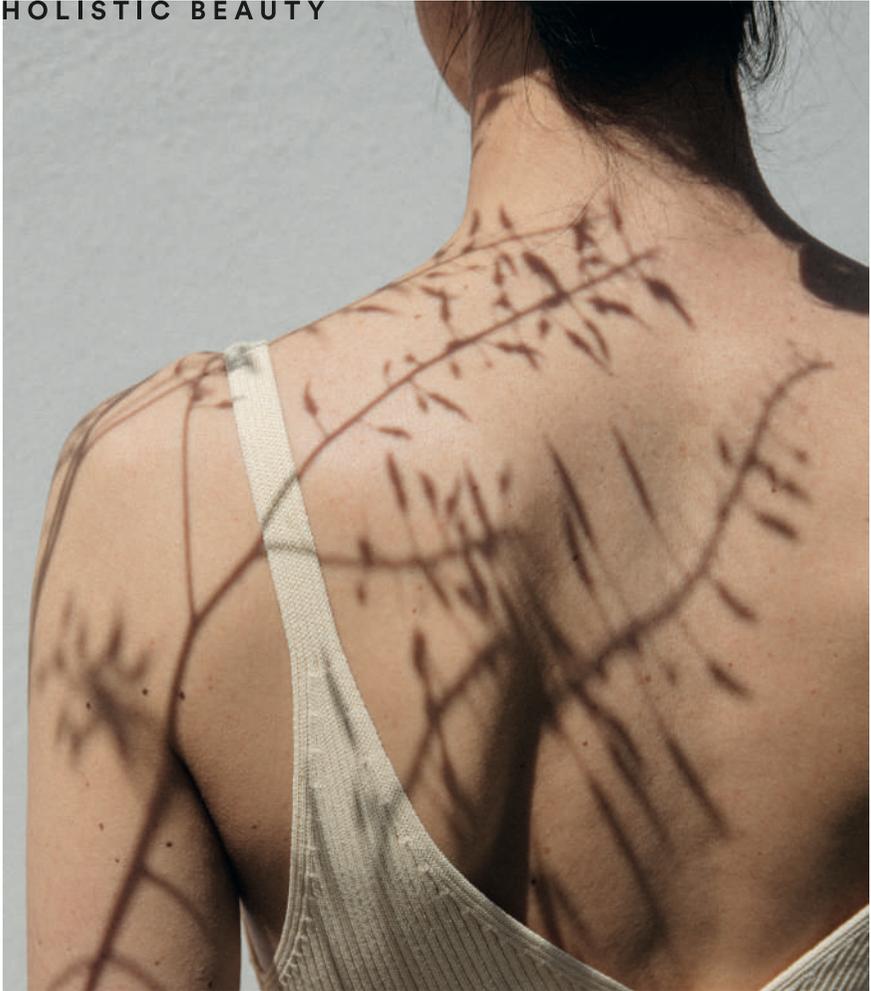


Holidermie

HOLISTIC BEAUTY



LE GUIDE POUR UN ÉTÉ BIENVEILLANT

E-book — édition été 2023



Revoir ses habitudes alimentaires, ne pas abuser de l'alcool, se mettre au sport, resculpter sa silhouette...

Autant d'injonctions que l'on se/nous impose souvent avant l'été nous créant ainsi des complexes, des frustrations et ce sentiment qu'on n'est finalement jamais assez bien, pas à la hauteur...

On s'est dit que tout ça, c'était trop 2022 !

On ne sait pas vous, mais nous, on a envie de bienveillance, de conseils beauté réalistes et faciles à suivre, de bonnes énergies, de pensées positives...

Alors on est partis à la recherche de tout ça, afin de vous offrir un guide qui vous accompagne positivement tout au long de votre été.

L'été bienveillant, c'est maintenant !

Melanie Hugob

6 — Se réappropriier son corps

- 8 La chronologie de l'été
- 10 Nos conseils Inside & Out
- 16 L'automassage pour le corps et le mental
- 20 Test : Faites votre Summer diagnostic
- 22 La body wish list

24 — Faire le plein de bonnes énergies

- 26 Lâchez prise en méditant
- 27 Le rituel de lune par Holistic Zaza
- 30 Les tips Good Mood Dealer par Sophie Trem
- 32 Test lithothérapie : Quelle pierre sera la vôtre cet été ?
- 34 La guidance numérologique de l'été par Isabelle Cerf
- 38 La wish list pour un bien-être global

40 — Évasion corps et esprit

- 42 La librairie à emporter
- 43 Les podcasts pour s'évader
- 44 Des recettes pour se rafraichir
- 46 Les lieux de soins solaires
- 48 Une nuit sous les étoiles





1.

Se réappropriier
son *corps*

La chronologie de l'été

Reprenons les bases...

Avant

En quête de détoxification, on prépare l'épiderme en éliminant les cellules mortes qui s'accumulent. **La clé ? Se gommer 1 à 2 fois par semaine.**

On peut en plus **supplémenter son corps grâce à des actifs qui aident à préparer sa peau au soleil** (béta-carotène, thé vert, sélénium etc).



Pendant

Le principe premier reste toujours de **se protéger du soleil grâce à un SPF50.**

L'**hydratation** est également un réflexe crucial pour nourrir son corps.

Enfin, **on poursuit sa supplémentation** en vitamines et actifs protecteurs face aux UV.

Après

On reprend ses habitudes pré-soleil : **gommage, hydratation** afin d'apaiser la peau et de permettre au bronzage de nous accompagner plus longtemps.

Et on poursuit la **prise de compléments alimentaires** post-exposition au soleil afin de maintenir les bienfaits des nutriments actifs.

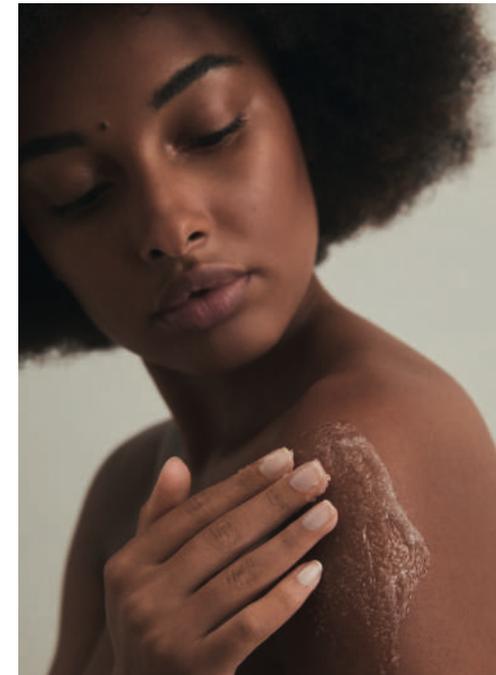


Instant nettoyage

S'il y a une étape qui ne diffère pas selon son type de peau, c'est bien LA PHASE DE NETTOYAGE. C'est une étape clé de notre routine de peau. En été, de nombreuses impuretés s'accumulent : sébum, transpiration, filtres solaires... Nettoyer sa peau permet de limiter leur apparition.

Côté nettoyants, vous pouvez tester le **double démaquillage**, cette technique qui consiste à nettoyer sa peau avec notre huile visage éclat avant d'utiliser un nettoyant classique aux propriétés apaisantes et adoucissantes. Un pschiit d'eau thermale vient alors réhydrater l'épiderme. Et on termine par l'application d'une crème de soin pour nourrir sa peau en profondeur.

Le **gommage** est un rituel « bonus » à réaliser idéalement une fois par semaine ou toutes les deux semaines selon sa peau. Il permet d'éliminer les peaux mortes, d'afficher un bronzage plus uniforme et un teint unifié. Les gommages enzymatiques sont les alliés idéaux pour ne pas agresser sa peau tout en la purifiant en douceur.



Focus hydratation

L'HYDRATATION c'est une sorte de pré-requis pour toutes les peaux et en toute saison. L'été n'est pas la période la plus simple pour réguler ses imperfections notamment à cause des températures plus chaudes qui favorisent la production de corps gras, de sueur.

Pour les peaux mixtes et grasses, les formules trop riches viennent étouffer l'épiderme. On leur préfère donc :

- les gels frais
- les sérums à appliquer sans crème
- les brumes
- les fluides fondants
- les produits à base d'eau thermale

Pour les peaux sèches, les formules occlusives de certains produits trop riches ne sont pas adaptées. Des soins plus aérés sont plus appréciés par ces peaux.

- émulsions légères
- gels crèmes pour leur sensation "fraîcheur"

Le choix d'un soin hydratant adapté à sa peau est donc essentiel.

On préférera également des soins contenant idéalement un indice de protection solaire.

En effet, **les rayons UV accélèrent le vieillissement de la peau** et augmentent le risque de cancer cutané. Quel que soit votre type de peau, il est donc indispensable de protéger sa peau des méfaits du soleil.

Certains actifs antioxydants vont également vous aider à prévenir et réparer les dommages cellulaires induits par les UV comme les taches pigmentaires. Attention toutefois à ne pas choisir des actifs trop puissants comme des dérivés de vitamine A qui pourraient rendre la peau encore plus sensible au soleil ! Le mieux est de privilégier plutôt la vitamine C.

Ne délaissiez pas les parties plus sensibles et vulnérables du visage comme le contour de l'œil et les lèvres, avec des soins spécifiques. Ces produits ciblés s'appliquent avant votre soin solaire.

Et parce que chez Holidermie, on pense toujours Inside & Out, on pense à l'hydratation de l'intérieur.

L'eau est bien sûr un incontournable...

Boire 2 litres par jour en été compense les pertes hydriques liées à la chaleur et la transpiration. Mais d'autres aliments peuvent vous aider à vous rafraîchir tout en remplissant leur rôle de booster d'hydratation :

-  Le melon
-  La pastèque
-  La banane
-  La fraise
-  La tomate
-  Le concombre
-  Les épinards
-  Les graines de chia
-  L'avoine



Réflexe protection

Dans l'idéal, la protection solaire devrait faire partie du quotidien, en été comme en hiver. Si pendant la saison froide, un SPF15 à SPF30 peut suffire, il devient obligatoire d'opter pour un SPF30 minimum quand arrive l'été (idéalement un SPF50). L'application d'un soin solaire doit être renouvelée régulièrement. Au bord de l'eau, il convient d'opter pour un indice de protection maximal lors des premières expositions (SPF50 ou SPF30 selon le phototype). On peut ensuite baisser progressivement l'indice de protection si, et seulement si, la peau réagit bien (pas de coups de soleil ou de sécheresse cutanée importante).

Et après l'exposition ? On réhydrate sa peau à l'aide de soins après-solaires réparateurs. Ne pas hésiter à appliquer ces soins en couche épaisse tel un masque sur les zones plus rouges, pour bien réhydrater la peau assoiffée.

Quelques ACTIFS PHARES pour protéger sa peau contre les méfaits du soleil :

→ **La vitamine C** pour son action antiradicalaire et antioxydante.

On la retrouve dans les agrumes, les baies, le kiwi, la papaye, l'ananas, les poivrons, le brocoli, le chou-fleur, les épinards...

→ **La bêta-carotène** (A retrouver dans le melon, les brocolis, les épinards, le pissenlit, le persil, le cerfeuil, les abricots secs, la mâche, la mangue, la laitue, les tomates)

→ **La Centella Asiatica**, plante d'origine indienne utilisée depuis plus de 2000 ans en médecine ayurvédique pour soigner les blessures et problèmes cutanés. Elle aide à la cicatrisation, prévient

le relâchement cutané et apaise les peaux sensibles, sèches ou abîmées. Elle possède également des vertus anti-âge et favorise la synthèse du collagène.

→ **Les huiles de sésame ou huiles d'amande douce** créent un film protecteur qui permet de retenir l'eau contenue dans la première épaisseur de la peau et ainsi de préserver le film hydrolipidique (première barrière face aux UV).

→ **L'extrait de Buddleja Offinalis** ou Arbre Papillons est un phyto-protecteur global : à la fois antioxydant, régénérant ou réparateur, il contre les effets néfastes du soleil, possède des propriétés cicatrisantes, anti-inflammatoires et apaisantes.



L'automassage pour le corps et le mental

Au cours des dernières années, de nombreuses études ont démontré les bienfaits de la massothérapie chez les personnes anxieuses, déprimées ou épuisées.

L'automassage présente les mêmes bienfaits qu'un soin de massothérapie. Il diminue les effets du stress sur le corps, améliore la récupération & la qualité du sommeil et apaise le système nerveux.

C'est donc une activité sensorielle parfaite pour se reconnecter à son corps, réapprendre à s'aimer tout en créant une action de drainage mécanique sur le corps. Un bon moyen de s'accorder quelques minutes pour soi et de prendre soin de son corps en pleine conscience.

Reprendre le lien avec son corps peut prendre seulement quelques minutes par jour en se massant manuellement. Il est possible d'amplifier sa gestuelle d'automassage grâce à des outils de beauté.

La brosse corps

L'avantage premier du brossage à sec est surtout d'aider la peau à éliminer les cellules mortes accumulées en surface.

L'action exfoliante de la brosse permet à la peau de respirer plus librement.

1. Commencez par les pieds, dessous et dessus, puis remontez le long des jambes en effectuant des petits cercles jusqu'en haut des cuisses.
2. Frictionnez-vous les mains et les bras jusqu'aux aisselles avant de vous concentrer sur le dos et les fesses.
3. Passez au ventre et effleurez-vous avec délicatesse, puis la poitrine et la nuque.
4. Rincez-vous sous la douche en fin de brossage.





Le gua sha corps

Du chinois Gua « gratter » et Sha « maladie », cela signifie donc littéralement « gratter la maladie ».

Principalement pratiqué sur le dos, le cou, les bras, les jambes et les fesses, le Gua Sha offre de multiples vertus comme l'élimination des toxines.

Il facilite la circulation de la lymphe mais aussi la circulation sanguine.

Cela permet de lutter contre la cellulite, les gonflements notamment des jambes ou encore la rétention d'eau.

Le Gua Sha présente aussi des bienfaits sur les muscles. Vous masser avec cette pierre après un effort physique vous permettra de détendre vos muscles et ainsi faciliter leur régénération.

1. Pour chaque jambe, placez le petit côté au niveau de la cheville et remontez jusqu'au-dessous du genou, en évitant le tibia. Les mouvements s'effectuent du bas vers le haut, sur les côtés et l'arrière du mollet. *(A répéter 5 fois).*

Placez ensuite le grand côté au-dessus du genou en maintenant la peau de la cuisse avec une main et faites remonter le Gua Sha pour un effet palper-rouler.

A effectuer sur tous les côtés des cuisses *(à répéter 5 fois).*

2. Utilisez le grand côté en mouvements verticaux du pli fessier vers le haut des fesses puis du centre vers l'extérieur *(à répéter 5 fois).*

3. Sur les bras, avec le petit côté, effectuez des aller-retours à l'intérieur et à l'extérieur des bras *(à répéter 5 fois).*

4. Terminer par le ventre où l'on vient gratter autour du nombril avec des mouvements de va-et-vient sur les zones adipeuses et sur les hanches.

Test : Faites votre Summer diagnostic

L'été, notre peau change, s'adapte à des conditions différentes, des températures plus élevées, de la sécheresse, des immersions plus répétées dans l'eau de mer etc. **On fait le point sur vos besoins afin de vous apporter les clés d'une routine adaptée.**

Comment décririez-vous votre peau l'été ?

- ✦ Sèche
- ☾ Très sèche
- ✦ Sensible
- ✦ Normale
- ✦ Déshydratée
- ☾ Terne

Quelles sont vos principales préoccupations l'été ?

- ✦ Les imperfections
- ☾ Les signes de l'âge
- ☾ Le manque d'éclat
- ✦ Les rougeurs
- ✦ La sécheresse
- ✦ La déshydratation
- ✦ Les taches

À quelles agressions votre peau est-elle particulièrement confrontée pendant l'été ?

- ☾ La pollution
- ✦ La climatisation
- ✦ Le soleil
- ☾ Le stress
- ✦ Les changements de températures
- ✦ L'eau de mer/ piscine

Vos résultats :

Une majorité de ✦

Optez pour la routine hydratation en alliant :

- Complexe pro-hydratant
- Crème antioxydante jour
- Masque hydratant

Une majorité de ☾

Optez pour la routine anti-âge/ anti-oxydation en alliant :

- Complexe pro-fermeté
- Huile visage éclat
- Gua Sha

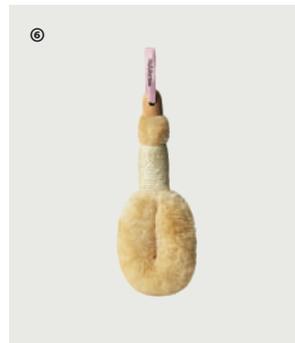
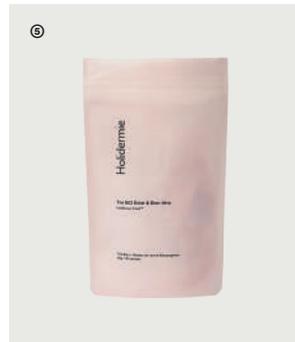
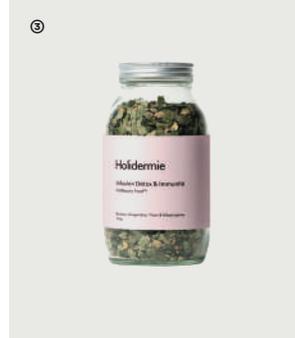
Une majorité de ✦

Optez pour la routine anti-imperfections apaisante en alliant:

- Complexe pro-apaisant
- Gommages de beauté
- Crème antioxydante jour



La Body wish list



① Baume absolu visage & corps *HOLIDERMIE* ② Vernis à ongles super clean *J.HANNAH*
 ③ Infusion vertueuse *HOLIDERMIE* ④ Sérum-en-huile corps / Mini-Brosse massage corps - Peau sensible / Brosse massage corps - Peau sensible *HOLIDERMIE* ⑤ Thé blanc, super-aliments & plantes adaptogènes *HOLIDERMIE* ⑥ Brosse massage corps - Peau normale *HOLIDERMIE* ⑦ Duo contour yeux Fraîcheur & Ice globes en métal *HOLIDERMIE* ⑧ Crème solaire SPF 50 visage & corps *HOLIDERMIE* ⑨ Lait sculptant corps *HOLIDERMIE*



2.

Faire le plein
de bonnes *énergies*



Lâchez prise en méditant

Accordez-vous quelques instants pour faire l'expérience d'une séance de sophrologie.

→ **Thématique : J'apprends à lâcher prise**
ELLE Méditation

Rituel d'abondance de Pleine Lune

par Holistic Zaza

Le bocal solaire : Make a wish !

Réalisez votre propre rituel d'abondance solaire de Pleine lune en confectionnant un bocal à souhaits.

Votre kit de rituel

- **Un bocal hermétique avec couvercle** (n'hésitez pas à recycler un petit pot de confiture ou une fiole d'huile de soin, il suffit qu'ils soient en verre transparent)
- **De l'eau de pluie** (récoltée pendant la lune croissante, ou de l'eau distillée)
- **Des clous ou punaises argentés**
- **Des fleurs jaunes, des pétales de roses et des fleurs violettes** (lavande, tournesol, rose, pavot. Laissez-vous guider par les floraisons du bel été)
- **Du basilic frais**
- **De la menthe fraîche**
- **De la cannelle en poudre**
- **Du gingembre en poudre**
- **Une petite feuille de papier**
- **Un feutre ou stylo bleu**
- **Une bougie noire**
- **La Pleine lune**



Isabelle Elvira est Zaza, thérapeute, sinologue, homéopathe et astrologue. Femme, humaine, écrivaine et performeuse lunaire. Elle pratique et démocratise une Astrologie vivante, humaniste et évolutive, accessible à tous.

Elle est auteure du livre « 24 lunes pour s'incarner » (Le Courrier du Livre) et du coffret « Les dés astrologiques » (Good Mood Dealer by Exergue).

www.holisticzaza.com

 Holisticzaza

 HolisticZaza

Les étapes du rituel

Le jour de la Pleine Lune, mais aussi 24 heures après ou avant, fabriquez un bocal à souhaits pour faire sourire votre enfant intérieur et demander à l'éché la pleine abondance.

Installez-vous au calme et en paix, en ayant tous vos ingrédients à portée de main, ouvrez votre cercle, en installant des encens, vos pierres préférées, vos grisgris et objets fétiches. Placez un verre d'eau et quelques pièces de monnaie, un bâton de palo santo ou un morceau de bois, quelques feuillages, ce qui vous inspire pour vous relier à cet espace sacré et à la terre.

Formez un cercle devant vous avec vos trouvailles et placez le bocal, l'eau distillée, la bougie noire et tous vos ingrédients en leur centre.

Respirez profondément 3 fois.

Inspirez et *Expirez.*

Inspirez et *Expirez.*

Inspirez et *Expirez.*

Allumez la bougie noire, et commencez à remplir le bocal avec l'eau de pluie ou distillée, et quelques feuilles de menthe. Elles repoussent les énergies négatives et le pessimisme. Ajoutez ensuite les clous ou punaises argentées, puis la cannelle, pour vous protéger de celles des autres.

Ajoutez les fleurs, soit en pétales, soit entières, pour la puissance et la connexion au ventre-terre.

Le basilic, pour chasser les mauvais esprits et autres énergies toxiques.

le gingembre vous donnera de la force active, en une pincée.

Prenez maintenant votre feuille de papier (ou une page de votre carnet), puis inscrivez avec le feutre bleu ce que vous souhaitez.

Laissez parler l'enfant intérieur, que veut-il ? Que voulez-vous ?

Des objets, des rencontres, des aventures, ne vous bridez pas, ne vous privez pas, faites sortir votre joie enfantine et solaire.

Celle des souhaits illimités aux génies, ou aux fées.

Une fois terminé, placez la feuille pliée ou roulée en un petit parchemin dans le bocal, puis refermez-le.

Prenez un instant pour remercier la Lune et l'Univers, car ce bocal solaire va repousser toute négativité, les mauvaises personnes, et le malheur hors de votre vie.

Placez-le chez vous, ou emportez-le avec vous quand et où vous le souhaitez, comme un talisman qui vous fait du bien, même s'il faut un gros sac à main !

Love,
Holisticaza.





Les tips Good Mood Dealer

par Sophie Trem

Voici quelques tips de techniques de VISUALISATION et d’AFFIRMATIONS, si vous souhaitez modifier votre mode de fonctionnement ou tout simplement réaliser quelque chose... Que ce soit changer d’habitude, un projet ou un rêve !

L’idéal est d’inscrire ce que vous souhaitez sur une feuille / carte. Vous pouvez également imprimer ceux que nous vous proposons par exemple.

La première chose est de bien placer ces visuels, qu’ils soient **visibles là où vous ne pourrez pas les manquer** quitte à les voir plusieurs fois dans la journée.

Exemple: devant votre porte d’entrée ou à côté de votre lit => ce qui est écrit devient une intention que vous avez posée une direction vers laquelle vous commencez votre cheminement.

Plus vous verrez ce message, plus vous resterez concentré(e) sur ces objectifs.

À force de voir le message, il va s’infuser inconsciemment dans votre esprit.

Ainsi, tout vous ramènera toujours à cela car votre énergie sera dirigée par cette intention.

Une fois que vous avez défini l’emplacement : **visualisez, regardez cette feuille et répétez à haute voix ce que vous avez écrit et imaginez que c’est fait et que votre vœu est réalisé.**

La seule personne
qui peut changer ta vie
c’est *toi*.

Tout est dans la répétition. Il faut donc le faire autant que possible mais surtout le penser sincèrement afin d’être en accord avec vous même et l’univers.

Plus vous y croirez, plus cela marchera. Plus vous le pratiquerez, plus votre énergie, votre parole se modifiera et vous commencerez à remarquer des changements. **Laissez la magie opérer et la magie c’est VOUS lorsque votre âme agit.**

Lorsque vous avez réalisé ce que vous souhaitez, retirez le visuel accroché au

mur. Vous pouvez le brûler et jeter les cendres et surtout remercier l’univers. Vous lui faites signe que vous êtes prêts pour la suite.

Pourquoi pas refaire de nouveaux visuels avec vos nouveaux rêves.

Quelle pierre sera la vôtre cet été ?

Reconnue pour soulager certains maux sur un plan psychique comme physique, la lithothérapie permet de rééquilibrer le corps et l'esprit mais aussi de stimuler et purifier certaines fonctions.

Trouvez la pierre qui vous accompagnera tout l'été !

Les vacances, pour vous c'est synonyme...

-  De lâcher-prise et de détente
-  D'instantanés d'échanges et de partages
-  De découvertes et d'évasion

Vous ne partez jamais en vacances sans...

-  Vos produits de soins
-  De nouvelles lectures à découvrir
-  Votre groupe d'amis fidèles

Une journée de vacances idéale c'est...

-  Des découvertes culturelles, des balades et des visites
-  Un déjeuner entre amis qui s'étend sur la journée
-  Repos et chill au bord de l'eau

Le soir, vous êtes plutôt ?

-  Soirée à danser jusqu'à l'aube
-  Vernissage ou expo arty
-  Dîner mixant rire et discussions légères

Votre lecture de l'été :

-  Des magazines pour rester informé(e) de l'actualité lifestyle
-  Un guide qui accompagnera vos découvertes culturelles
-  Un roman dans lequel vous plonger tout au long de la saison

*Trouvez la pierre de vos rêves
chez @stones.club, grâce aux
talents de sa Fondatrice Morgane
Jorge, Spécialiste en lithothérapie.
www.stonesclub.fr*

Votre pierre :



Le Lapis Lazuli, relié au chakra du troisième œil, *symbolise l'ouverture d'esprit et la communication.* Pierre de l'amitié, elle débloque les émotions refoulées et favorise l'harmonie dans les relations humaines. Le Lapis Lazuli encourage l'honnêteté, renforce les liens existants et favorise les nouvelles amitiés.



La Cornaline, reliée au chakra sacré, *symbolise la créativité et la confiance en soi.* Cette pierre à l'énergie très positive, stimule la libido, booste la joie de vivre et aide à aller de l'avant. Si vous ressentez le besoin de sortir de votre zone de confort, de vous affirmer et gagner en assurance, alors cette pierre est faite pour vous !



Le Quartz Rose, *symbolise l'amour inconditionnel et la sensibilité.* Si elle est la pierre idéale pour les romantiques en quête de l'âme sœur, elle saura également ouvrir et rééquilibrer votre chakra du cœur. Son énergie douce et apaisante favorise l'acceptation de soi, la guérison émotionnelle et la paix intérieure.



La guidance numérologique de l'été

par Isabelle Cerf

*Bienvenue à toi
dans la guidance de l'été.*

Pense à un chiffre entre 1 et 12
et regarde le message associé.

*Je te souhaite un très bel été.
Je t'embrasse.
Isa*

*Isabelle Cerf est une
autrice et conférencière.
La spiritualité a toujours
fait partie de sa vie.*

*Elle pratique des
consultations pour aider
chaque personne à se re-
trouver et à comprendre
le sens des événements
de leur vie.*

*Elle crée ensuite
sa première collection
d'oracles « Les Oracles
d'Isa » qui devient
rapidement un best seller.
Suivent ensuite
de nombreux ouvrages
et oracles.*

www.lesoraclesdisa.fr

 [lesoraclesdisa](https://www.facebook.com/lesoraclesdisa)

 [isabelle_cerf](https://www.instagram.com/isabelle_cerf)

Cet été, PRENDS LE TEMPS DE TE REPOSER. Tu as beaucoup travaillé ces 6 derniers mois et tu as besoin de te retrouver. Tu as besoin de créer de nouvelles ressources intérieures. Cet été, fais une pause et concentre toi uniquement sur l'instant présent. Cela va t'aider à

1. être prête pour la rentrée pour te concentrer sur de nouvelles attentes et de nouveaux projets.



2.

Cet été, CONCENTRE TOI SUR TES RELATIONS. Tu peux fuir les relations par peur d'être déçue ou par des liens avec des personnes du passé. Pendant l'été, concentre toi sur ta vie personnelle. Ose faire le premier pas pour faire de nouvelles rencontres. Cela va t'aider à vivre de très beaux moments de partage. Tu vas ressentir beaucoup de joie et d'amour.

3.

Cet été, CONCENTRE TOI SUR TES PASSIONS. Tu le sais au fond de toi. C'est en te concentrant sur tes passions que tu crées ton propre bonheur. Organise toi pour avoir le temps de créer. Cela va t'aider à prendre conscience de ton potentiel intérieur. Cela va t'aider à révéler ta créativité. Tes passions sont ta priorité cet été et cela pour ton plus grand plaisir.

4.

Cet été, CONCENTRE TOI SUR LA DOUCEUR. Tu peux avoir des difficultés à faire preuve de douceur envers toi et à accueillir la douceur des autres. Tu peux toujours avancer dans la lutte et le combat et cela est épuisant pour toi. Cet été, pratique des activités qui t'apportent beaucoup de douceur et accepte la bienveillance des autres. Cela va te permettre de vivre de très belles expériences positives.

5.

Cet été, concentre toi sur ton chakra sacré. Découvre et pratique différentes méthodes pour l'ouvrir et pour être à l'écoute de tes émotions. Plus tu vas te connecter à ton chakra sacré et plus tu vas prendre conscience de révélations intérieures. Cela va t'aider à avancer à ton rythme et surtout à changer beaucoup de choses pour vivre une rentrée magique.

6.

Cet été, CONCENTRE TOI SUR TOI. Pars la découverte de toi même. Tu peux avoir des difficultés à t'aimer et à t'accepter. Tu peux toujours te demander une perfection qui est impossible à atteindre. Cet été, concentre toi sur toi pour aimer toutes les parties de ton être. Cela va t'aider à créer une nouvelle relation avec tes blessures pour ressentir un nouvel équilibre intérieur et extérieur.

Cet été, POSE DE NOUVELLES LIMITES. Ce début d'année a été compliqué car tu n'arrivais pas à dire «non» ou «stop» à des choses qui ne te conviennent pas. Cela crée un feu intérieur et une grande colère que tu n'arrives pas à canaliser. Profite de l'été pour poser des limites, pour créer de nouvelles bases avec l'extérieur. Cela va t'aider à avancer avec une plus grande sérénité.

7.

Cet été, CONCENTRE TOI SUR TON ENFANT INTÉRIEUR. tu peux le délaissé ou tu as l'impression de ne pas l'entendre. Pour le rencontrer, concentre toi sur tes rêves et tes attentes d'enfants. Concentre toi sur la joie et sur le rire. Sois dans une énergie de spontanéité. Cela va t'aider à ressentir beaucoup de gratitude. Cela va t'apporter un nouveau bien être intérieur et extérieur.

9.

Cet été, TERMINE CE QUE TU AS COMMENCÉ. Tu as pu laisser l'autosabotage te conseiller et tu as arrêté des projets avant de les finaliser. Cela crée une forme de frustration et une mauvaise estime de toi même. Profite de l'été pour terminer ce que tu as commencé. Cela va te permettre d'être fière de toi et de ressentir une totale satisfaction et un vrai accomplissement.

10.

Cet été, PARS À LA DÉCOUVERTE DU LÂCHER PRISE. Tu peux avoir l'impression que les choses sont compliquées car tu cherches à tout contrôler. Sauf que l'extérieur est incontrôlable, imprévisible et impermanent. Cet été, découvre les différentes méthodes pour lâcher prise c'est à dire pour accepter l'extérieur tel qu'il est et pour te recentrer sur toi. Cela va t'apporter une nouvelle sérénité.



8.

Cet été, OSE FAIRE LE PREMIER PAS VERS L'INCONNU ET L'INÉDIT. Tu peux avoir peur du nouveau ce qui fait que tu peux te censurer. Tu te bloques toi même et tu n'oses pas vivre de nouvelles expériences. Cet été, laisse toi guider par la nouveauté. Cela va te permettre de vivre des expériences magnifiques. Tu vas découvrir de très beaux trésors intérieurs.

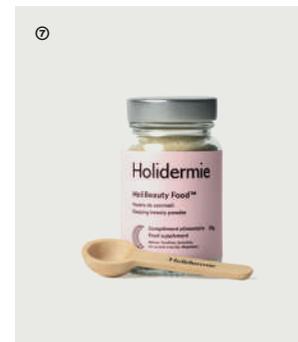


11.

12.

Cet été, VISUALISE TOUT CE QUE TU SOUHAITES RÉALISER CETTE ANNÉE. Tu peux créer un tableau de visualisation. Cela va t'aider à prendre conscience de tes priorités et de tes objectifs. Cela va t'aider à être motivée pour te concentrer sur de grands projets de coeur. Prends du plaisir à réaliser ce tableau de visualisation. Cela va être une très belle expérience.

La wish list pour un bien-être global



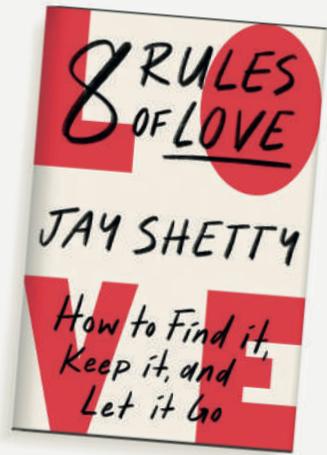
① Sex toy Ona *BLUSH INTIMACY* ② Tapis de Yoga antidérapant *HOLIDERMIE*
 ③ Collier tibétain quartz rose *SHARING* ④ Infusion Sommeil *COSMIC DEALER*
 ⑤ Encens naturel *COSMIC DEALER* ⑥ Kit de Purification énergétique *HOLIDERMIE*
 ⑦ BOUGIE QUARTZ ROSE *HOLIDERMIE* ⑧ Infusion-en-poudre Relaxation & Sommeil
HOLIDERMIE ⑨ Tasse à thé *HOLIDERMIE X BY CHARLOT*



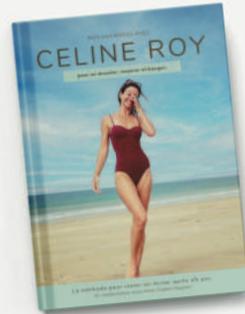
3.

Laissez l'*esprit*
et le *corps* s'évader

La librairie à emporter



1. *8 rules of love*
de Jay Shetty



2. *Mes vacances avec Céline Roy*
de Céline Roy



3. *Veggie à la folie !*
de Stéphanie Guillemette

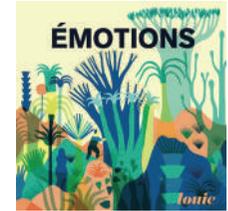


4. *Petit dictionnaire optimiste*
de Sara Ravella



5. *Petit Eloge du rire*
de Julie Mamou-Mani

Les podcasts pour s'évader



→ Émotions
de Louie Media



→ Vivons heureux
avant la fin du monde
de arte Radio



→ Plaine présence
de Lili Barbéry-Coulon

Des recettes pour se rafraichir

COLLAGÈNE AFFOGATO

par Charlotte Vial

@the4llowingdays

Pour 2 personnes

→ 1 tasse de café beauté au collagène

→ Glace vegan :

- 0,25 l de lait végétal (avoine)
- 50 gr de crème végétale épaisse (coco)
- 3 jaunes d'œufs
- 50 gr de sucre de coco
- 1/2 gousse de vanille
- 3 cubes de cacao au collagène râpés
- Amandes effilées



Préparation

1 . Fendez la gousse de vanille en 2 puis prélevez les graines avec la pointe d'un couteau.

2 . Placez tous les ingrédients de la recette dans le bol de votre robot, puis lancez le programme de cuisson pendant 10 min, vitesse 4, à 85 °C.

3 . Placez votre crème au réfrigérateur au moins 3 h, elle doit être bien froide.

4 . Versez-la dans une sorbetière, et faites turbiner pendant 25 à 30 min

ou placez-la directement au congélateur en la remuant régulièrement.

5 . Préparez votre café.

6 . Sortez la glace du congélateur quelques minutes avant de déposer 1 ou 2 boules dans un verre.

7 . Versez le café par-dessus.

8 . Topping: amandes effilées et cacao au collagène râpé.

INFUSION DETOX GLACEE

par Alice Pagès

@alicepages

Pour 1 litre d'infusion

- 1 cuillère à soupe bombée d'Infusion Détox & Immunité Holidermie
- 1 litre d'eau chaude à 80°C
- 2 pêches jaunes
- 1 citron vert bio
- 1 poignée de framboises
- Des glaçons



Préparation

1 . Verser 1 litre d'eau chaude à 80°C dans une carafe.

2 . Déposer 1 cuillère à soupe d'infusion Détox & Immunité Holidermie dans l'infuseur et laisser tremper pendant 10 minutes.

3 . Retirer l'infuseur et laisser refroidir.

4 . Couper les pêches en quartiers. Couper le citron en tranches.

5 . *Option 1* : Déposer des glaçons dans des verres puis ajouter les pêches,

les tranches de citron et quelques framboises. Verser l'infusion refroidie et déguster.

6 . *Option 2* : Mettre les fruits dans la carafe et laisser infuser au frais pendant 1 à 2 heures avant de déguster avec des glaçons.

Les lieux de soins Holidermie sous le soleil



Menorca Experimental

Installé dans une ancienne finca du XIXe siècle sur un terrain de 30 hectares, Menorca Experimental a conservé cette authenticité et cultive l'esprit d'une maison de vacances d'artiste.

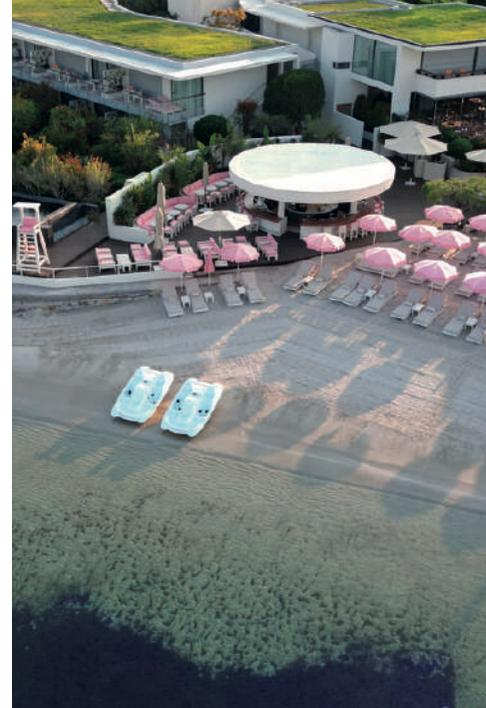
L'espace bien-être est une invitation au plaisir et à la détente pour retrouver l'équilibre. L'incroyable beauté naturelle de Minorque offre un cadre idéal à la pratique du yoga et de la méditation. Les soins signatures Holidermie sont proposés sur place par l'équipe d'expertes du lieu.

📍 Espagne
*DiCamí de Llucalari,
07730, Illes Balears*

Cap d'Antibes Beach Hotel

35 chambres et 5 étoiles. Les pieds dans l'eau entre Cannes et Nice. Avec sa plage privée, c'est une adresse dédiée à la joie de vivre. Rejoignez l'espace bien-être et profitez d'expériences de soins sensorielles uniques. Endormez-vous avec le bruit des vagues et une certitude. Demain il fera beau.

📍 France
*10 Boulevard Maréchal Juin
06160 Antibes*

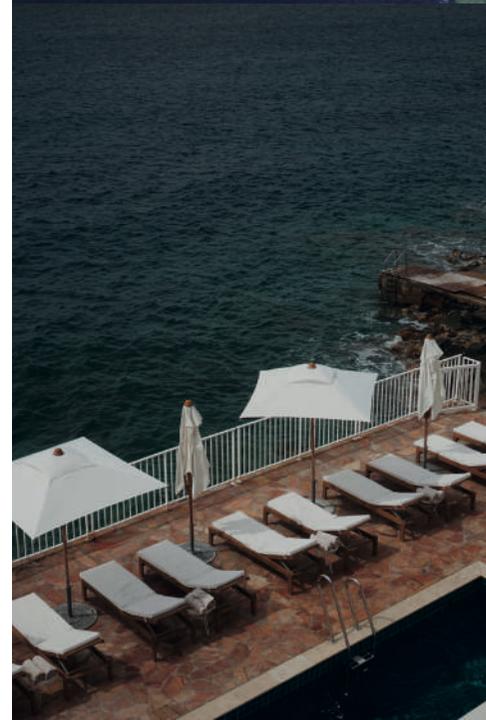


Les Roches Rouges

Sur la route de l'Estérel, face à la mer et à l'île d'Or, une architecture moderniste des années 50 retient l'attention. Aucune autre construction en vue depuis cette « terrasse » sur la Méditerranée. Pour tout horizon, seuls les pins, une piscine d'eau de mer et la Grande Bleue, que fixent chambres, restaurants, spa, couloir de nage et maquis.

Dans l'hôtel, un espace de relaxation et trois cabines individuelles où lumière tamisée et bandes-son distillent une atmosphère de circonstance.

📍 France
*90 Boulevard de la 36e Division du Texas
83530 Saint-Raphaël*





Une nuit sous les étoiles

Elles reviennent chaque année de la mi-juillet à la troisième semaine d'août et sont un peu notre Madeleine de Proust estivale.

La pluie d'étoiles filantes des Perséides...

Ce moment de lâcher-prise, de bien-être où tout ce qu'on a à faire, c'est de lever les yeux au ciel.

Chaque année, vers la mi-août, la Terre repasse tout près de l'orbite de la comète périodique 109P/Swift-Tuttle, dont le sillage est jonché de milliards de particules de poussière ce qui entraîne la pluie de météores des Perséides. D'année en année, la qualité de l'observation varie en fonction de la distance à laquelle passe la Terre, des parties les plus denses de l'es-saim de particules, mais aussi selon la présence ou l'absence de la Lune dans le ciel.

En 2023, pas de prévision précise pour le moment mais du point de vue astronomique, les conditions devraient être favorables.

Au moment où cette pluie atteindra son maximum d'intensité, entre 22 heures le 12 août et 17 heures le 13, la Lune sera décroissante et ne gênera les observations qu'en toute dernière partie de nuit. La nuit la plus près de ce maximum sera celle du 12 au 13 août, mais les nuits qui précèdent et qui suivent peuvent être intenses également.

Vous l'imaginez déjà votre installation confortable dans un transat ou une chilienne, sur un gros coussin extérieur ou dans un hamac ? Ouvrez les yeux et faites vos vœux !



Prêt(e) à vivre l'été le plus bienveillant de votre vie ?
Lâchez prise, reconnectez-vous à l'essentiel, à ce qui
fait du sens et vous apporte bonheur et bien-être.

Laissez derrière vous les pressions non nécessaires
et les injonctions bloquantes. On vous laisse profiter
de cette bulle saisonnière indispensable qui nous
recharge pour le reste de l'année.

Et côté beauté ?
Laissez-nous faire, on s'occupe de vous...

**“ Ne cherchez pas le soleil,
c'est vous ”**

Holidermie

HOLISTIC BEAUTY

holidermie.com
@holidermie

44 rue Vieille du Temple
75004 Paris

Crédits photos

Alexandra Utzmann
Cédric Chau
Léonie Escolivet
Aurélie Lecuyer