MON MAG' BEAUTÉ

BY CENTRE JULIA LAURIE'S

HIVER 2023

SPÉCIAL NOËL

NOËL EN BEAUTÉ · NOËL EN BEAUTÉ · NOËL EN BEAUTÉ · NOËL EN BEAUT

Prenez rendez-vous en ligne 24/24

Et clôturez l'année en beauté !

SOMMAIRE

04 EDITO

IDÉES **CADEAUX**
06 La carte cadeau Beauté & bien-être : la solution pour un Noël sans stress

07-09 Les idées cadeaux beauté et bien-être à offrir à noël

CONSEILS **BEAUTÉ**
10 Comment garder une peau éclatante en hiver.
11 Nos 10 commandements beauté et bien-être pour la nouvelle année

BIEN- **ÊTRE**
12 Comment renforcer son système immunitaire en hiver

LIFE-**STYLE**
13 Rituels positifs et inspirants pour clôturer l'année

ZEN **ATTITUDE**
16 L'Art du Lâcher Prise : conseils pratiques pour une vie plus sereine

CHRISTMAS **SONG**
17 Notre playlist de Noël !

DO IT **YOURSELF**
18 Les bocaux gourmands faits maison à offrir pour les fêtes

20 NOTRE CARNET **D'ADRESSES**

JULIA LAURIE'S
MEYLAN

1, Allée des Centaurées - meylan
04 76 90 57 13

HORAIRES D'OUVERTURE

du mardi au vendredi : 9H-19H
Samedi : 9H-17H30
Sur rendez-vous uniquement

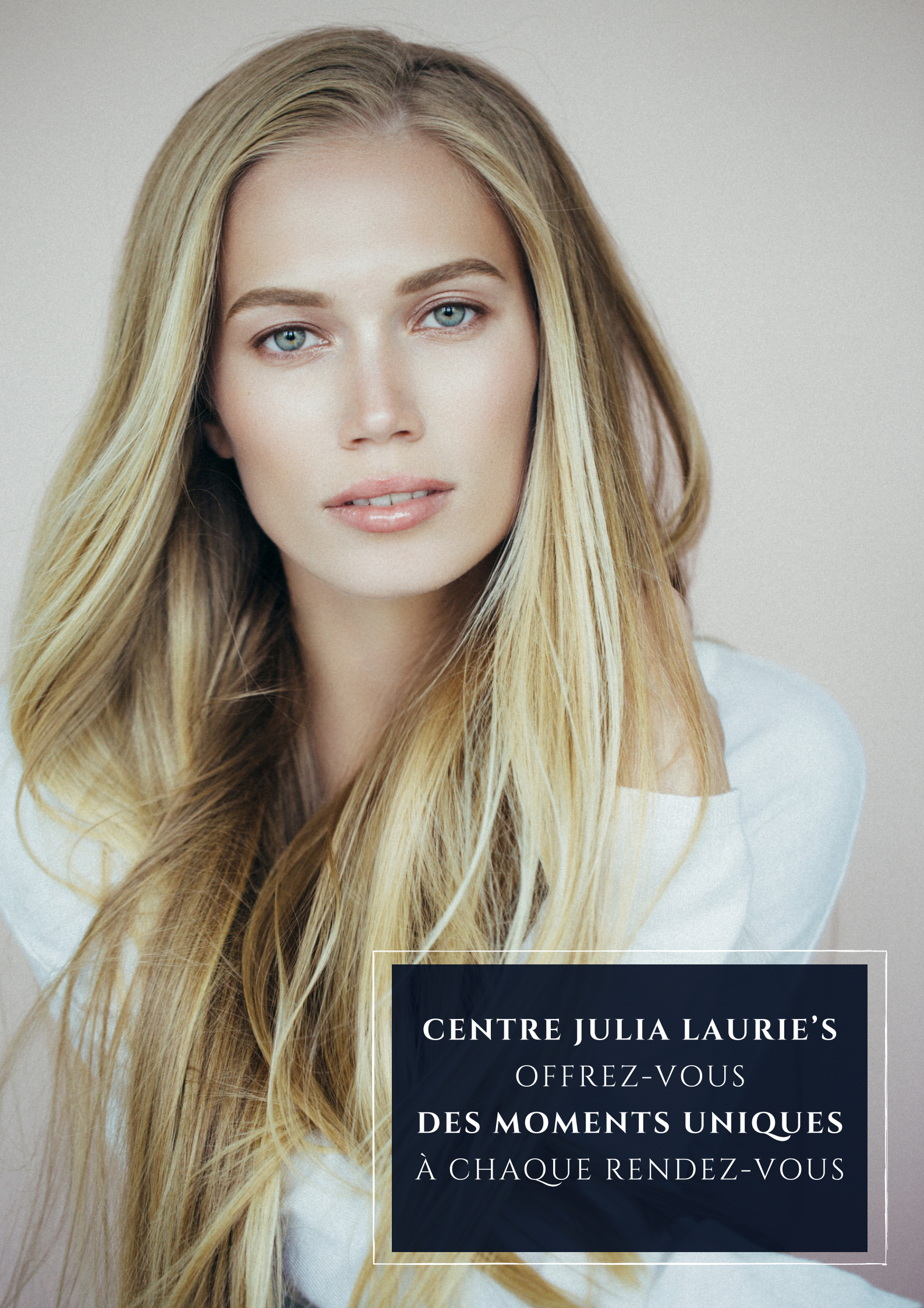
www.julia-lauries.fr

Crédits photos : Istock & canva
Tous droits réservés
Reproduction interdite
Magazine créé par BELLYST
et propulsé par
CentreJulia Laurie's

EDITO

Les fêtes sont des moments magiques et tant attendus par beaucoup d'entre nous.
Nous ouvrons les festivités avec ce nouveau numéro de notre magazine. Comme pour chaque numéro nous y avons mis tout notre coeur pour vous apporter les meilleurs conseils beauté et bien-être.
Bien sûr, vous y trouverez aussi une sélection de nos idées cadeaux et de nos soins incontournables pour choyer vos proches ou vous même, car il est important que vous preniez soin de vous et quoi de mieux que de vous offrir un massage ou un soin du visage pour rayonner et vous sentir au meilleur de votre forme pour terminer l'année en beauté.
C'est aussi la période des bonnes actions, alors faites voyager ce magazine en le transférant à vos amies de Grenoble et ses alentours. Vous nous aiderez ainsi à faire connaître votre institut préféré !
Toute l'équipe du Centre Julia Laurie's vous souhaite de douces et joyeuses fêtes de fin d'année.

Béatrice



CENTRE JULIA LAURIE'S

OFFREZ-VOUS

DES MOMENTS UNIQUES

À CHAQUE RENDEZ-VOUS

La carte cadeau Beauté & bien-être : la solution pour un Noël sans stress

https://www.planity.com/julia-lauries-38240-meylan

Lorsque Noël approche, la recherche du cadeau idéal devient une quête souvent stressante. Dans le tourbillon des achats festifs, des décorations scintillantes et des repas de famille, pourquoi ne pas offrir un cadeau qui invite à la détente et au bien-être ? Une carte cadeau est la réponse à tous vos dilemmes de cadeaux de fin d'année. Voici cinq raisons qui font de cette option un choix exceptionnel pour combler vos proches pendant les fêtes.

LE CADEAU FLEXIBLE

Contrairement à un cadeau traditionnel, une carte cadeau beauté et bien-être offre au destinataire la liberté de choisir exactement ce qu'il souhaite. Qu'il s'agisse d'un massage relaxant ou d'un soin du visage revitalisant, la personne est libre d'utiliser la carte comme elle le désire.

ENCOURAGER LE SELF-CARE

Après le tumulte des fêtes, qui ne voudrait pas d'un moment pour décompresser ?
Offrir une carte cadeau centrée sur le bien-être est un moyen fantastique d'encourager vos proches à prendre du temps pour eux.

LA CARTE CADEAU CONVIENT À TOUT LE MONDE

Que ce soit pour votre conjoint, vos parents, vos amis ou vos collègues, un moment de détente et de soin est un cadeau qui plaira à tous.

IDÉALE POUR LES INDÉCIS

Si vous êtes en panne d'idées ou si vous craignez de faire un faux pas, une carte cadeau est la solution parfaite. Elle élimine le stress de la recherche du "cadeau parfait" en donnant le choix au destinataire.

ÉCONOMIE DE TEMPS

Les fêtes sont une période chargée pour tous. Avec une carte cadeau, vous gagnez non seulement du temps mais vous offrez également un large éventail de possibilités qui combleront à coup sûr le destinataire.

COMMENT ACHETER UNE CARTE CADEAU EN LIGNE ?

Sur notre site internet planity vous pourrez choisir 24/24 le montant ou le soin que vous souhaitez offrir. Il ne vous restera plus qu'à imprimer votre carte et la glisser dans une jolie enveloppe.

CHOISIR UNE CARTE CADEAU EN BOUTIQUE

Pour vos achats en boutique, vous pouvez passer nous voir du **(**du mardi au samedi). Nos magnifiques cartes cadeaux seront soigneusement emballées pour offrir le cadeau de noël parfait !

LE SAVIEZ-VOUS ?

Vous pouvez offrir une carte cadeau du montant que vous désirez. Nos cartes cadeaux sont à partir de 10€ et n'ont pas de limite de montant.

LES SOINS BEST-SELLERS DU CENTRE JULIA LAURIE'S

EXCELLENCE

Le soin ultime

Soin corps et visage
excellence Secrets de Sothys

durée : 2h30

250€

MASSAGE DU MONDE

relaxation

Massage du monde +
Hammam offert

durée : 1h30

85€

COCOONING

Soin cocooning

Coup d'éclat, Sauna Dôme et
une séance de lift hydromassant

durée : 1h15

99€

DÉCOUVERTE

durée du soin

Une séance de lit hydromassant
de 20 mn ainsi qu'un gommage du corps

durée : 40mn

59€

Tous ces soins sont disponibles sous forme de carte cadeau à l'institut
ou sur notre plateforme de rendez-vous en ligne.

Des cadeaux qui rendent encore plus belle !

Célébrez la magie des fêtes avec notre Collection de Coffrets Beauté de Noël. Offrez ou faites-vous plaisir avec notre sélection des bests sellers de nos marques de cosmétiques à prix spécial !

COFFRET VISAGE HYDRA-ÉCLAT

Crème hydratante jeunesse velours 50ml + Correcteur énergisant instantané 30ml.
A qui l'offrir : Donec dictum lectus in ex accumsan sodales..
65€ au lieu de 107€

SECRET DE SOTHYS

Une action globale jeunesse sur les signes visibles de l'âge.
Crème Secrets 50ml + Crème yeux et lèvres 15ml
A qui l'offrir : à sa femme.
189€ au lieu de 253€

COFFRET TRIO DE GELS DOUCHE

Crème douche Évasion Fleur de cerisier et lotus 100ml + Gel douche Évasion cannelle et gingembre 100ml + Gel douche Évasion citron et petit grain 100ml.
A qui l'offrir : à son homme...
25€ au lieu de 31,50€

GAMME NOCTUELLE

La gamme sothys pour préserver la jeunesse de la peau nuit après nuit.
Crème rénovatrice + Capsules Sérum
A qui l'offrir : à sa femme, sa soeur...
Prix au Centre.

COFFRET TRIO GOMMAGE

Gommage corps ressourçant Évasion fleur de cerisier et lotus 100ml + Pâte de gommage orientale Évasion ambre et myrrhe 100ml + Gommage mains et pieds Évasion fleur d'oranger et bois de cèdre 100ml
A qui l'offrir : Donec dictum lectus in ex accumsan sodales..
45€ au lieu de 72,50€

ÉDITIONS LIMITÉES

Pensez à nous contacter au (ton numéro de téléphone) pour réserver votre ou vos coffrets préférés?

SHOPPING **DE NOËL**

De petites attentions qui font toujours plaisir sont disponibles à l'institut. A déposer au pied du sapin, sur les assiettes de vos invités ou sur le bureau de vos collègues préférées !

Une gamme de produits de soins pour femme et hommes basés sur l'équilibre du yin et du yang, sublime mariage de principes actifs puisés au coeur des richesses de la nature pour obtenir des textures riches et soyeuses.

COFFRET DES PRINCESSES ET DES FÉES

Un gommage douceur pour le renouvellement des cellules et une hydratation intense de la peau qui laissera un voile satiné à votre épiderme et lui confèrera un aspect de velours.
Crème Satin Yin + Gommage douceur
Le prix unitaire : 90€

COFFRET UN MOMENT POUR LA PRINCESSE

Un judicieux équilibre entre la force de ce sérum source de jeunesse extrêmement liftant et l'onctuosité de cette crème repeuplante à la texture soyeuse.
Sérum perle de nacre + Crème Althea 3
Le prix unitaire : 189€

LE SONGE DU POÈTE

Cocon de douceur, apaisement et confort retrouvé. Crème sortilège des neiges et crème Diamashan
Le prix à l'unité : 125€ au lieu de 166€

LE RÊVE DE SHÉHÉRAZADE

L'équilibre entre le Yin et le Yang, cocktail pour peau matures, extrêmement repeuplant et hydratant. La peau reprend du volume.
Crème captive Diva Yang + Crème marine Yin
Le prix à l'unité : 182,25€

DES PRINCESSES ET DES FÉES 2

Sérum l'or de Maya Yang visage et corps & Crème satin Yin, peau de soie visage et corps, nourrissante et hydratante.
Le prix à l'unité 215€ au lieu de 285€

Comment garder une peau éclatante en hiver.

L'hiver avec son vent glacial et ses températures frôlant le négatif est impitoyable pour la peau. Heureusement, avec quelques astuces beauté, vous pouvez affronter les mois les plus froids avec une peau éclatante. Voici quelques étapes clés pour maintenir votre peau en bonne santé en hiver.

DÉMAQUILLEZ-VOUS EN DOUCEUR

L'usage d'un nettoyant doux est primordial pour éviter de priver votre peau de sa protection naturelle. Laissez tomber les eaux micellaires et démaquillez-vous avec un lait ou un baume.

Notre produit chouchou :
complète Donec dictum lectus in ex accumsan sodales. Pellentesque habitant morbi tristique.

GOMMEZ VOTRE PEAU MÊME EN HIVER

Une exfoliation régulière est nécessaire pour éliminer les cellules mortes qui peuvent rendre la peau terne. Cependant, l'hiver n'est pas le moment pour des exfoliations agressives. Optez pour un exfoliant doux sans grains qui rendra votre peau éclatante sans l'agresser.

Notre produit chouchou :
complète Donec dictum lectus in ex accumsan sodales. Pellentesque habitant morbi tristique.

PROTÉGEZ VOTRE PEAU DU FROID

Tout va dépendre de votre type de peau, mais votre crème de jour devra être plus nutritive cet hiver pour lutter efficacement contre les effets asséchants du froid et du vent.

Notre produit chouchou :
complète Donec dictum lectus in ex accumsan sodales. Pellentesque habitant morbi tristique.

AIDEZ VOTRE PEAU À SE RÉGÉNÉRER

La nuit est le moment où la peau se régénère le plus. Utilisez des produits plus riches en nutriments et en agents hydratants avant de vous coucher. Avant votre crème de soin, appliquez un sérum adapté aux besoins de votre peau pour renforcer les bénéfices de votre crème pour une peau éclatante et reposée au réveil !

Notre produit chouchou :
complète Donec dictum lectus in ex accumsan sodales. Pellentesque habitant morbi tristique.

OFFREZ-VOUS UN SOIN PROFESSIONNEL

Toutes les peaux vivent l'hiver différemment. C'est pour cela qu'avant de vous prodiguer un soin et de vous conseiller des cosmétiques nous commençons toujours par un entretien pour en savoir plus sur vos habitudes, votre hygiène de vie et votre routine beauté.
Notre objectif est qu'après votre soin du visage à l'institut votre peau soit équilibrée et que vous repartiez avec tous les conseils indispensables pour qu'elle le reste.

Soin du visage sur mesure à partir de XXX€

Les 10 commandements beauté et bien-être pour la nouvelle année

TU TE NOURRIRAS SAINEMENT
Évitez les aliments transformés et ne mangez que des aliments riches en nutriments pour prendre soin de votre corps et de votre peau.

TU T'HYDRATERAS ABONDAMMENT
Pour un teint éclatant, buvez au moins 2 litres d'eau chaque jour pour maintenir votre peau hydratée et aider votre organisme à l'éliminer les toxines.

TON SOMMEIL, TU PRIORISERAS
Essayez de dormir entre 7 et 9 heures par nuit pour favoriser la récupération et la régénération de tout votre organisme.

DE L'EXERCICE, TU FERAS
Trouvez une activité physique qui vous plaît et essayez de la faire régulièrement. Bouger active la circulation sanguine et lymphatique, réduit le stress, et améliore votre bien-être général.

JAMAIS TA ROUTINE DE SOIN TU N'OUBLIERAS
Même fatiguée, le soir n'oubliez pas de vous démaquillez et le matin, même si vous êtes pressée ne partez pas sans avoir nettoyé votre visage, appliqué une lotion et une crème de jour pour protéger votre peau des agressions extérieures.

DU TEMPS POUR TOI, TU PRENDRAS
Accordez-vous des moments pour vous relaxer et faire des choses qui vous rendent heureuse. Le bien-être mental est tout aussi important que le bien-être physique.

DES RELATIONS SAINES, TU MAINTIENDRAS
Entourez-vous de personnes qui sont positives, qui vous motivent à être la meilleure version de vous-même (et restez loin des personnes toxiques).

UNE FOIS PAR JOUR AU MOINS, TU RIRAS
Le rire est un excellent remède contre le stress et peut améliorer votre bien-être général. Trouvez des raisons de rire chaque jour.

DE TON CORPS, TU PRENDRAS SOIN
Évitez les choses nocives pour votre organisme comme fumer, boire excessivement ainsi que les situations stressantes. Cherche des façons saines de gérer le stress, comme la cohérence cardiaque et programmez-vous un massage régulièrement pour vous détendre.

DE LA GRATITUDE, TU ÉPROUVERAS
Chaque jour, identifiez des moments, aussi petits soient-ils, pour lesquels vous êtes reconnaissante. Cette pratique vous permettra d'aborder la vie avec un état d'esprit plus positif.

Comment renforcer son système immunitaire en hiver

En hiver, le froid et les conditions climatiques rigoureuses peuvent entraîner une baisse de l'immunité. C'est pendant ces mois que nous sommes les plus susceptibles de tomber malades, surtout si nous sommes stressées et fatiguées. Cependant, il existe plusieurs méthodes pour renforcer notre système immunitaire et maintenir une santé optimale pendant cette saison. Cet article vous guidera à travers diverses stratégies pour booster votre immunité en hiver.

ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE

C'est le moment de faire le plein de vitamine C. Cette vitamine en plus d'être une alliée précieuse pour votre peau, aide à stimuler la production de globule blanc qui joue un rôle clé dans la défense immunitaire de votre corps.
Les aliments les plus riches en vitamine C que l'on trouve sur tous les étals en hiver sont les kiwis, le chou rouge, les choux de Bruxelles les agrumes et les litchis.
Côté oligo-éléments, les aliments riches en zinc, tels que les viandes, les fruits de mer, les noix et les graines, contribuent également à renforcer votre système immunitaire. Ajoutez à cela quelques probiotiques en consommant des produits tels que des yaourts, du kéfir ou d'autres aliments fermentés. Ceux-ci peuvent améliorer la santé intestinale, jouant ainsi un rôle important dans le soutien du système immunitaire.
Avec ces choix alimentaires judicieux, vous nourrissez votre corps avec les nutriments essentiels pour un bien-être optimal.

BOUGEZ, BOUGEZ, BOUGEZ !

Pratiquer une activité physique, ou simplement bouger quotidiennement, est important pour booster votre système immunitaire. En mettant votre corps en mouvement vous aider à faire circuler les globules blancs dans votre corps, optimisant ainsi la lutte contre les infections.
Veillez à inclure au moins 30 minutes d'exercice dans votre quotidien, que ce soit une promenade en plein air, du vélo (y compris en intérieur) ou quelques longueurs à la piscine. Le plus important, c'est de s'y tenir.

HYDRATEZ-VOUS !

L'hiver est la période idéale pour abuser du thé et des infusions en tous genres, en plus c'est bon pour booster votre métabolisme, enrichir votre apport en antioxydants et renforcer votre système immunitaire, vous aidant ainsi à combattre les infections saisonnières.

LES HUILES ESSENTIELLES DE L'HIVER

Les huiles essentielles sont une autre façon puissante de renforcer votre système immunitaire en hiver. Des essences telles que l'eucalyptus, le thym, l'arbre à thé et la menthe poivrée sont particulièrement efficaces pendant cette saison. Ces huiles ont des propriétés antibactériennes, antivirales et anti-inflammatoires qui peuvent aider à combattre les infections hivernales. En les diffusant dans l'air, vous pouvez tirer profit de leurs bienfaits réconfortants et thérapeutiques. De plus, elles apportent une agréable senteur de fraîcheur à votre maison pendant les mois d'hiver.

En adoptant toutes ces petites habitudes, vous pouvez augmenter votre résistance aux infections et vous sentir en pleine forme pendant les mois d'hiver.

Rituels positifs et inspirants pour clôturer l'année

La fin de l'année approche et c'est le moment idéal pour clôturer cette période en beauté et vous préparer mentalement et émotionnellement pour la nouvelle année à venir. Nous avons condensé différentes traditions & rituels qui pourront vous inspirer et vous accompagner à terminer l'année sur une note positive, apaisante, inspirante pour accueillir la nouvelle année avec optimisme et sérénité.

LE TOUR DU MONDE DES TRADITIONS "PORTE-BONHEUR"" :

À l'époque, le jour de l'An était célébré en mars, dans l'énergie du renouveau du printemps. Le 1er janvier a été décrété comme jour du Nouvel An par Jules César pour honorer Janus : le dieu des portes et des commencements. Au cours des siècles, la date du Nouvel An a connu plusieurs changements (le 25 décembre, le 1er mars...).

En 1582, pour simplifier les fêtes religieuses, le pape Grégoire XIII a finalement instauré le 1er janvier comme premier jour de l'année à l'ensemble du monde chrétien.

Depuis même si la date est devenue commune, et que beaucoup d'entre nous aspirent aux mêmes choses essentielles telles que le bonheur, la santé, l'amour, la prospérité... force est de constater en voyageant d'un pays à un autre qu'il existe d'autres traditions que notre "bisou sous le gui" national pour s'apprêter à ne vivre que le meilleur et s'en donner tout du moins toutes les chances !

LA COULEUR DE VOS SOUS-VÊTEMENTS POUR DONNER LE LA À VOTRE ANNÉE !

Dans beaucoup de pays, la couleur des sous-vêtements portés lors du dernier jour de l'année donne la dynamique à ce que l'on souhaite vivre. Par exemple, au Venezuela, il est coutume de porter des dessous jaunes pour favoriser la chance. En Argentine, des dessous roses favorisent l'amour. En Italie, les dessous doivent être rouges pour vivre une année prospère. Au Brésil c'est la couleur blanche qui chasse les mauvais esprits !

UN MENU REMPLI DE PROMESSES !

Toujours en Italie, manger des lentilles apporterait de la chance et de l'argent pour l'année à venir.

En Argentine, un plat à base de haricots est à l'honneur afin d'apporter la prospérité à ceux qui sont épanouis dans leur travail et offrir des opportunités à ceux qui souhaitent en changer.

En Espagne, manger 12 grains de raisin lors des 12 coups de minuit apporterait 12 mois de chance pour l'année à venir !

QUI NE TENTE RIEN N'A RIEN !
Ce n'est pas le pêle-mêle de traditions plus originales qui suivent qui vous diront le contraire ! De quoi animer et dynamiser votre soirée du réveillon !
À Moscou il est coutume d'écrire ses désirs pour l'année à venir sur un morceau de papier à brûler sur-le-champ. Les cendres récupérées doivent être versées dans une coupe de champagne. À minuit pile, le verre doit être bu en 60 secondes maximum pour que le souhait se réalise au cours de la nouvelle année.
Du côté suisse, faire tomber de la crème glacée par terre à plusieurs reprises apporterait richesse et prospérité pour l'année à venir !
Enfin en Colombie, faire le tour du pâté de maisons avec une valise vide remplirait l'année à venir de voyages et d'évasion.

La fin d'année est aussi le moment idéal pour choisir en conscience de ralentir, sans vous laisser (trop) embarquer par la frénésie des festivités, et de prendre ce temps pour vous adonner à des pratiques de développement personnel et de bien-être qui peuvent aussi vous accompagner vers un nouveau "PAS-SAGE".

LE BILAN : "JE NE PERDS JAMAIS, SOIT JE GAGNE, SOIT J'APPRENDS".
Avec 365 nouvelles pages remplies dans le grand livre de votre vie, la fin d'année est une période idéale pour s'accorder un temps de réflexion sur les accomplissements et les moments marquants de l'année écoulée. Ce temps de réflexion dure 1 à 2 heures. Pour cela, privilégiez un lieu agréable où vous ne serez pas dérangée.
Commencez par le positif : cela permet en premier lieu de vous remémorer les moments forts et marquants de votre année. Qu'avez-vous appris ? Gagné ? Célébré ? De quoi êtes-vous fière ? Pour quoi ou pour qui ressentez-vous de la gratitude ? Ancrez tous ces merveilleux moments et ces merveilleuses rencontres au fond de vous !

Après avoir noté le positif, nous vous invitons à parcourir de nouveau vos moments les plus complexes. Quels ont été les plus grands défis et challenges rencontrés et que vous ont-ils appris ?

LE MODE RESET POUR FAIRE LE TRI ET LAISSER LE PASSÉ AU PLACARD :
Ce temps suspendu de fin d'année peut aussi être un espace pour vider votre sac et repartir à neuf. Cela peut se traduire par l'écriture d'une lettre de pardon et/ou de libération pour laisser aller les ressentiments et les regrets. Vous pouvez décider d'envoyer cette lettre ou de la brûler.
Dans cette même optique, l'exercice des "Bonhommes Allumettes" vous permet de rompre tous liens d'attachement pour gagner en liberté et en sérénité. Vous pouvez aussi en conscience vous débarrasser d'objets ou des habitudes qui ne vous servent plus.

Les Bonhommes allumettes

CETTE MÉTHODE CONSISTE À DESSINER DEUX BONHOMMES ALLUMETTES POUR REPRÉSENTER SOI-MÊME ET UNE AUTRE PERSONNE, UN OBJET OU UNE SITUATION QUI POSE PROBLÈME. ON RELIE LES DEUX BONHOMMES AVEC DES LIGNES POUR SYMBOLISER LES ATTACHES ÉMOTIONNELLES. ENSUITE, ON COUPE CES LIGNES EN IMAGINANT OU EN DESSINANT UNE PAIRE DE CISEAUX, CE QUI SYMBOLISE LA COUPURE DES LIENS ÉMOTIONNELS NÉGATIFS.

BIEN DANS SA TÊTE, BIEN DANS SON CORPS, BIEN DANS SA VIE :

Enfin, quoi de mieux que de pratiquer des activités de bien-être pour clôturer cette fin d'année souvent synonyme de stress et d'agitation ? Le yoga, la méditation et la respiration profonde sont des outils puissants pour apaiser votre esprit, détendre votre corps et retrouver un équilibre intérieur. Le yoga, avec ses postures douces et ses exercices de respiration, permet de renforcer votre corps tout en favorisant la relaxation.
La méditation, quant à elle, offre une pause précieuse dans un quotidien trépidant, vous permettant de cultiver la pleine conscience et d'apprécier l'instant présent. Enfin, la respiration profonde, souvent négligée, est une ressource accessible à tout moment pour calmer votre système nerveux et réduire vote niveau de stress.
Alors, en cette fin d'année, accordez-vous le cadeau de vous connecter avec votre "moi intérieur", pour vous préparer à la nouvelle année avec sérénité.

Toujours dans cette idée de vous recentrer et de vous ressourcer, offrez-vous un moment pour une ou plusieurs activités qui nourrissent votre âme et votre bien-être. Par exemple, cela peut être un temps de lecture pour vous inspirer et vous évader, marcher dans la nature et reprendre contact avec les éléments naturels et le monde qui vous entoure ou vous offrir un soin en institut...
Bref vous l'aurez compris la fin d'année même si elle est propice aux échanges, aux partages, ne doit pas vous détourner de votre meilleure alliée pour les 366 jours à venir, à savoir : VOUS. Prenez soin de vous, rechargez vos batteries et préparez-vous à accueillir la nouvelle année avec une énergie renouvelée : ***vous le méritez !***

PROGRAMMEZ VOS PAUSES BEAUTÉ

Prenez votre agenda et fixez vos rendez-vous à l'institut dès le début de l'année pour être sûre de ne pas VOUS oublier !

L'ART DU LÂCHER PRISE : CONSEILS PRATIQUES POUR UNE VIE PLUS SEREINE

Vous sentez-vous parfois un peu trop attachée aux petits tracas de la vie ? Pas de panique, voilà nos conseils pour vous aider à prendre la vie avec un peu plus de légèreté.

PRATIQUEZ LA PLEINE CONSCIENCE :
La pleine conscience consiste à vous concentrer sur le moment présent, à accepter ce moment sans jugement. En pratiquant la pleine conscience, vous pouvez vous aider à lâcher prise des regrets du passé et des inquiétudes concernant l'avenir. Il existe de nombreuses techniques de pleine conscience, comme la méditation, le yoga ou simplement respirer profondément.

ACCEPTEZ CE QUE VOUS NE POUVEZ PAS CONTRÔLER :
Il y a des choses dans la vie que nous ne pouvons pas contrôler, comme les actions d'autres personnes ou certaines situations. Au lieu de vous stresser pour ces choses, acceptez-les. Accepter ne signifie pas toujours aimer ou approuver, mais reconnaître que cela fait partie de la réalité et passer à autre chose.

ADOPTEZ UNE ATTITUDE POSITIVE :
Une attitude positive peut vous aider à lâcher prise. Au lieu de vous concentrer sur le négatif, essayez de chercher le positif. Il y a souvent une leçon à apprendre ou un aspect positif à trouver, même dans les situations difficiles.

PRENEZ SOIN DE VOUS :
Il est plus facile de lâcher prise lorsque vous vous sentez bien physiquement et mentalement. Assurez-vous de dormir suffisamment, de manger sainement, de faire de l'exercice régulièrement et de prendre du temps pour les activités que vous aimez. Prenez le temps de vous détendre et de vous ressourcer.

Rappelez-vous que le lâcher prise est un processus et non un événement unique. Il est normal de devoir travailler sur le lâcher prise encore et encore. Chaque petit pas que vous faites pour lâcher prise est une victoire en soi.

Cette année écoutez autre chose que l'incontournable "All I Want for Christmas Is You" de Mariah Carey !

2:13

1:07

Notre playlist de *Noël*

Titres	Artiste
Santa Baby	**Kylie Minogue**
You Make It Feel Like Christmas	Gwen Stefani ft. Blake Shelton
Merry Christmas	Ed Sheeran & Elton John
Snowman	Sia
Christmas Tree Farm	Taylor Swift
Santa Tell Me	Ariana Grande
Mary, Did You Know	Pentatonix
Christmas Lights	Coldplay
Underneath the Tree	Kelly Clarkson

Les bocaux gourmands faits maison à offrir pour les fêtes

Noël est la période idéale pour exprimer son affection à travers des cadeaux uniques et faits avec amour. Les bocaux gourmands incarnent cette tendance, en alliant saveurs et originalité. On vous dit tout sur ces cadeaux faciles à faire qui feront plaisir aux petits comme aux grands.

QU'EST-CE QU'UN BOCAL GOURMAND ?
Un bocal gourmand est un ensemble de tous les ingrédients nécessaires pour réaliser une recette spécifique, mais cela peut-être aussi un joli bocal contenant des gâteaux faits maison.

POURQUOI OFFRIR UN KIT GOURMAND ?
Originalité : C'est un cadeau unique qui peut être personnalisé selon les goûts du destinataire.
Praticité : Tout ce dont la personne qui le recevra a besoin est inclus dans le kit, elle n'a plus qu'à suivre la recette !
Partage : C'est un cadeau qui encourage à cuisiner et à partager un moment gourmand en famille ou entre amis.

COMMENT CRÉER UN BOCAL GOURMAND ?
Choisissez une recette : sélectionnez une recette que vous aimez, et qui peut être facilement préparée à partir d'ingrédients secs.
Préparez les ingrédients : mesurez et disposez les ingrédients secs dans un bocal transparent en couches successives pour un effet visuel attrayant.
Ajoutez les instructions : incluez une petite carte avec les instructions détaillées de la recette.
Décorez : ajoutez des rubans, des étiquettes ou d'autres éléments décoratifs pour rendre le bocal gourmand festif.
Incluez un petit plus : ajoutez un ustensile de cuisine ou un petit gadget en lien avec la recette pour une touche créative supplémentaire.

N'oubliez pas que l'objectif est de réaliser soi-même ces bocaux gourmands et que si vous ne voulez pas le faire sous forme de kits vous pouvez aussi offrir des gâteaux secs, des truffes en chocolats ou même offrir des petits bocaux de confiture faites maison.
Il ne vous reste plus qu'à trouver de jolis bocaux, et de faire la liste des personnes qui auront la chance de recevoir ce cadeau gourmand.

Pour vous aider, nous vous proposons 2 recettes ultra simples de bocal gourmand à réaliser et à offrir à Noël.

LES RECETTES DE KELLY

ROCHERS NOIX DE COCO ET FRUITS CONFITS

INGREDIENTS

- 200 g de noix de coco rapée ou en flocon
- 120 g de sucre
- 70 g d'amandes hachées, grillées
- 30 g de farine
- 80 g de fruits confits

MONTAGE DU BOCAL

Dans un bocal d'un litre, mettez la noix de coco puis le sucre, les amandes, la farine, le sel, les cerises confites et le zeste d'orange confit. Fermez avec le couvercle puis attachez la recette avec un joli ruban.

RECETTE

Préchauffer le four à 160°.
Tapisser les plaques à biscuits de papier sulfurisé. Dans un bol, mélangez le contenu du pot. Ajoutez 3 blancs d'œufs légèrement battus en remuant bien pour bien mélanger les ingrédients.
Façonnez des petites boules et déposez-les sur les plaques en les espaçant.
Cuire au four de 15 à 18 minutes ou jusqu'à ce que les biscuits soient légèrement brunis.

COOKIES FLOCONS D'AVOINE, NOIX DE PÉCAN ET CHOCOLAT

INGREDIENTS

- 110 g de flocons d'avoine
- 150 g de cassonade
- 70 g de noix de pécan hachées
- 180 g de pépites de chocolat
- 170 g de farine
- 1 cuillère à café de levure chimique
- 1 pincée de sel

MONTAGE DU BOCAL

Disposez les ingrédients dans un bocal d'un litre dans l'ordre indiqué. Appuyez fermement sur chaque couche avant d'ajouter la couche suivante.
Fermez avec le couvercle puis attachez la recette avec un joli ruban.

RECETTE

Préchauffez le four à 180° C
Beurrez des plaques à biscuits.
Dans un saladier, mélangez 125 g de beurre fondu, 1 œuf et 1 cuillère à café d'extrait de vanille. Incorporez tout le contenu du pot au mélange puis pétrissez.
Façonnez des boules de la taille d'une noix.
Place-les sur les plaques à biscuits.
Cuire au four entre 11 à 13 minutes
Déposez ensuite les biscuits sur une grille pour les faire refroidir.

NOTRE CARNET D'ADRESSES

Nous vous livrons aujourd'hui les adresses où nous allons régulièrement. Et oui, (ta ville) c'est des commerçants sympas qui vous accueillent toujours avec le sourire et qui font leur métier avec passion. Nous sommes heureuses de les mettre en avant dans cette rubrique.
Et si vous y allez pour la première fois, dites-leur que vous venez de notre part !

MILLANO COIFFURE

1, Allée des Centaurées
04 76 17 19 33

site : ***www.millanocoiffure.fr***

Des coupes tendances, un accueil parfait, venez changer de tête chez Marion, la cheffe des lieux. Le bonus ? Le siège massant et chauffant pour un moment de détente parfait.

NAD

6 rue des Aiguinards
04 76 41 08 16

Site : ***www.boutiquenad.fr***

Nadine, votre conseillère en image vous accueille dans sa boutique lumineuse et cosy où fourmillent en tout lieu de belles collections de prêt-à-porter et accessoires tendance. Chez Nad, la sélection est telle qu'elle ravira petite-fille et grand-mère qui trouveront assurément la pièce idéale pour pimenter leur look.

HEXAGONE

24 rue des Aiguinards
04 76 90 00 45

Site : ***www.theatre-hexagone.eu***

Ciné-concert, théâtre, chant, concert, musique electro, danse, arts visuels, cirque, la scène de l'hexagone accuielle une multitude de spectacle sur scène, l'occasion de voir autre chose !

TOUTE L'ÉQUIPE DU CENTRE
JULIA LAURIE'S
VOUS SOUHAITE

De joyeuses fêtes

CENTRE JULIA LAURIE'S

1, ALLÉE DES CENTAURÉES