

inspir

HIVER

2023
Janvier
Février
Mars

01

CONSEILS
EXPERTISE
MIEUX-VIVRE

UNE ANNÉE

Une année.

C'est ce que je vous propose de passer ensemble. Parce que la beauté n'est pas qu'une histoire de crème ou de soins en institut. J'ai imaginé un magazine trimestriel pour vous accompagner sur le chemin du « mieux-vivre » avec une vie plus saine, plus épanouie, plus à l'écoute de votre corps et de votre tête, de vos besoins, mois après mois.

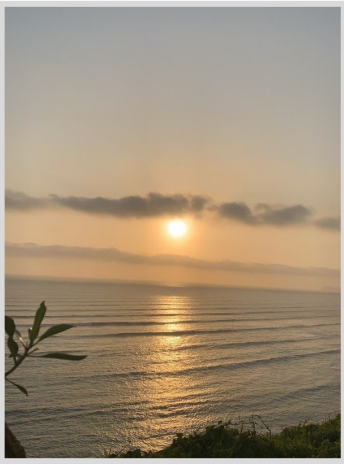
J'ai pris le soin de rassembler dans ces pages, l'actualité de l'institut, des nouveautés, des conseils et des petits « riens » qui vont renforcer le « bien-être dans notre peau ».

Avec toute ma bienveillance, envie et plaisir.

On y va ?

Marion LECLERC

LE BONHEUR EST UN CHOIX



Marion Leclerc

MON SIGNE ASTRO

Lion ascendant lion, je suis alors créative, passionnée et généreuse, toujours à 100%.

MON JOB, CE QUE J'AIME

Thérapeute de la peau et esthéticienne spécialisée, ce que j'aime avant tout c'est la relation avec l'autre !

MA SAISON PRÉFÉRÉE

L'été, pour ses couleurs magiques et ensoleillées ce qui apporte de la chaleur et de la lumière dans la vie quotidienne.

MON SPOT

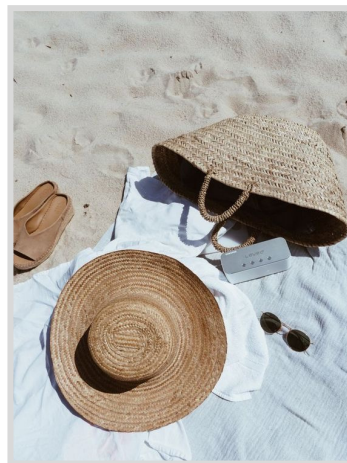
La campagne, le soir au coucher du soleil.

MON PETIT SECRET BIEN-ÊTRE

Créer et imaginer, c'est ce qui me fait vibrer.

MON MANTRA

Le bonheur est un choix.
Le positif attire le positif.



one day
at a time.



SOMMAIRE



01–03
Présentation de l'institut

04–06
L'hiver

07–08
Signes astrologiques

12–14
Les animations

15–16
Nouveautés

17–18
La recette

19–20
Les câlins

24–26
La peau

27 et +
Les annexes

“

La peau est ce
qu'il y a de plus
profond dans
l'Homme pour
exprimer son
mal moral.

PAUL VALÉRY

”

INSTITUT DE LA Marion Leclerc



LA NAISSANCE DE *L'institut de la peau*



Au cours de mes diverses expériences et formations, j'ai pu me confronter à différentes techniques, pratiques et différentes visions de mon métier. La perception des métiers de l'esthétique doit évoluer et coller à l'esprit de l'époque. Je refuse de considérer qu'ils n'ont pas changé et qu'ils correspondent aux décennies passées.

Il est donc devenu évident pour moi, lorsque chacun recherche bien-être et cohérence entre le corps et l'esprit, de créer un concept à mon image et à ce qui me tient le plus à coeur : la relation humaine, l'équilibre intérieur, la santé de la peau et votre bien-être.

Portée par l'ambition d'entreprendre, après presque 3 ans de réflexion et des mois de préparation, l'INSTITUT DE LA PEAU voit le jour...

PHILOSOPHIE DE

L'institut de la peau



La peau

La peau est un organe multifonctionnel qui a pour fonction d'envelopper le corps et de le protéger, elle fait le lien entre l'extérieur et l'intérieur. S'intéresser à la peau, c'est s'intéresser à la personne dans son ensemble, c'est un lien direct et psychosomatique avec son histoire. La peau d'une personne fatiguée ou stressée est plus terne et peut créer des pathologies dermatologiques handicapantes. A l'inverse, le soin de la peau agit bénéfiquement et profondément sur l'humeur et l'estime de soi.



La peau un organe unique et personnel

Chaque personne est unique et sa peau raconte une histoire. Grâce à ma formation diplômante à Paris sur la thérapie de la peau, je sais réaliser des diagnostics et mettre en place des protocoles de soins personnalisés adaptés à chacun. Cette personnalisation est primordiale, car nous sommes tous uniques.



La peau et le bien-être

Les besoins tendent de plus en plus vers une déconnexion nécessaire dans cette période éprouvante. Un moment rien que pour soi dans le lieu idéal est une invitation au voyage, un moment unique de détente, de bien-être et d'harmonie.



La peau, un lien direct à l'univers émotionnel de la personnel

Mon diplôme de psycho-socio-esthétique et mes diverses expériences professionnelles, m'ont permis d'aborder des problématiques liées aux maladies psychiques et aux soins des peaux affectées par des traitements médicamenteux ou des maladies somatiques. Appréhender la peau c'est toucher la personne en tenant compte de ses émotions profondes. Ne dit-on pas que l'on est « touché » quand on est ému ? Il est donc essentiel pour moi d'accueillir le patient dans sa globalité, il s'agit de créer une vraie relation de confiance.

FRISE CHRONOLOGIQUE

INSTITUT

Depuis l'ouverture...

SEPTEMBRE

- 09/09 - Inauguration
- 12/09 - Ouverture
- 30/09 - Formation du peeling aux algues



OCTOBRE

- 02/10 - Maquillage pour un défile de mode
- 8/10 - 22/10 - 29/10
Organisation de plusieurs ateliers pour octobre rose

NOVEMBRE

- Jeu concours du calendrier de l'avent
- 13 et 14/11 - Formation Drainage lymphatique Renata Franca



DÉCEMBRE

- Tout au long du mois, des tickets surprises à gratter pour tenter de remporter un cadeau
- Des sablés fait avec amour
- Des cadeaux surprises à chaque passage en caisse
- -30% sur les coffrets
- Formation sur le Nanoneedling





L'HIVER

OBJECTIFS

de l'hiver :

TO DO LIST DE SAISON : :



Concocter des bons plats d'hiver





MON MANTRA DE SAISON :



Un mot d'affection peut réchauffer trois mois d'hiver





POUR RÉCHAUFFER LES COEURS :



Je rends visite aux personnes que j'aime





CE QUE L'HIVER VOUS DONNE

Laissez-vous emporter par la magie de l'hiver ! Fermez les yeux, écoutez le crépitement du feu de cheminée, visualisez la lueur fragile et réconfortante de la bougie posée sur le rebord de la fenêtre, **dégustez sans modération le plaisir d'un chocolat crémeux les mains collées sur un mug bien chaud**, misez sur l'effet doudou d'un plaid en mohair jeté sur vos épaules, appréciez le sentiment de sécurité et de confort qui vous submerge quand, la journée terminée, vous rentrez chez vous, respirez cette odeur d'écorce de clémentine oubliée sur la table du petit déjeuner, accueillez cette envie de se retrouver en petit comité, de se concentrer sur l'essentiel, sur ce qui nous fait du bien et rien d'autre.

CE QUE L'HIVER ANNONCE

Début de la magie hivernale? Le 21 décembre, jour du solstice d'hiver, un pic est atteint. La nuit prend le pas sur le jour le temps d'une soirée. Dès le lendemain, les jours commencent tout doucement à rallonger, mais la nature est déjà passée en mode «Pause» ! Un timing indispensable pour reconstituer ses forces. Le vivant achève le cycle en cours et se prépare au prochain. La végétation accepte de «mourir» pour mieux renaître, les animaux se terrent et se ressourcent.

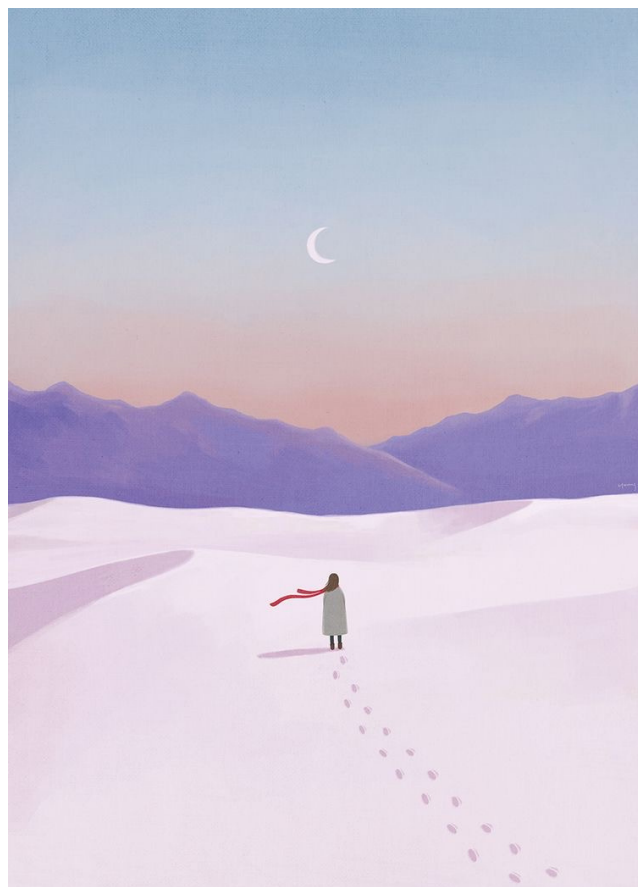
Et nous ? Nous devrions faire la même chose alors que nous faisons tout le contraire. Voilà pourquoi l'hiver est la saison des rhumes à répétition, des gastro, des coups de pompe. Autant de maux que l'on pourrait éviter en se reconnectant avec l'ADN de cette saison, à savoir ralentir, se protéger, remercier et préparer l'avenir.

CE QUE L'HIVER VOUS DEMANDE

Sur le plan physique, mettez votre corps et votre esprit au repos. Protégez-vous des agressions climatiques extérieures, mais aussi des injonctions sociales qui spoilent vos tentatives de ralentissement.

Sur le plan émotionnel, laissez remonter sans crainte le passé, les souvenirs, la mémoire des anciens. Prenez le temps de vous relier à cet héritage, de prendre conscience de ce que vous avez déjà fait, appris, tout en vous projetant dans l'avenir. Écoutez le message des anciens, misez sur l'expérience, la réflexion, l'intériorisation, la consolidation.

Sur le plan relationnel, mettez en sourdine votre ego pour vous mettre au service des autres. La dureté de l'hiver encourage la solidarité, le besoin de réconfort, l'envie de faire communauté, de partager les ressources et de se soutenir.



MON CALENDRIER DE SAISON

Capricorne

21 DÉCEMBRE - 19 JANVIER
SIGNÉ DE TERRE



La terre se repose, la végétation se dépouille, le monde animal hiberne. Le vivant s'économise, il intériorise sa force vitale pour aller à l'essentiel. Malgré les apparences, la terre est plus vivante que jamais, elle accueille la graine en son sein, la protège, la nourrit pour lui permettre d'éclore au printemps.

J'ADOpte LE MOOD CAPRICORNE

Exit l'agitation mentale et physique!

J'apprivoise le silence, la patience, la solitude choisie, la lenteur. Je laisse couler, infuser dans mon corps et mon esprit ce besoin de ralentir, de rassembler mes forces, de concentrer mon énergie sur ce qui m'est essentiel. J'affûte ma vision à long terme. Je contacte mes racines, la femme sage et mûre qui sommeille en moi.

J'écoute ses conseils, je puise dans son expérience.

MÉDITER-LIRE-REFLÉCHIR

PAROLE DE CAPRICORNE

«La seule limite à la hauteur de vos réalisations est la portée de vos rêves et de votre volonté de travailler dur pour les réaliser. »

Michelle Obama

Verseau

20 JANVIER - 18 FÉVRIER
SIGNÉ D'AIR



La graine plantée en Capricorne continue de puiser au cœur de la terre les nutriments nécessaires à sa croissance. Fécondée, autonome, elle consolide ses forces. Concentrée sur son travail de gestation, elle se prépare à exploiter et développer tout son potentiel.

J'ADOpte LE MOOD VERSEAU

Libérée des contraintes extérieures, je me concentre sur mes talents. Je développe ma créativité, mon originalité, mon besoin de liberté. Je me connecte à mes rêves dans le but de les réaliser. J'y crois ! Je suis attentive aux messages de la vie, de l'univers. J'affirme ma vision du monde, j'avance confiante vers l'avenir.

CRÉER-SE CONCENTRER-SE LIBÉRER

PAROLE DE VERSEAU

«Ce qui compte, c'est de libérer soi-même, découvrir ses propres dimensions, refuser les entraves.»

Virginia Woolf

Poisson

19 FÉVRIER - 20 MARS
SIGNÉ D'EAU



C'est l'heure de la fonte des neiges, des dernières pluies hivernales. L'eau ruisselle, nettoie, purifie, réveille la terre endormie. Tout comme l'eau coule à l'extérieur, la sève surgit de l'intérieur. Elle va irriguer le bourgeon qui sortira au printemps en Bélier.

J'ADOpte LE MOOD POISSON

J'accueille mes émotions positives et négatives. Je regarde en face mes blessures, je pardonne à ceux qui m'ont blessée pour permettre au processus de guérison d'éclorre. J'ouvre mon cœur, je dissous mes peurs, je laisse le passé pour laisser de la place à l'avenir, à la nouveauté. Je purifie mon corps et mon âme, je crois en l'amour et en ma bonne étoile.

AIMER-LÂCHER PRISE-ACCUEILLIR

PAROLE DE POISSON

« L'imagination est le langage de l'âme, faites attention à votre imagination et vous découvrirez ce dont vous avez besoin pour être épanouis. »

Albert Einstein



“

Notre peau est
le reflet de nos
émotions.

MARION LECLERC

”

YOU JUST NEED ENOUGH BRAVERY FOR THE NEXT STEP. NOT THE ENTIRE STAIRCASE



©ILLU/ODYS

Vendredi 10 mars

AFTER WORK
MODE ET BEAUTÉ

LE VENDREDI 10 MARS À PARTIR DE 17h00

Au programme :

Flash make up et coiffure

Atelier d'essayage

Buffet sucré/salé

Un corner de la nouvelle collection INVERSE



x





Carla Volpe

Fondatrice de INVERSE

Je m'appelle Carla, j'ai 22 ans et depuis le 1er janvier 2023 j'ai ouvert ma boutique de prêt-à-porter en ligne.

Ayant été bercé dans la mode et pour y avoir travaillé je ne pouvais pas passer à côté de ça. C'est pour moi une passion, j'adore conseiller et relouer les personnes mais surtout rechercher des vêtements qui pourront me faire plaisir mais vous faire plaisir à vous !

Le style de ma boutique est plus casual/décontracté, et j'essaye d'offrir une large gamme de taille ! De la taille unique & du XS au XXXL !

Tout est made in Italy !

J'espère un jour ouvrir une boutique physique pour enfin vous rencontrer !

inverse-pretaporter.com



Samedi 18 mars



Journée animation à l'INSTITUT DE LA PEAU

De 9h30 à 17h00

Au programme, selon vos envies :

Soin traitement de la peau 15min offert - avec Marion

Technique de massage facial - avec Marion

Massage Balinais assis 15min offert - avec Isabelle

Exercice de lâcher prise - avec Isabelle

Buffet sucré/Salé

Gourmandises - Partage - Échanges - Surprises

Sur rendez-vous,
réserver votre place directement à l'institut ou au
06 82 74 29 55





Isabelle Bonnin

Fondatrice de Swahita Yoga

Danseuse à mes débuts, j'ai principalement travaillé comme professeur de fitness, de danse et de yoga pendant plus de 25 ans ! Mais j'avais quand même préféré garder une activité professionnelle en parallèle.

J'ai parcouru le monde pour les vacances ou pour mon travail (Europe, Afrique, Cuba, Amérique du Sud, Chine...), et j'ai vécu dans quelques pays pour m'immerger dans différentes cultures : Italie, Grèce, Brésil, Thaïlande, Bali et Espagne.

C'est à Bali que j'ai décidé de me certifier en Multistyle Yoga au cours d'un Yoga Teacher Training de 250h avec Yaïsa NIO (certification Yoga Alliance International).

Ma décision était prise : je consacrerai 100% de mon temps à l'enseignement du Yoga et de la Méditation...

Ce fût une véritable révolution dans mon existence ! Je réalisais que je voulais consacrer ma vie à enseigner, à guider, à proposer une forme de Yoga inspirée des multiples sources qui ont marqué ma vie : relaxation, danse, stretching postural, Hatha Yoga, méditation, dans une spiritualité moderne, adaptée à la vie quotidienne des femmes et des hommes d'aujourd'hui.

Une forme de yoga très ancrée dans les sensations plutôt que dans les formes, au service de l'autonomie .

Dans le monde actuel, qui demande tant d'adaptabilité, nous avons tous besoin de trouver dans une pratique une source d'équilibre, de force, de paix intérieure, de confiance en soi et d'amour de soi, car le yoga offre la possibilité d'une meilleure connaissance de soi, ce qui est l'objectif suprême du yoga.

Après la terrible expérience de la pandémie partiellement vécue en Espagne, j'ai fait le choix de m'installer dans le Gers où j'ai ouvert mes premières classes (à Fleurance, à Lectoure et auprès d'une clientèle en cours particuliers à domicile, ou dans des gîtes et domaines en été).

NOUVEAUTÉ DERMALOGICA

Ce sérum high tech hautement concentré en rétinol (3,5%) permet d'inverser visiblement les signes de l'âge en 2 semaines seulement sans compromettre la barrière cutanée. Il aide à combler les rides, resurfacer le teint irrégulier et retexturiser la peau tout en minimisant l'apparence des pores dilatés afin d'obtenir une peau visiblement plus jeune et plus lisse.





LE NANONEEDLING

Le nanoneedling est une technique qui fait appel à un stylo électrique muni de plusieurs micro-aiguilles à usage unique. La technique consiste à réaliser dans une zone prédéterminée des micro-perforations à des profondeurs et vitesses variées, dans les différentes couches de l'épiderme.

Les micro-perforations sont réalisées à des profondeurs allant de 0.25 mm à 1.5mm, permettant de stimuler l'épiderme.

L'agression tissulaire due aux micro-perforations engendre une cicatrisation orientée du tissu cutané, induisant une forte fabrication de nouvelles fibres d'élastine et de collagène: c'est la néo-collagénèse.

Le nanoneedling peut se pratiquer de manière superficielle ou plus profonde sur votre peau. En travail superficiel, sur l'épiderme, il a une action efficace sur les petites ridules de déshydratation. Il est idéal pour des soins « éclat » et « bonne mine » par exemple sur une peau de fumeur ou ayant subi un gros coup de fatigue.

Il peut également être pratiqué de manière plus profonde dans la peau. Dans ce cas de figure, nous stimulons la régénération de la peau grâce au travail des fibroblastes qui vont travailler à la création de collagène et d'élastine. Ainsi vous aurez une belle peau, bien ferme et hydratée. De cette manière, un soin nanoneedling permet de traiter les cicatrices post acnéiques.

Cette technique efficace pour sublimer la peau s'utilise autant sur une peau jeune qu'une peau mature, pour corriger les imperfections telles que :

- le teint terne
- le manque de fermeté de la peau
- les signes de l'âge : rides, ridules
- les cicatrices d'acné
- les pores dilatés
- réguler les excès de sébum
- les taches brunes

Le chocolat chauuuuuuuud

Pour : **1 tasse**

Préparation : **20 minutes**

Cuisson : **5 minutes**

Repos : **de 1h à 1 nuit**



Il n'y a rien de plus réconfortant qu'un chocolat chaud en plein hiver. Pure régression vers l'enfance, cette boisson est comme un hug à boire, qui remplit le corps de chaleur; d'amour et de bien-être.

BEAUTY FOOD - LE CACAO :

Le cacao est une beauty food extraordi-naire. Très riche en antioxydants puissants - les polyphénols - le cacao est un aliment anti-âge formidable. Il contient de la sérotonine et des endorphines, du magnésium et de la vitamine B1 qui ont un effet apaisant et anti-stress. Aphrodisiaque naturel, il est également riche en zinc, parfait pour booster le système immunitaire en hiver, et en caféine qui redonne de l'énergie.

INGRÉDIENTS:

- 1 c. à s. généreuse de cacao brut en poudre
- 40 g de noix de cajou
- 30 cl d'eau de coco
- 1 datte medjool
- ¼ de c. à c. de cannelle en poudre
- 1 c. à s. d'huile de noix de coco
- 1 pincée de sel (de l'Himalaya ou de mer)

VARIATIONS: Pour un chocolat chaud...

Très chaud : 1 pincée de piment de Cayenne

Encore plus aphrodisiaque: ½ c. à c. de maca en poudre.

Au « goût de Noël » : ajoutez 1 pincée de clou de girofle, gingembre, noix de muscade et cardamome

Faites tremper mes noix de cajou pendant au moins 1 heure, de préférence toute une nuit, jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

Pour tricher, vous pouvez également les plonger dans un bol d'eau chaude pendant 5 minutes.

Mixez-les avec de l'eau de coco et la datte dénoyautée jusqu'à obtenir un "lait" crémeux.

Mettez 250ml du lait de noix de cajou dans le blender, puis ajoutez tous les autres ingrédients, sauf l'huile de coco.

Mélangez bien, puis versez dans une petite casserole. Faites chauffer sur feu doux avec l'huile de coco puis versez le chocolat chaud dans un mug.

Le reste du lait de cajou va naturellement développer une écume très crémeuse.

Déposez 1 cuillerée de cette écume sur le chocolat chaud. Sirotez lentement pour le laisser infuser votre corps - et votre esprit ! Avec douceur !





LES CÂLINS

À l'ère du digital et du virtuel où l'on a plus souvent l'habitude d'envoyer des emojis à notre chéri.e, ou à nos ami.e.s, nous avons tendance à zapper de donner et recevoir un câlin. Un oubli à corriger vite vite, car ces contacts physiques si simples sont essentiels à notre santé mentale et physique...



Le câlin, love me tender; love me true

Enveloppées dès notre naissance, nous avons l'envie d'être câlinées jusque bien après l'enfance. Le câlin est fondamental pour le bon développement des bébés et des enfants... et des grands! Car à tout âge, ce geste de tendresse reste associé à la bienveillance et la sécurité.

Que du bon pour le corps...

Le câlin, c'est un booster d'immunité. En régulant les hormones telles que la dopamine, la sérotonine et l'ocytocine, les câlins nous aident à booster notre système immunitaire et à calmer le rythme cardiaque. Ils font aussi baisser le taux de cortisol, ce qui améliore le sommeil.



Que du bon pour le moral...

Antidépresseurs naturels, les câlins nous aident à développer nos connexions sociales. Être touchée, c'est ne pas être seule, c'est se sentir connectée à quelqu'un, et ça remonte le moral !

Au moment d'une étreinte, le cerveau libère après 20 secondes de l'ocytocine, la drogue naturelle de l'amour et de l'attachement, donc prenez le temps de savourer! Cette hormone calme le système nerveux et libère des tensions. On se sent bien, apaisée immédiatement. Un cadeau donnant-donnant qui fait autant de bien à celui qui offre qu'à celui qui reçoit !

**Plus une journée sans au moins
3 câlins!**





LA PEAU
C'EST QUOI?

C'est quoi, la peau ?

Le plus grand organe du corps humain ! Elle est le reflet de nos émotions, de notre santé, et fonctionne comme une véritable barrière vivante qui protège le reste de notre corps de toutes les agressions extérieures. Notre peau, cette structure à la fois superficielle et complexe, est bien plus qu'un indicateur de beauté, c'est un écosystème à part entière.

Si elle n'hésite pas à nous faire part de ses petits soucis et nous rappelle à l'ordre régulièrement sur notre mode de vie à grand renfort de rougeurs, teint terne, tiraillements et autres, c'est que la peau a juste besoin d'attention, de protection et de compréhension pour se sentir bien.

LA PEAU A PLUSIEURS RÔLES ESSENTIELS :

BARRIÈRE CUTANÉE

Pour protéger notre organisme des chocs, de la pollution, des UV, des microbes, etc.

RÉGULATEUR THERMIQUE

Pour garder une température corporelle stable.

FONCTION IMMUNITAIRE

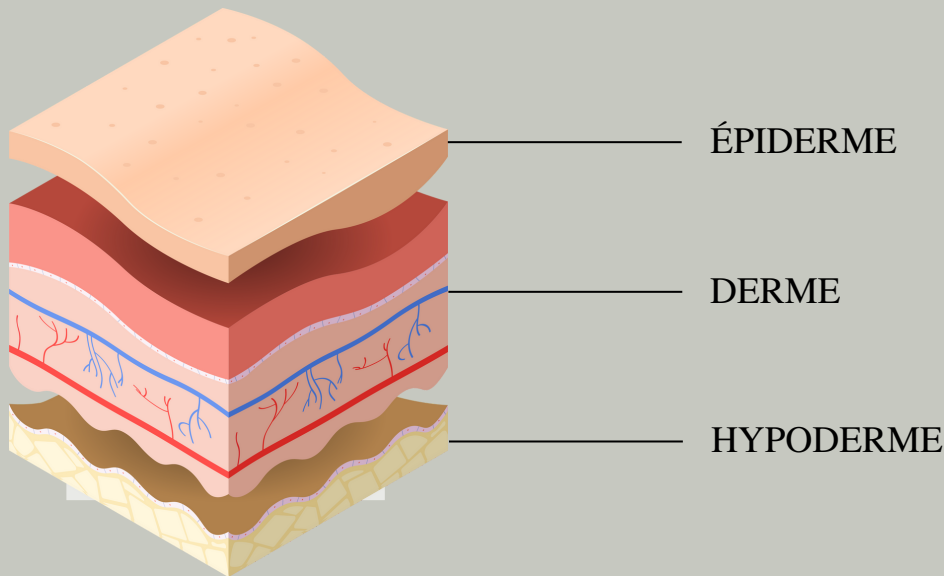
Certaines de ses cellules peuvent capturer les corps étrangers pénétrant dans l'organisme comme des virus ou des allergènes, et stimuler notre système immunologique.

FONCTION DE SYNTHÈSE

En synthétisant par exemple la vitamine D et certaines hormones.

La peau est constituée de 70% d'eau !

Et c'est ce qui lui permet de garder souplesse et vitalité. Mais elle est aussi extrêmement bien conçue, avec une architecture structurée en 3 couches distinctes possédant chacune des fonctions vitales.



L'épiderme LE BOUCLIER ANTI-TOXINES ET DÉSHYDRATATION

C'est la couche la plus mince de notre peau (+/- 1,5 mm) et la plus superficielle.

Imperméable et hydrophobe (pour ne pas gonfler à la moindre averse !), l'épiderme est composé principalement de kératinocytes, des cellules riches en kératine (Protéine à base d'acides aminés) qui résistent efficacement aux agressions chimiques et nous permettent de nous défendre contre toutes les agressions extérieures. Mais pour être au top de l'efficacité, l'épiderme est lui-même composé de plusieurs couches multifonctions :

- la couche basale, pour la régénération des cellules;
- la couche épineuse, produisant la kératine et aidant à la protection et à la résistance de la peau;
- la couche granuleuse, elle aussi remplie de kératinocytes aidant à la fabrication du fameux « ciment lipidique intercellulaire » qui renforce l'étanchéité et la résistance de la peau, et du Natural Moisturizing Factor
- (NMF), préservant l'hydratation;
- la couche cornée, barrière de protection et usine à cellules mortes, est la plus souvent citée en cosmétologie car c'est la plus superficielle, la plus sensible aux agressions, et donc la plus concernée par l'action des cosmétiques en général. Elle est couverte du film hydrolipidique, mélange de sueur et de sébum qui rend la peau étanche, limite sa déshydratation et la préserve des microbes.

Le derme

AU COEUR DU MÉCANISME

D'une épaisseur moyenne de 1 à 4 mm, il est plus épais que l'épiderme, moins dense et très vascularisé. Les cellules s'y multiplient constamment pour remplacer celles qui ont été éliminées. Le derme aide à réguler la température de la peau, fournit la majorité des nutriments et de l'oxygène dont elle a besoin et permet la réparation des tissus endommagés.

Il est surtout constitué de fibroblastes, des fibres de collagène et d'élastine formant un tissu conjonctif, et qui assurent ensemble le soutien mécanique de l'épiderme. On y trouve aussi les glandes sudoripares, des terminaisons nerveuses propres au toucher ou sensibles à la température, nos grands amis les follicules pileux, les glandes sébacées qui alimentent le film hydrolipidique en matières grasses, et des polysaccharides comme l'acide hyaluronique qui peuvent retenir jusqu'à mille fois leur poids en eau et donc permettre à la peau de s'hydrater.

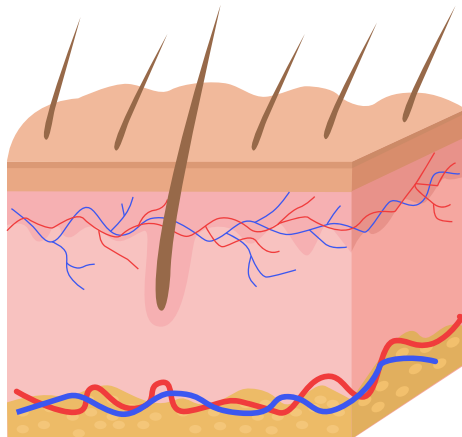
Lui aussi est constitué de plusieurs couches :

- la couche papillaire, riche en collagène;
- la couche réticulaire contenant les principales glandes et la racine des poils et cheveux;
- le derme profond faisant la transition avec l'hypoderme.

L'hypoderme

LE MATELAS ANTI-CHOC DE NOTRE PEAU

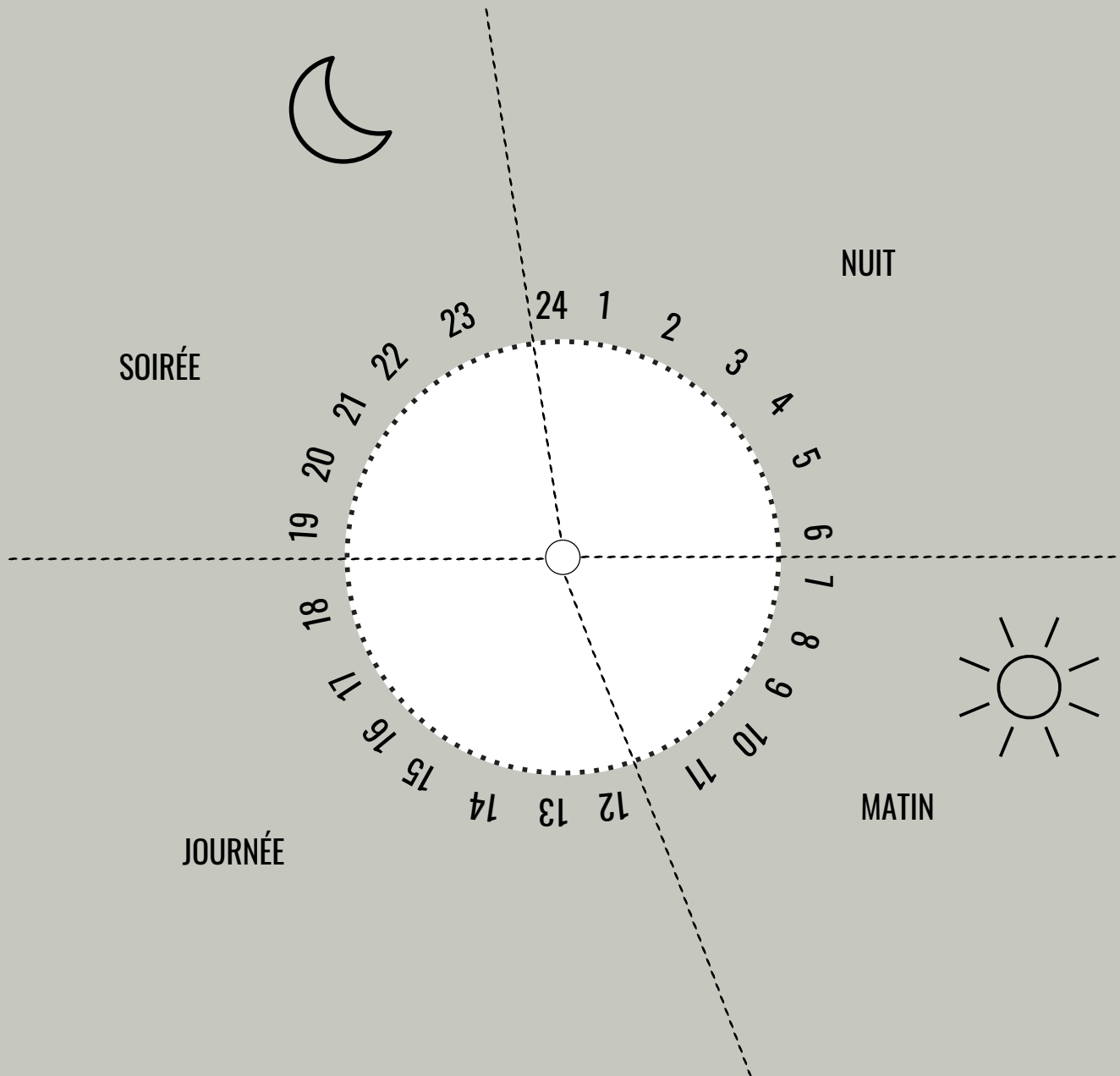
Épais d'environ 20 mm, c'est la couche la plus profonde et celle qui jouxte nos muscles. L'hypoderme est très riche en graisse et en vaisseaux sanguins et constitue la réserve énergétique principale de notre peau. Son principal objectif ? La préserver des variations de température et amortir les pressions qu'elle peut subir. Une sorte de coussin protecteur !



Chronobiologie cutanée

QUAND NOTRE ROUTINE BEAUTÉ SE MET À L'HEURE DE NOTRE PEAU

Issue de la chronobiologie, discipline étudiant les rythmes naturels de l'organisme, la chronobiologie cutanée nous apprend à offrir à notre épiderme les bons soins et les bons gestes au bon moment. Une nouvelle façon de prendre soin de soi, plus ciblée et donc forcément plus efficace.



LE RYTHME DANS LA PEAU

Comme notre corps possède sa propre horloge interne, la peau est calée sur un rythme dit "circadien", c'est à dire environ 24heures. Nos cellules savent ainsi détecter les changements de luminosité et de modifier leur comportement (défense, régénération...) en fonction des heures de la journée.

Le gros avantage de rituels beauté suivant ce concept est donc de pouvoir proposer de vrai "sur-mesure" à notre peau. Et pour y arriver, il faut bien respecter les quatre biologiques que suivent tous les épidermes du monde.

Le matin

Au moment du réveil, l'hydratation et l'activité cellulaire sont au plus bas. En revanche, le taux de cortisol étant en hausse, la peau a tendance à être plus inflammatoire et sensible.

L'essentiel est de la protéger des agressions extérieures et de lui rendre un peu de souplesse en l'hydratant.

LES BONS GESTES

On nettoie son visage pour se débarrasser des toxines de la nuit, puis on favorise les soins réhydratants et protecteurs contre le froid, le soleil ou la pollution. Sérums, crèmes aux antioxydants, acides gras et vitamines pourront faire le job avec un SPF 30 ou 50!

On évite de choisir des textures trop riches si l'on a déjà la peau à tendance grasse.

La nuit

L'usine à régénération de la peau se met en route et ça travaille dur !

Step 1 : des enzymes antipollution - détoxifiant. Step 2 : pic de division cellulaire lors des premières heures de la nuit, pour réparer toutes les cellules endommagées. Step 3 : le taux sanguin est au top, il fait déguerpir tous les intrus et dirige les actifs de nos soins directement dans nos cellules.

LES BONS GESTES

C'est le bon timing pour les soins ciblés, les actifs régénérants, les masques de nuit ou les nouvelles formules utilisant la chronobiologie, resynchronisant nos cellules et collant exactement aux trois étapes de la nuit : détox, régénération et correction !

La journée

C'est le moment où les cellules se régénèrent le moins. La peau est belle et bien hydratée jusqu'à parfois provoquer quelques brillances aux alentours de midi, à cause du pic de sébum.

LES BONS GESTES

Pas de surcharge, on la laisse respirer au risque de voir le pic de sébum s'accroître. En cas de brillances excessives, on peut utiliser une poudre ou un mouchoir pour matifier. Et si l'on sent que la peau tire un peu dans l'après-midi, on n'hésite pas à utiliser une brume hydratante ou à appliquer une lotion légère pour lui redonner un petit coup de boost.

Le soir

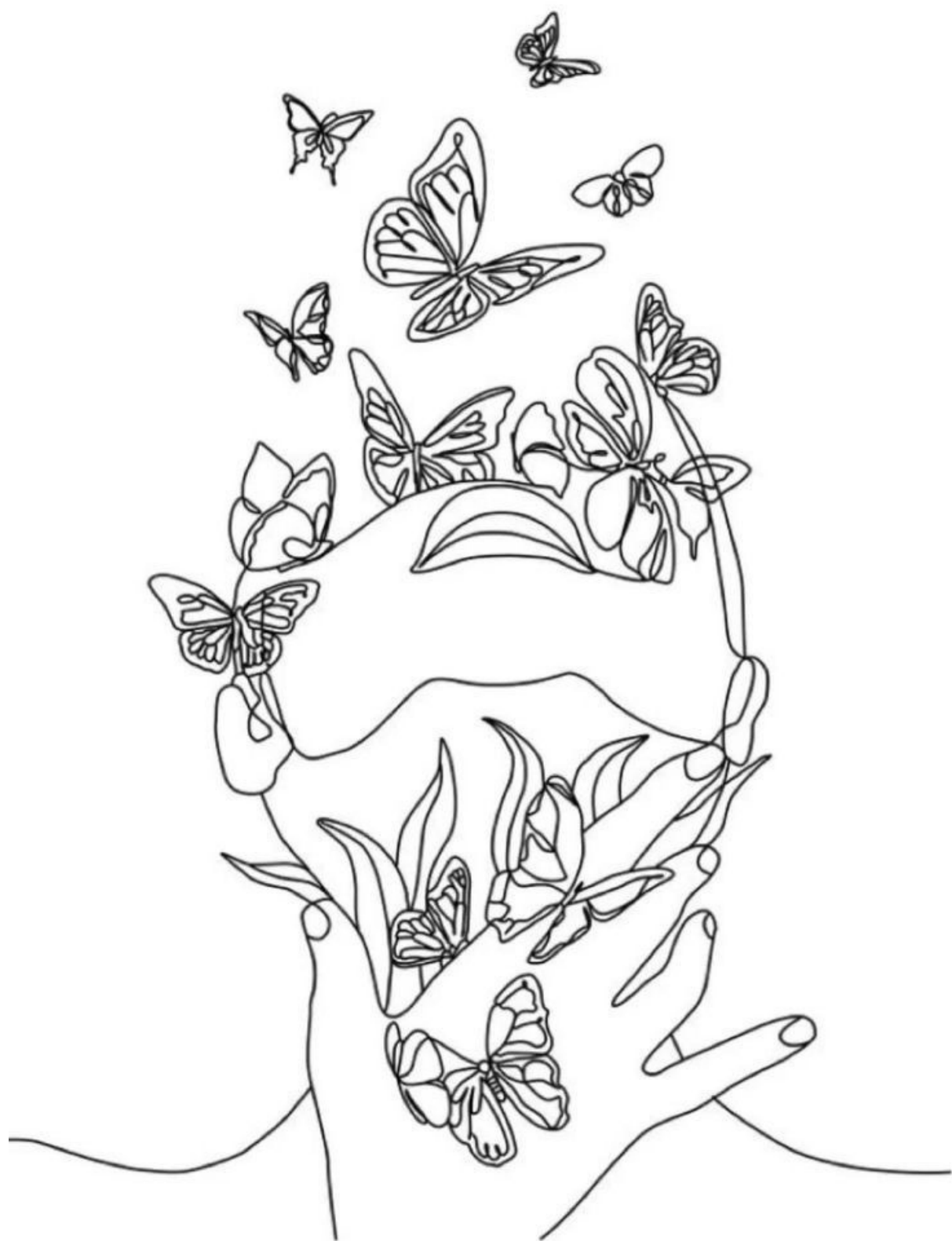
Toutes les pollutions extérieures accumulées dans la journée obstruent les pores et les empêchent de respirer, la peau est terne et a besoin d'une bonne détox ! Ça tombe bien, notre taux de mélanine est au top et notre capacité de régénération aussi ! C'est donc le moment idéal pour appliquer des soins techniques.

LES BONS GESTES

Le double nettoyage est essentiel pour ôter les impuretés et nettoyer la peau en profondeur (huile pré-nettoyage + nettoyant). Pourquoi pas un petit gommage pour aider la desquamation naturelle (2x par semaine), suivi de produits plus ciblés (sérums anti-imperfections ou éclat et une bonne crème hydratante-réconfortante).

A VOS CRAYONS, FEUTRES...

Ce dessin est le vôtre



Peeling aux algues

AVANT/APRÈS



Tâches pigmentaires

Vous recherchez un coup d'éclat spectaculaire ?

Traiter une problématique de peau qui vous préoccupe au quotidien tel que l'acné, les rides, les cicatrices ...?

Riche en vitamine A, E et C et en minéraux, cette algue unique va permettre de traiter en profondeur l'acné, les tâches, l'hyperpigmentation, le mélasma, les rides & ridules, le relâchement cutané ...

La poudre d'algue ZENA contient des micro aiguilles naturellement présentes dans le peeling. Elles agissent ainsi directement sur l'épiderme et stimulent la production de collagène et vont également contribuer à l'accélération du renouvellement cellulaire.

NICE TO MEET YOURSELF



Namaste Gruß
Anjali Mudra



Boot
Paripurna Navasana



Schmetterling
Baddha Konasana



Bogen
Dhanurasana



Schulterbrücke
Setu Bandha Sarvangasana



Göttinnen Pose
Utkata Konasana



Kamel
Ustrasana



Kamel Variation
Ustrasana



Katze
Marjaryasana



Stuhl
Utkatasana



Stuhl gestreckte Arme
Utkatasana



Kobra
Bhujangasana



Nach oben schauender Hund
Urdhva Mukha Svanasana



Herabschauender Hund
Adho Mukha Svanasana



Stellung des Kindes
Balasana



Stern
Taraka



Fisch
Matsyasana



Boot Variation
Navasana



Boot Variation
Navasana



Boot Variation
Navasana



Seitbeuge
Parshva Tadasana



Seitbeuge
Parshva Tadasana



Rückbeuge im Stehen
Ustrasana



Knie zur Brust
Apanasana



Stehende Vorbeuge
Uttanasana

FRISE CHRONOLOGIQUE

INSTITUT

ACTUALITÉS

JANVIER

- Changement de prise de rdv - PLANITY
- Nouveauté dermalogica - Serum au rétinol
- Travail sur les nouvelles cartes cadeaux
- Deux stagiaire, a l'institut



FÉVRIER

- Du 10 au 13/02 distribution de roses pour la st valentin
- Nouveau packaging de nos sacs
- Le 14/02 formation lifting au protéine de soie et collagène a Perpignan

MARS

- 05/03 maquillage pour un défilé
- 10/03 after work avec la boutique Inverse de prêt à porter
- 18/03 journée animation avec Isabelle - Yoga
- Les 6 mois de l'institut !!



DANS LES PROCHAINS MOIS

- Des nouveautés
- Des formations
- Des surprises
- Et encore des surprises

ALL
about
ME



