jour-là !



*Avel Gwenn*

*Institut*

29 rue des Sablons 51390 GUEUX  
03 26 48 63 09

Je vous accueille sur rendez-vous  
du lundi au vendredi : 8H-19H  
Samedi : 8H-13H00

Prise de  
rendez-vous  
en ligne

24/24

ICI