# Un moment rien que pour prendre SOIN de MOI

Et si on prenait du temps rien que pour soi ? Faire le vide, se retrouver quoi ! Parfois, le corps en a besoin et cela permet de se sentir vraiment bien et détendue.

## On dort

Il faut dormir en moyenne 8 heures par nuit pour se sentir en forme mais surtout se coucher à des heures régulières. C'est, avant tout cela qui compte car notre organisme a besoin de repères. Inutile de faire la marmotte et dormir pendant 12 heures.

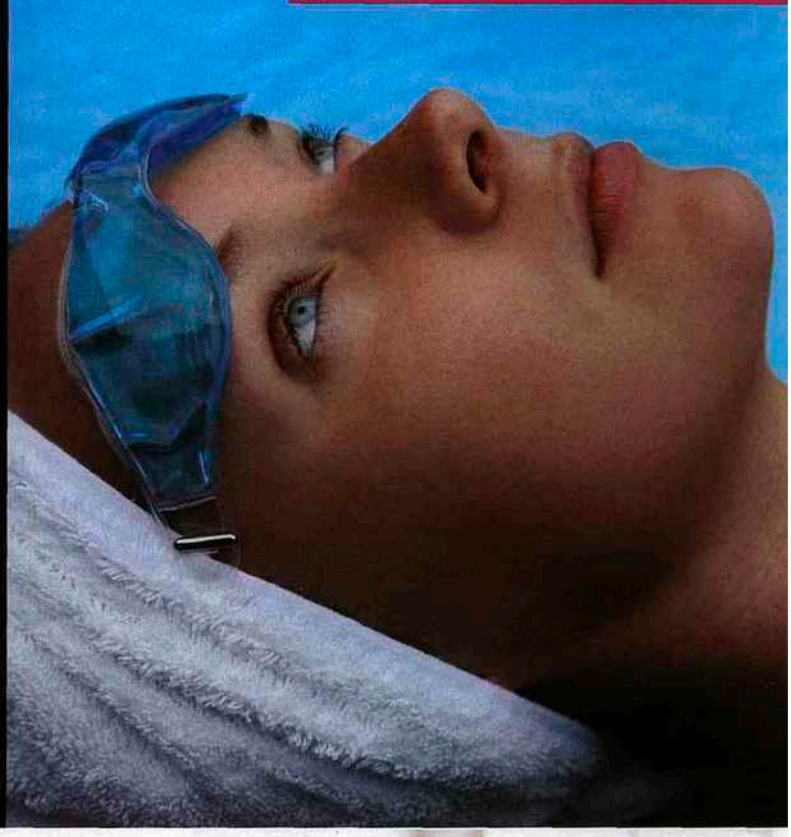
# JOURNÉE OU WEEK-END RIEN QUE POUR MOI ... et pourquoi pas avec chéri ???? !!!

### LA DEVISE : ON PENSE À SOI

Une journée Thalasso ou piscine tout simplement. La piscine détend remarquablement les muscles et le soir, tu verras, tu seras complètement flagada ! mais c'est bon signe, cela signifie que ton corps et ton esprit se sentent bien. Bientôt la St Valentin ! c'est aussi l'occasion de prévoir un petit week-end en amoureux ton chéri et toi.

### OÙ ALLER ?

Yves Rocher propose une idée cadeau 100 % nature. Le forfait week-end 2 jours 1 nuit à l'éco-hôtel Spa avec petit déj et accès au bassin de relaxation. L'occasion de s'offrir des soins et de se retrouver tous les deux (175 Euros).(www.lagreedeslandes.com).
Les coffrets Smart Box offrent aussi plein d'opportunités de se détendre à petits prix. (Moments d'exception à partir de 39,90 Euros – www.smartbox.com).



### PRATIQUE LE YOGA OU ENCORE LE STRETCHING

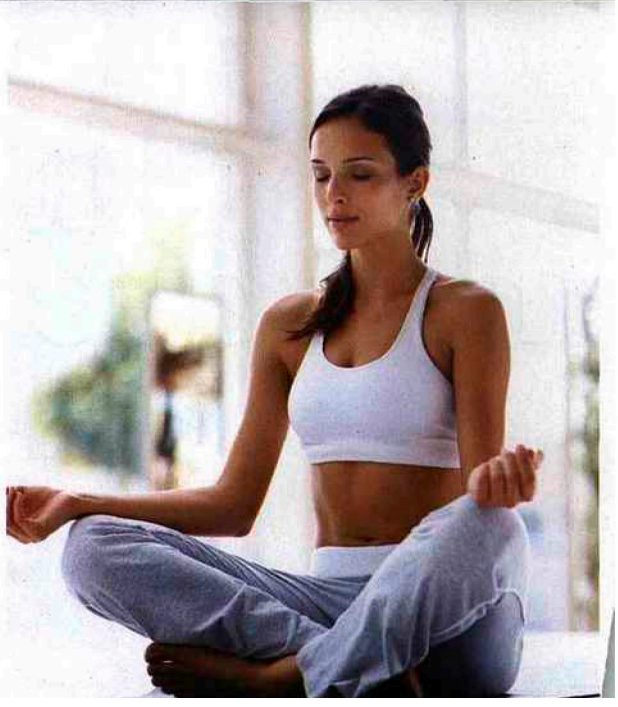
C'est sympa et c'est aussi l'occasion de rencontrer du monde. Dans un premier temps, demande si tu peux faire une séance d'essai pour voir de quoi il s'agit concrètement. Cela peut être fun et tu verras comme ton corps peut devenir souple en le travaillant ne serait-ce qu'un peu.

### UN BAIN DE SENTEURS POUR TON CORPS...

Prélasse-toi au fond d'un bain rempli de bulles… On trouve des cosmétos gourmands qui raviront tes sens. (Gel douche au caramel Sephora, crème douche carrément chocolat Bourjois, Gel douche saveurs macarons Club Des créateurs de Beauté, lait pour le corps à la vanille ou coco Yves Rocher). Le chocolat est réconfortant et a une action anti-stress. Et sur ton corps, aucun risque de prendre 1 gramme…La lavande a aussi des vertus apaisantes et relaxantes. Quelques gouttes d'huiles essentielles de lavande te plongeront dans une détente profonde.

### ON SE FAIT PLAISIR

Se faire plaisir nous donne la pêche et nous fait nous sentir mieux dans notre tête. On se sent vraiment en vie ! De temps en temps, il faut savoir dire OUI à ses envies (sans pour autant être excessive bien sûr).
Organise-toi une journée shopping entre copines pourquoi pas. Flânez… amusez vous durant toute la journée. Ou encore un resto – ciné entre amis. Un petit thé dans un café sympathique à discuter entre copines peut aussi être une option.



# ON SE FAIT UNE BEAUTÉ

## FAIS-TOI OFFRIR DES SOINS

Se faire bichonner n'est pas déplaisant, tu en conviendras. Alors si tu manques d'idées, fais-toi offrir des cartes cadeaux valables en parfumeries et centres de beauté qui proposent des massages par exemple ou encore des séances maquillages. Ca peut être sympa lors d'une ocasion. (Yves Rocher, Nocibé…).

Les massages retenues par MISS :

Shiatsu (Body Minute). Massage d'origine japonaise qui remet ton cerveau à neuf.

Soin du dos (Yves Rocher)

Soin relaxant (Nocibé)

## EN VOILÀ UNE IDÉE À RETENIR...

On organise de plus en plus d'activités créatives pour celles qui veulent occuper leurs mains mais aussi leur esprit autrement qu'en regardant la TV... Renseigne-toi auprès des magasins spécialisés en loisirs créatifs. Ils organisent des stages où tu peux confectionner tes bijoux, tes cartes de vœux ou autre… Tu peux également fabriquer tes propres cosmétiques en participant à des ateliers.

# BEAUTE ET RELAXATION NE FONT PLUS QU'UN

## UNE PETITE MANUCURE

pour entretenir ses mains car on n'a jamais le temps. Et bien, le temps on a décidé de le prendre. Surtout l'hiver, tes mains souffrent trop du froid. Tu peux choisir d'aller faire une manucure chez une professionnelle (institut de beauté ou bien bar à ongles ou encore en ongleries). Elles effectuent un massage au cours du soin qui n'est pas désagréable. Pour le plaisir, pourquoi ne pas opter pour la pose de faux ongles. C'est joli et en plus, cela permet d'éviter de passer ses nerfs sur ses ongles en les rongeant. Ainsi, on fait d'une pierre deux coups !

## VISAGE, CORPS ET MAINS

On sait à quel point il est important d'entretenir sa peau et c'est aussi le moyen de détendre le reste de son corps. Prends rendez-vous auprès d'un institut de beauté et demande des conseils à l'esthéticienne quant à un soin du visage. Celui-ci doit être adapté à ton type de peau.

Attention : Il est important de bien se délasser pendant le soin car les actifs contenus dans les produits pénètrent mieux au cœur de ta peau. Tes traits sont lissés, la fatigue disparaît.

## LE CORPS A BESOIN D'ÊTRE CHOUCHOUTÉ

Alors une à deux fois par semaine, on lui offre un gommage aux senteurs gourmandes. (gommage aux noyaux d'abricots Yves Rocher). A chaque sortie de douche, on apporte un peu de douceur à notre peau en appliquant un lait hydratant velours (à la sève d'Agave Yves Rocher). Fais bien pénétrer le produit en effectuant des mouvements de massage un peu partout.

***Les instituts de beauté peuvent aussi réaliser des soins du corps avec gommage, masque….***

## On pratique un sport

Pour détendre tes muscles et ton esprit, rien de tel que la pratique d'un sport. Quel qu'il soit : le jogging est facile et gratuit !!. Je t'encourage à courir de façon régulière au moins deux fois par semaine. Tu y prendras vite goût car il faut savoir que la pratique d'un sport fait dégager des endorphines (hormone qui fait se sentir bien et cela permet d'oxygéner le cerveau pour une meilleure concentration).