

MON MAG' BEAUTÉ

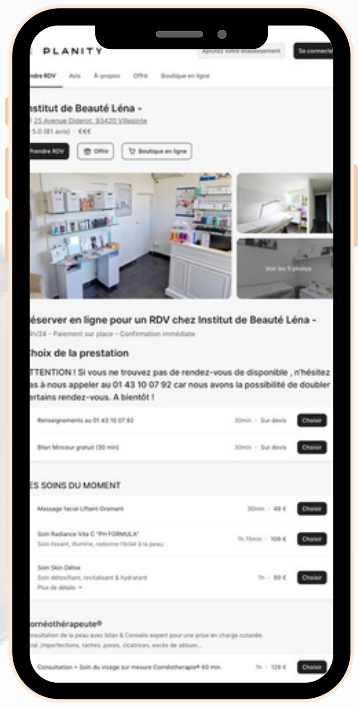
BY INSTITUT DE BEAUTÉ LÉNA

HIVER 2023



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

Prenez
rendez-vous
en ligne 24/24



Et clôturez l'année
en beauté !

SOMMAIRE



04 EDITO

IDÉES CADEAUX

06-07 La carte cadeau Beauté & bien-être : la solution pour un Noël sans stress.

SHOPPING DE NOËL

08 Les idées cadeaux beauté et bien-être à offrir à Noël noël.

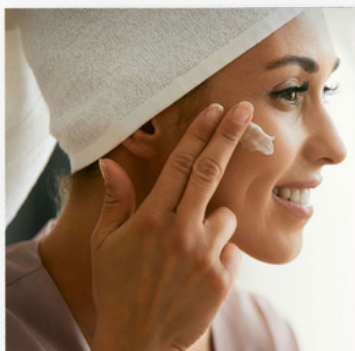
CONSEILS BEAUTÉ

09 Comment garder une peau éclatante en hiver.

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

BIEN-ÊTRE

11-12 Comment renforcer son système immunitaire en hiver





*Institut de Beauté Léna,
25 Av. Diderot, 93420 Villepinte*

HORAIRES D'OUVERTURE
*du Mardi au Samedi : 9H30-18H
Sur rendez-vous uniquement*



www.institut-lena.fr

EDITO

Les fêtes sont des moments magiques et tant attendus par beaucoup d'entre nous. Vous y trouverez 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.

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 et ses alentours. Vous nous aiderez ainsi à faire connaître votre institut préféré !

Toute l'équipe de l'Institut de beauté Léna vous souhaite de douces et joyeuses fêtes de fin d'année.

Léna

A close-up photograph of a person wearing a white, textured robe. Their hands are holding a small, clear glass jar filled with a thick, white cream. The person's fingernails are painted a soft, muted red color. The background is softly blurred, showing more of the white robe and the person's arms.

INSTITUT DE BEAUTÉ LENA
OFFREZ-VOUS
DES MOMENTS UNIQUES
À CHAQUE RENDEZ-VOUS

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

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.

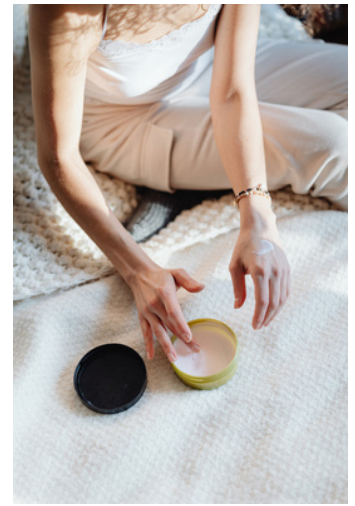
ENCOURAGER LE SELF-CARE

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 vous pourrez choisir 24h/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 Mardi au Samedi 9H30-18H. 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 DE L'INSTITUT DE BEAUTÉ LÉNA



SOIN COLLAGÈNE LIFT AVEC RADIOFRÉQUENCE

90min

soin liftant, repulpant et lissant

149€

SOIN RADIANCE VITA C

45min

*soin lissant, illumine, redonne l'éclat
à la peau*

109€

MASSAGE RÉGÉNÉRANT

75min

*expérience unique, anti-stress, stimule
l'organisme, relaxation profonde*

95€

MASSAGE HAWAÏËN

60min

relaxant, harmonisant et stimulant

76€

*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 best sellers de nos marques de cosmétiques.

ELTRADERM

Contient un sérum concentré collagène avancé + AH avec acide hyaluronique + Nettoyant doux visage.

Pour tous types de peaux :

Normale, Sèche, Mixte et Sensible.
136€



PH FORMULA

Contient une Crème V.I.T.A B3 + Huile de sautelage SOS + Masque V.I.T.A B3.

Pour peaux matures et sensibles :

Hyperpigmenter et Sèche.
159,90€



ELTRADERM

Contient un sérum concentré collagène avancé + AH avec acide hyaluronique + Nettoyant doux visage + Crème confort visage + Exfoliant radiant au riz.

Pour peaux matures : Soins anti-âge profond.
230€



ÉDITIONS LIMITÉES

Pensez à nous contacter au 01 49 36 18 00 pour réserver votre ou vos coffrets préférés.



ELTRADERM

Contient un sérum concentré collagène avancé + AH avec acide hyaluronique + Nettoyant doux visage + Crème aux peptides.

Pour peaux matures : Normale, Mixte et Sèche.
201€



ELTRADERM

Contient un sérum concentré collagène avancé + AH avec acide hyaluronique + Nettoyant doux visage + Gel ultra fermeté + Crème confort visage.

Pour peaux matures : Soins anti-âge fermeté.
279€



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.

Nettoyant doux visage :

Nettoyant doux visage qui élimine les impuretés en respectant le film hydro lipidique, et laisse la peau nette, saine et parfaitement nettoyée et démaquillée.

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.

Exfoliant aux enzymes :

Composé de papaye, d'ananas et de kaolin, Exfoliant aux Enzymes offre une exfoliation douce mais profonde, ce qui le rend idéal pour tous les types de peau mêmes les plus sensibles.

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.

Crème confort visage :

Hydratant léger mais soyeux qui offre une hydratation protectrice de longue durée. Ses propriétés réparatrices et restauratrices de l'hydratation apaisent les peaux.



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 !

Sérum concentré collagène avancé AH + Vitamine C :

Ce sérum léger et à absorption rapide offre les avantages du collagène natif pur et soluble dérivé de sources marines, ainsi que de Facteurs Hydratants Avancés, de l'acide hyaluronique à poids micromoléculaire et de la vitamine C.

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 109€

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 démaquiller 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. Cherchez 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 ÉQUILBRÉE

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.



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 votre 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

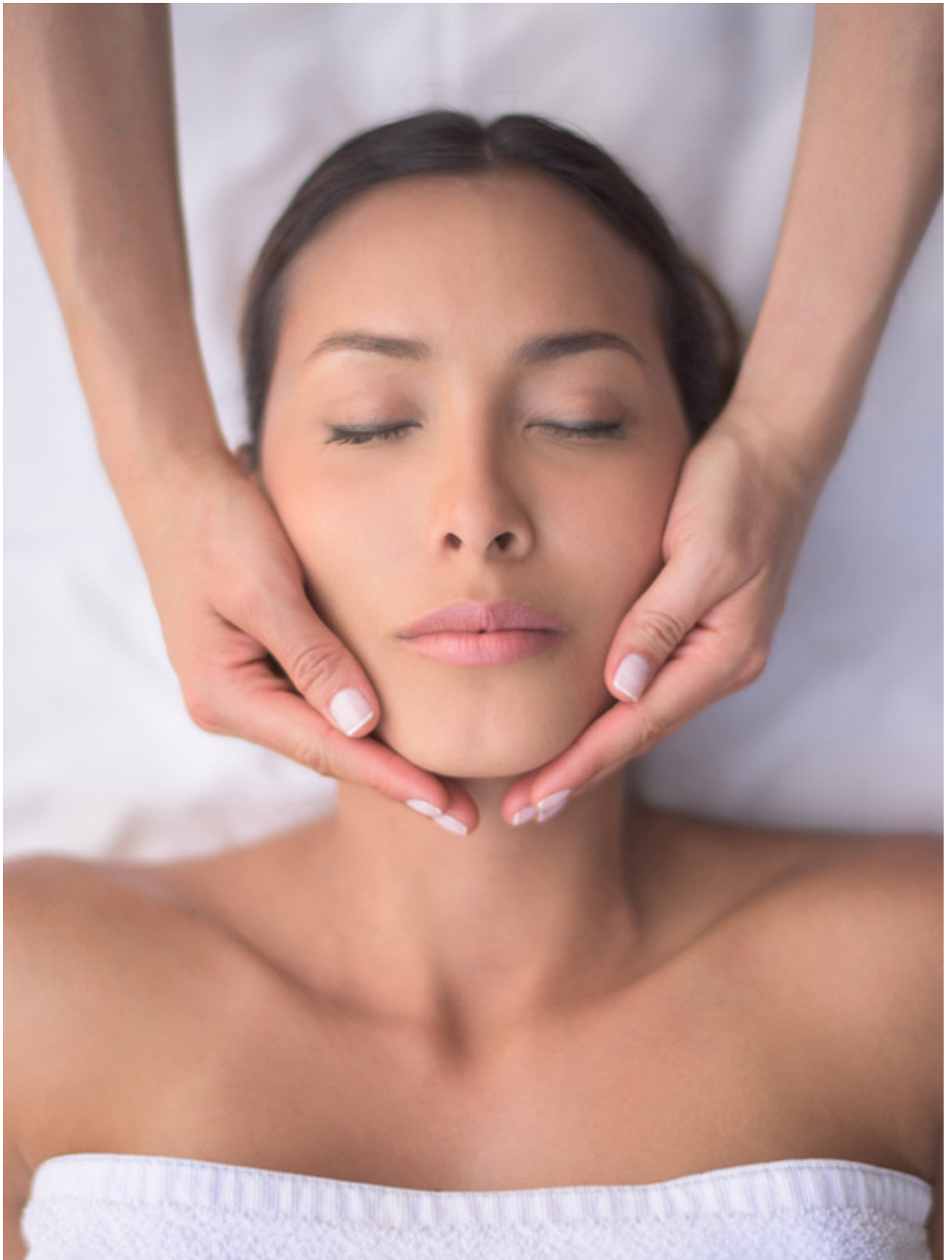
Prenez votre agenda et fixez vos rendez-vous à l'institut dès le début de l'année pour être sûre de ne pas VOUS oublier !



TOUTE L'ÉQUIPE DE
L'INSTITUT DE BEAUTÉ LÉNA
VOUS SOUHAITE

De joyeuses fêtes

INSTITUT DE BEAUTÉ LÉNA



25 AV. DIDEROT, 93420 VILLEPINTE