

MON MAG' BEAUTÉ

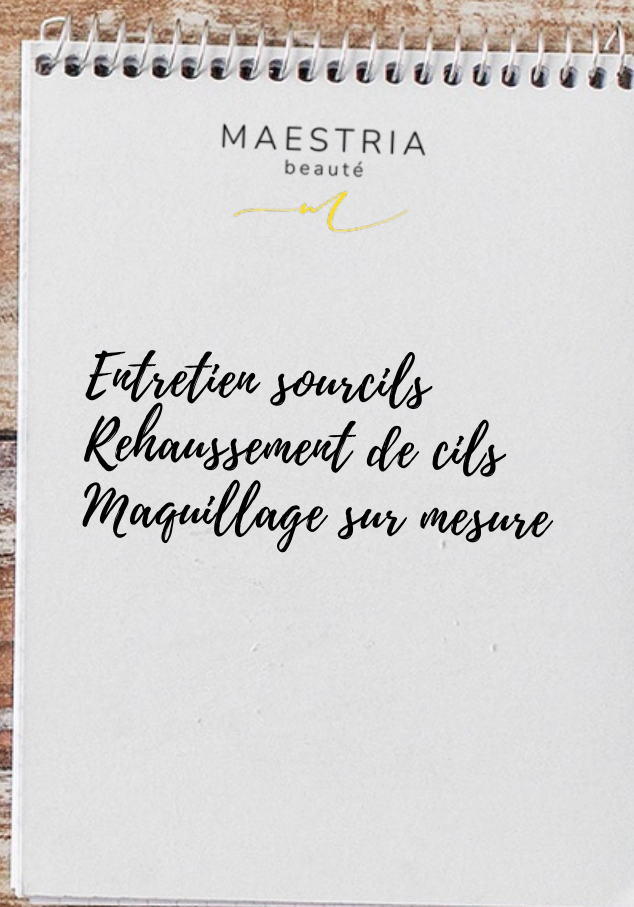
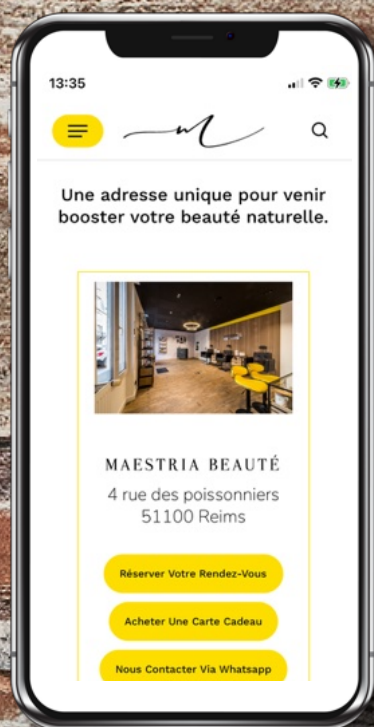
BY MAESTRIA BEAUTÉ

HIVER 2023



NOËL EN BEAUTÉ · 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

03 EDITO

IDÉES **CADEAUX**

05 La carte cadeau Beauté : la solution pour un Noël sans stress

07-08 Les idées cadeaux beauté à offrir à Noël

CONSEILS **BEAUTÉ**

11 Comment garder une peau éclatante en hiver.

12 Notre nouvelle marque de soin partenaire "Chacune".

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

BIEN- **ÊTRE**

13 Comment renforcer son système immunitaire en hiver

LIFE-**STYLE**

12 Rituels positifs et inspirants pour clôturer l'année

ZEN **ATTITUDE**

17 L'Art du Lâcher Prise : conseils pratiques pour une vie plus sereine

CHRISTMAS **SONG**

18 Notre playlist de Noël !

DO IT **YOURSELF**

19 Les bocaux gourmands faits maison à offrir pour les fêtes

21-22 Interview **Angélik Iffennecker**

23 NOTRE CARNET **D'ADRESSES**





MAESTRIA
beauté



4 rue des poissonniers
51100 REIMS
0353131588

HORAIRES D'OUVERTURE

Lundi, mardi, jeudi et vendredi: 9H-19H
Mercredi : 10H-18H
Samedi : 9H-18H

www.maestria-beaute.fr

Crédits photos : Studio Dieppedalle
Tous droits réservés
Reproduction interdite
Magazine créé par BELLYST et
propulsé par **Maestria Beauté**

EDITO

Les fêtes sont des moments magiques et tant attendus par beaucoup d'entre nous. Nous ouvrons les festivités avec ce tout premier numéro de notre nouveau magazine. Nous y avons mis tout notre coeur pour vous apporter les meilleurs conseils beauté et bien-être. Vous y trouverez une sélection de nos idées cadeaux et de nos soins incontournables pour vous choyer vous et vos proches. Prenez soin de vous et offrez vous régulièrement un soin du visage et pourquoi pas un cours de maquillage pour rayonner et vous sentir au meilleur de votre forme pour cette fin d'année. Faites voyager ce magazine en le transférant à vos amies de Reims et ses alentours. Vous nous aiderez ainsi à faire connaître votre salon de beauté préféré ! Toute l'équipe de Maestria Beauté vous souhaite de douces et joyeuses fêtes de fin d'année.

Emeline



MAESTRIA BEAUTÉ
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 cours d'auto-maquillage 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 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. www.maestria-beaute.fr

CHOISIR UNE CARTE CADEAU EN BOUTIQUE

Pour vos achats en boutique, vous pouvez passer nous voir du lundi au samedi de 9h à 19h (10h/18h le mercredi, 9h/18h le 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 DE MAESTRIA BEAUTÉ



COURS D'AUTO-MAQUILLAGE

1h15

Venez pour apprendre à vous maquiller comme une pro à la maison! Après cette séance vous saurez comment choisir votre maquillage et comment l'utiliser.

110€

SOIN FLASH TEINT PARFAIT

30min

Ce soin cible tous les signes visibles de l'âge, pour une peau fraîche, reposée et lumineuse.

50€

LASHLIFT

1h

Recourbement, coloration des cils naturels et soin à la kératine. Le résultat dure entre 8 et 12 semaines.

89€

MICROBLADING

2h

Le microblading consiste à recréer une ligne de sourcils naturelle. Cette technique permet de donner l'illusion de vrais poils de manière durable.

340€

Toutes ces prestations sont disponibles sous forme de carte cadeau au salon ou sur notre plateforme de rendez-vous en ligne.

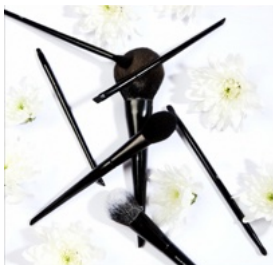
Des cadeaux qui rendent encore plus belle !

Célébrez la magie des fêtes avec notre Collection Beauté de Noël. Offrez ou faites-vous plaisir avec notre sélection des best sellers de nos marques de cosmétiques.

LOT DE PINCEAUX

Lot de Pinceaux 1944 Paris en poils synthétiques. Pinceau lèvres, pinceaux teint, pinceau paupières pour un maquillage parfait.

160€



L'HUILE AUX MERVEILLES

L'Huile aux Merveilles «La Scintillante» 1944 Paris est une huile pailletée sèche illuminatrice corps, visage et cheveux qui capture et enveloppe la peau de douceur et dépose un voile de lumière satinée pour un résultat subtil.

38,90 €



L'ÉCLAT BASE PERFECTRICE

La base éclat s'applique après la crème de jour et avant le maquillage. Elle illumine le teint et fixe le maquillage.

30€50



LA BB BODY

La BB Body 1944 Paris est l'enlumineur parfait pour une peau parfaite. Cette formule à base d'eau couplée à des perles très réfléchissantes fournit « un glaçage » de couleur et de luminosité avec des ingrédients hydratants pour une finition saine, radiante et longue tenue. Waterproof et sans transfert. À offrir sans hésitation !

38€

ÉDITIONS LIMITÉES

Pensez à nous contacter sur whatsapp ou par SMS
0745152363 pour réserver vos produits préférés.

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

SOINS MAINS&VISAGE

La Lotion pour les mains Fleur des Rois à l'amande, jasmin et lys est un soin complet hydratant et réparateur à l'huile de Tsubaki pour les mains. Le masque sérum apporte éclat et jeunesse au teint., Le masque mains assouplit la peau et les cuticules.

· Renforce l'élasticité de la peau et nourrit en profondeur. Trousse de maquillage offerte.

29€ au lieu de 35€50



COFFRET LÈVRES SUBLIMÉES

L'esquisse de la bouche universel lisse la surface des lèvres et améliore le résultat du maquillage des lèvres. La laque mate Jacqueline donne un fini velours, c'est une encre à lèvres ultra-pigmentée, sans transfert, avec une tenue extrême. Trousse de maquillage offerte.

39€ au lieu de 54,60€



COFFRET LÈVRES & JOUES

L'esquisse de la bouche universel lisse la surface des lèvres et améliore le résultat du maquillage des lèvres. La Couleur Lèvres et Joues est un tout-en-un rouge à lèvres et blush. Avec sa formule semi-mate ou son fini gloss, il procure une couvrance naturelle. Un pinceau lèvres en poils synthétiques qui facilite l'application de votre rouge à lèvres. Trousse de maquillage offerte.

49€ au lieu de 75€20



COFFRET LÈVRES SUBLIMÉES

La Plume 1944 Paris est Eyeliner Feutre Marron, avec une application précise et facile. Cet eyeliner pigmenté offre une formule water-résistant. Le mascara fibre volume surnaturel Stimule la croissance des cils, volume extrême et effet panoramique.

Le Crayon Paupières L'Illusionniste Marron Cuivre parent vos yeux d'une couleur éblouissante d'un seul coup de crayon ! Grâce à sa formule, il promet une longue tenue de 10h et est waterproof. Miroir de sac offert.

64€ au lieu de 68€

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 pourrez affronter les mois les plus froids avec une peau éclatante. Voici quelques étapes clés pour maintenir votre peau en bonne santé en hiver.

Dès fin novembre 2023 venez découvrir notre nouvelle marque partenaire soin dans votre salon Maestria Beauté.



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 une gelée démaquillante...

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.

APPORTEZ DE L'ÉCLAT À VOTRE PEAU

Deux fois par semaine, appliquez un masque sur une peau parfaitement sèche et nettoyée. Laissez poser 15 minutes. Retirez le masque. Faites pénétrer l'excédent par de légers massages.

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.

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 !

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 au salon votre peau soit équilibrée et que vous repartiez avec tous les conseils indispensables pour que votre peau soit équilibrée et que vous repartiez avec tous les conseils indispensables pour qu'elle le reste.

Soin du visage "flash teint parfait" 50€

Notre nouvelle marque de soin partenaire

chacune

Chacune réinvente la relation à la beauté en proposant aux femmes une expérience inédite du soin cosmétique.

• BEAUTÉ CONSCIENTE • INGRÉDIENTS NATURELS • ACTIFS DE FLEURS • MARQUE FRANÇAISE

À CHACUNE SON HUMEUR DE PEAU

La routine beauté Chacune est personnalisée pour répondre à l'humeur de peau de chaque femme :

Nos formules cosmétiques sont composées à partir d'actifs de fleurs de très haute qualité et respectent la santé de la peau.

Les cosmétiques qui composent votre routine beauté ont tous un rôle précis qui donne un sens à chacun de vos gestes beauté.

Avec Chacune, la beauté se veut naturelle, efficace et consciente.

UNE BEAUTÉ QUI RESPECTE LA NATURE DE CHACUNE

Créés pour offrir le meilleur... et seulement le meilleur, les produits de beauté Chacune sont composés au minimum de 96% d'ingrédients d'origine naturelle.

Nos cosmétiques ne contiennent ni colorants artificiels, ni parfums de synthèse, et bien sûr aucun ingrédient à risque pour votre peau. Bye bye phtalates, huiles minérales, parabènes, silicones, et autres phénoxyéthanol, sodium laureth sulfate...

UNE BEAUTÉ RESPONSABLE ET ENGAGÉE

Chacune est engagée dans une démarche responsable. Pour limiter au maximum son impact environnemental, Chacune s'engage à :

- Doser chaque produit de beauté avec justesse : votre routine beauté étant définie pour 28 jours, leur contenance n'excède jamais 30 ml ;
- Conditionner les cosmétiques dans des flacons en verre recyclé et recyclable ;
- Renoncer aux emballages superflus et aux packagings inutiles.

PLUS DE 96% D'INGRÉDIENTS D'ORIGINE NATURELLE

Chacune a fait appel au meilleur de la nature et de la science, à la pointe des biotechnologies. Nos formules cosmétiques offrent toutes une combinaison unique et inédite d'actifs de fleurs.

Issus d'un laboratoire français renommé, ces actifs de fleurs sont concentrés de façon à offrir un maximum d'efficacité. L'efficacité de nos formules a d'ailleurs été testée, démontrée et validée par une série de tests qui assure sans conteste les effets produits et les résultats obtenus.

DES ACTIFS DE FLEURS

Au cœur de l'expérience Chacune, les fleurs et leurs bienfaits sont le fil conducteur de votre routine beauté. À l'image des femmes, les fleurs ont chacune leur personnalité et des vertus souvent insoupçonnées : élaborées à partir d'actifs de fleurs, nos formules cosmétiques répondent avec précision aux exigences de chaque humeur de peau.

UNE MARQUE 100% FRANÇAISE

Chacune est une marque française jusqu'au bout des ongles, un principe qui garantit à la fois la qualité de nos produits et le respect de nos engagements environnementaux :

L'Intelligence Artificielle mobilisée lors du diagnostic de peau est de conception toulousaine.

Nos formules cosmétiques sont développées en étroite collaboration avec un laboratoire lyonnais qui compte parmi les plus réputés.

Les flacons Chacune sont sérigraphiés dans un atelier parisien reconnu pour son savoir-faire.

La routine beauté Chacune est livrée dans des boîtes d'expédition produites dans la région de Puy en Velay.

UNE BEAUTÉ QUI SUBLIME LA NATURE DES SENS

Naturels et efficaces, les produits de beauté Chacune sont aussi et surtout source de plaisir ! Textures, parfums et modes d'application ont été élaborés avec soin pour faire de votre routine beauté un véritable rituel de bien-être. Pour que votre expérience soit parfaite, nous avons

également décoré chaque flacon d'un délicat dessin de fleur... Sensoriel et harmonieux, l'univers Chacune vous offre chaque jour une véritable parenthèse de plaisir et de douceur.

UNE ROUTINE BEAUTÉ PERSONNALISÉE ET COMPLÈTE

Parce que chaque femme est unique, Chacune vous prête une attention particulière avec une ordonnance beauté personnalisée. Basée sur les résultats de votre diagnostic, votre routine beauté Chacune est définie le temps de renouvellement cellulaire (28 jours ou plus en fonction de votre âge) et inclut tous les soins cosmétiques dont vous avez besoin pour prendre soin de votre peau. Votre routine beauté vous est ensuite livrée à domicile, assortie de votre ordonnance beauté.

28 JOURS DE ROUTINE PERSONNALISÉE

La période de 28 jours correspond au rythme naturel du renouvellement cellulaire : à l'issue de ce cycle, les cellules de la peau ont été renouvelées en intégralité. Durant cette période, la peau peut être soumise à de nombreuses variations : simples aléas climatiques, perturbations hormonales, hygiène de vie déséquilibrée ou encore stress et émotions fortes sont autant de facteurs susceptibles de modifier en profondeur votre humeur de peau. Chacune vous propose donc de faire un bilan à l'issue de chaque période : Prenez rendez-vous avec votre ambassadeur ou ambassadrice Maestria Beauté pour réaliser un nouveau diagnostic.



• Votre humeur de peau est stable ? Identifiez-vous sur votre espace personnel pour retrouver les produits qui composent votre routine beauté.

LA CRÈME DE NUIT

La crème de nuit Chacune est sans aucun doute le produit phare de votre routine beauté.

Pourquoi ? Parce que la nuit est le moment privilégié du renouvellement cellulaire et de la régénération cutanée : phénomène chronobiologique.

Déclinée en de multiples formules pour s'adapter précisément à votre humeur de peau, la crème de nuit Chacune séduit par sa texture, son parfum doux et naturel, le profond bien-être qu'elle procure soir après soir et la mine radieuse qu'elle apporte chaque matin...

Véritable socle de votre routine beauté, la crème de nuit Chacune forme d'ailleurs un duo des plus iconiques avec le sérum nuit, un sérum ultra-enrichi et conçu pour agir en synergie parfaite avec elle.

ENVIE DE DÉCOUVRIR L'EXPÉRIENCE CHACUNE DANS VOTRE SALON MAESTRIA BEAUTÉ ?

Découvrez une expérience beauté inédite en 3 étapes !

- Evaluer votre hygiène de vie,
- Sonder l'hydratation de votre peau,
- Analyser de votre peau grâce à notre logiciel d'intelligence artificielle.

Prenez rendez-vous en ligne pour un diagnostic de peau avec votre expert(e) beauté dans votre salon !



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 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 moment beauté régulièrement pour vous détendre et prendre du temps pour vous.

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 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 au salon 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.

ADOPTER 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 NOËL



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.



Angélik Iffennecker

Angélik est notre partenaire depuis 2016. C'est la créatrice de la marque de crayon à sourcils que nous proposons à la vente. Son parcours est tellement inspirant que je voulais vous le faire partager à travers une interview.

Emeline

De Omar Sy , à Sellah Sue en passant par Georges Clooney les stars internationales passent sous les pinceaux d'Angélik. En plus d'être talentueuse Angélik aime réellement l'humain. En un coup d'oeil elle sait déceler la personnalité d'une femme ou d'un homme en observant son style, sa posture et son attitude. Elle connaît chaque type de morphologie et sait mettre en valeur la beauté d'un visage en quelques coups de pinceaux. Notre équipe a eu la chance de recevoir une formation maquillage by Angélik Iffennecker. Merci à elle de nous avoir transmis une partie de son savoir et de son expérience.



ANGÉLIK IFFENNECKER

PARCOURS D'UNE MAQUILLEUSE ET CRÉATRICE DE SA MARQUE DE CRAYON À SOURCILS

QUEL EST VOTRE ÂGE ?

J'ai 43 ans.

OÙ VIVEZ VOUS ?

Je vis à Paris dans le 18^{ème} arrondissement.

POURRIEZ-VOUS M'EN DIRE PLUS VOTRE SUR PARCOURS PRO (ÉCOLES, EXPÉRIENCES, RENCONTRES...)

J'ai su très tôt que je voulais être maquilleuse. J'ai commencé la danse à 4 ans et j'ai continué pendant 30 ans, Prince et les années 90 m'ont donné le goût de l'extraordinaire, de l'extravagance et du génie, une des définitions de la beauté non !? Alors comme je rêvais de travailler un jour sur un défilé Gaultier, sans vraiment savoir comment y parvenir, j'ai commencé une école d'esthétique et y suis restée 5 ans ! Le diplôme à peine en poche j'étais dans les backstage des plus grands créateurs, sur les photoshoot des photographes les plus talentueux. J'ai maquillé des célébrités et des sublimes top model à travers le monde.... Et le jour est arrivé ! J'ai eu la chance de faire les défilés de Monsieur Jean-Paul Gaultier, la larme à l'oeil.

QUELLES ÉTAIENT VOS MOTIVATIONS ?

La danse, la musique, le dessin, l'obsession de la perfection m'ont vite menée à la fascination de la beauté, des femmes et des hommes... Une vraie névrose

POUVEZ-VOUS ME RACONTER L'HISTOIRE DE LA CRÉATION DE VOTRE MARQUE ?

Justement quelle frustration de ne pas avoir dans sa valise de make up la couleur idéale pour mes mannequins rousses, blondes.... C'était un marché à prendre (se positionner hors contexte du maquillage entre coloriste et visagiste). "LE SOURCIL" est la première marque au monde à proposer 11 nuances de crayons à sourcils que j'ai minutieusement créées sur les hommes afin d'obtenir un résultat ultra naturel sur les femmes... Un kit incontournable d'essentiels à sourcils. J'ai

voulu une gamme minimaliste et juste, pour que chaque personne s'y retrouve. Trois produits suffisent largement.

QUELLES SONT VOS VALEURS ET/OU LES VALEURS DE VOTRE MARQUE ?

Une marque, pro, élégante, accessible avec des produits de qualité facile à utiliser. Loin du marketing et de l'achat compulsif.



QUELLE EST VOTRE VISION POUR LA SUITE ?

J'ai déjà d'autres collections de maquillage en tête mais l'envie de transmettre a primé cette année. J'ai créé une filiale de formation, afin de partager mon expertise, ma vision de la beauté par le maquillage et les sourcils ... Des formations sur mesure !

Retrouvez la marque "Le sourcil" par Angélik Iffennecker dans votre salon Maestria Beauté.

Crédit photos : Studio Dieppedalle

NOTRE CARNET D'ADRESSES

Nous vous livrons aujourd'hui les adresses où nous allons régulièrement. Et oui, à Reims ce sont des commerçants sympas qui vous accueillent toujours avec le sourire et qui font leur métier avec passion. Nous sommes heureux 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 !



L'APPARTÉ COIFFURE

65 rue de Thillois à Reims
03 26 88 64 97

► site : www.appartecoiffure.fr

Accueil chaleureux, coiffeurs et coiffeuses talentueuses très à l'écoute de leurs clients.

SIGNORINI TARTUFI

13 Rue Marx Dormoy à Reims
03 26 97 42 99

► Site : www.signorinitartufi.com

Un endroit qui sort des sentiers battus. Pleins d'idées de cadeaux pour les amoureux de la truffe. Le gérant de la boutique est très sympathique.



STUDIO DIEPPEDALLE

2 rue des salines
03 51 24 42 16

► Site : www.studio-dieppedalle.com

Il est notre partenaire photographe depuis toujours. Jacques propose de réaliser vos portraits individuels ou en couple. Il est également photographe de mariage.



TOUTE L'ÉQUIPE DU SALON
MAESTRIA BEAUTÉ
VOUS SOUHAITE

De joyeuses fêtes

MAESTRIA BEAUTE



4 RUE DES POISSONNIERS À REIMS