

Holidermie



NOTRE GUIDE HOLISTIQUE POUR LES FÊTES
Préparation - Célébration - Cadeaux - Sérénité



Les fêtes de fin d'année sont un rendez-vous incontournable. Elles marquent aussi la fin d'un cycle, peut-être une remise en question ou un moment pour revenir sur les mois écoulés. Elles marquent également la volonté de changement, de renouveau pour les mois qui viennent...

Nous vous invitons ici à embarquer pour un voyage unique entre fête et sérénité.

Les fêtes sont souvent synonymes de célébrations joyeuses, mais elles peuvent également être source de stress et de pression. Ce guide a pour objectif de vous fournir des conseils pratiques, des idées inspirantes pour faire de cette période un moment de célébration épanouissante.

Que vous cherchiez à créer des expériences mémorables, à maintenir votre équilibre émotionnel, ou à prendre soin de votre santé physique pendant cette période chargée, retrouvez des idées cadeaux, des conseils de cuisine, des tips bien-être physiques et psychiques etc.

Préparez-vous à explorer de nouvelles façons de vivre les fêtes en harmonie avec vous-même et votre entourage.
Bonne lecture et joyeuses fêtes !

Melanie Hugon



6 — La préparation

8 Wishlist de Noël: les meilleures idées cadeaux à offrir ou à s'offrir

24 Mise en beauté avant les fêtes

26 Prétox, pour ou contre?

28 — La célébration

30 Nos recettes festives

36 La table de Noël Holidermie

38 — L'occasion de renouer avec la sérénité

40 La méditation du sapin de Noël

44 De l'art-thérapie pour les Fêtes



1. La préparation

*On s'est dit que ça vous ferait plaisir qu'on vous fasse gagner du temps.
On vous laisse donc faire le plein d'idées cadeaux, de conseils wellness
pour être d'attaque le moment venu.*

Les best sellers Holidermie pour *la beauty addict*



Holidermie
Rituel Mains Parfaites — 70 €



Holidermie
Rituel Corps de Sirène — 119 €



Holidermie
Rituel Collagène Addict — 89 €



Holidermie
Rituel In Corpore Sano — 75 €



Holidermie
Rituel assainissant — 114 €



Holidermie
Rituel regard de braise — 145 €



Holidermie
Rituel Crinière de Rêve XL — 99 €

Le meilleur de la beauté holistique pour *sa maman*



Holidermie
Crème riche jour & nuit — 79 €



CSAO
Pochette brodée Love — 49 €



Holidermie
Infusion vertueuse — 29 €



Holidermie
*Carte cadeau pour un soin
à l'appartement* — 60-230 €



Sharing
*Collier tibétain quartz
rose* — 240 €



Holidermie
*Cubes cacao Cru
& collagène* — 39 €



Olfactif
Bougie Signe Astro — 120 €

La sélection parfaite pour *ses amis yogis*



Hercule Studio
Archy, tapis de yogapilates — 140 €



Kinto
Gourde 950ml — 26 €



Sentara
Cristaux 7 Chakras — 80,90 €



TOTEM nature
Bouquet de fumigation — 35 €



Cosmic Dealer
*Encens Naturel - Dance of the
Cinnamon Moon* — 21 €



Linnea Lund
*Angela, poncho
en cachemire* — 475 €



Hercule Studio
*Spray parfumé assainissant
énergisant* — 55 €

Les cadeaux à moins de 30 €



Kinto
Tasse à café céramique 110ml — 21 €



Sentara Holistic
Bâton de fumigation — 22 €



Cosmic Dealer
Assortiment 7 sachets Cacao cru fourrés — 24 €



Holidermie
Gratte-Langue en Cuivre — 19 €

Les plaisirs *healthy et gourmands*



Holidermie x PLAQ
Édition limitée - Cacao & plantes adaptogènes — 19 €



Cosmic Dealer
4 encas de chocolat — 14,50 €



Holidermie
Infusion vertueuse — 29 €



Holidermie
Café bio au Collagène 10
Capsules compostables — 22 €



Holidermie
Thé blanc BIO & plantes
adaptogènes — 29 €



Holidermie
Cubes cacao Cru
& collagène — 39 €



Huages
Golden Latte
en poudre — 32 €

Les cadeaux *holistiques & tech*



Lightinderm
Appareil Lightinderm — 345 €



Holidermie
Outil de réflexologie
visage — 39 €



Holidermie
Brosse massage corps — 24 €



Holidermie
Gua Sha corps
en Quartz Rose — 49 €



Holidermie
DuoRoller visage
en Quartz Rose — 39 €



Holidermie
Gua Sha visage
en Quartz Rose — 35 €



Holidermie
Globes de cryothérapie
visage — 75 €

Les cadeaux *qui surprennent...*



Blush Intimacy
Sex toy Ona - stimulateur clitoridien vibrant
& aspirant — 79 €



Sentara Holistic
Œufs de Yoni en Jade
Vert — 90,90 €



Domaine Singulier
L'Eau des toilettes — 45 €



Huages
Huile RÊVE 20% — 99 €

Les cadeaux *pour la maison*



Laetitia Rouget
Assiette "peachy" — 100 €



CSAO
Coussin brodé Peace — 89 €



Kinto
Tasse en céramique
320 ml — 24 €



Laetitia Rouget
Assiettes "forever"
set de 3 — 54 €



Holidermie x By Charlot
Coupelle vide-poche
en céramique fait main — 25 €



TOTEM nature
Bouquet de fumigation
le Lièvre — 35 €



Dame Joucla x Holidermie
Bouillotte sèche - graines
de lin — 39 €

Les cadeaux *grand froid*



Linnea Lund
Maya, col en cachemire — 595 €



Kinto
Gourde isotherme ivoire
500ml — 38 €



Holidermie
Baume absolu visage & corps
— 55 €



Dame Joucla x Holidermie
Bouillotte sèche - graines de lin
— 39 €



Holidermie
Crème solaire SPF 50 visage & corps
— 39 €



Linnea Lund
Noah, mitaines en cachemire
— 95 €



Holidermie
Huile de soin visage — 35 €

Mise en beauté avant les fêtes

Décembre, c'est généralement le mois des célébrations, des soirées d'entreprise, des "secret santas" entre amis et des moments en famille. En bref, on passe beaucoup de temps à voir du monde, à échanger, à sortir, ce qui fait souvent ressortir notre envie de nous sentir bien dans notre corps, de nous plaire.

Rassurez-vous, vous êtes parfait(e)s tel(le)s que vous êtes. Voici donc simplement quelques techniques de massage pour vous accompagner dans votre reconnexion à votre corps afin que vous retrouviez votre "MOJO".

Un soin hydrafacial

Pour nettoyer et purifier sa peau en profondeur et retrouver de l'éclat.

Un drainage détox Renata Françal

Pour anticiper les excès, détoxifier le corps et l'aider à sécher et à s'affiner.

Un Kobido énergétique

Pour s'accorder une profonde pause relaxante, bénéficier d'un effet liftant et retrouver de l'éclat.

Où ça?

*L'Appartement Holidermie
44 rue Vieille du Temple
75004 Paris*

[Réservation en ligne](#)



L'appartement Holidermie

Au coeur du Marais, Holidermie a imaginé un espace de 180 m² pour prendre soin de soi et vivre une véritable parenthèse de relaxation holistique à l'abri de l'agitation parisienne.



Prétox, pour ou contre?

La prétox avant les fêtes est devenue une pratique populaire qui permet de se préparer **MENTALEMENT** et **PHYSIQUEMENT** à la période souvent festive et les excès qui s'annoncent.

L'idée?

On adopte des habitudes de vie saines avant les célébrations, on intègre une alimentation équilibrée, une bonne hydratation et une activité physique régulière. En privilégiant les aliments riches en nutriments, tels que des fruits, des légumes et des protéines maigres, on offre à son corps les éléments nécessaires pour fonctionner de manière optimale. La prétox vise également à réduire la consommation d'aliments transformés, de sucre et d'alcool, favorisant ainsi une meilleure digestion et un métabolisme plus efficace.

En adoptant cette approche proactive, on favorise non seulement le bien-être physique, mais aussi une attitude plus consciente envers la nourriture et ses choix

Permettant d'aborder les festivités avec une énergie renouvelée et une conscience accrue de nos besoins corporels.

Qui dit non?

Attention toutefois... Certains experts remettent en question la nécessité de cette pratique estimant que le corps humain est équipé d'organes, tels que le foie et les reins, qui sont naturellement conçus pour éliminer les toxines. Ils soutiennent que l'idée de prétoxifier peut parfois être exagérée et mener à des régimes restrictifs ou à des habitudes alimentaires qui ne sont pas durables à long terme. Ils préconisent donc plutôt une approche équilibrée tout au long de l'année, mettant l'accent sur des choix alimentaires sains, une activité physique régulière et une hydratation adéquate. L'idée est de favoriser des habitudes de vie durables plutôt que des interventions temporaires avant des occasions spécifiques.

Le mieux reste donc de se maintenir à l'écoute de son corps et de son bien-être personnel. On se connaît mieux que personne, pas vrai ?



2.

La célébration

Ca y est, la saison est lancée! On s'anime de cet esprit chaleureux, réconfortant, rassurant propre à la fin d'année et on profite du meilleur...



Nos recettes festives

Une idée de plat

Patates douces rôties infusées au thé blanc BIO Holidermie

INGRÉDIENTS

- 5 patates douces de taille moyenne
- 240 ml d'eau (environ 1 grand verre)
- 2 sachets de Thé blanc bio & plantes adaptogènes
- 1 cs d'huile de noix de coco
- 1 cs de miel ou sirop d'érable
- Une pincée de sel
- Une poignée d'herbes fraîches (aneth, pousses de fenouil ou autres)
- Une poignée de pistaches hachées

PRÉPARATION

Préchauffez votre four à 180C. Découpez les deux sachets de thé et versez dans une plaque de cuisson.

Posez les patates douces par dessus le thé. Versez de l'eau autour des patates douces dans la plaque de cuisson.

Couvrir avec de l'aluminium et enfournez pendant 40 minutes. Les patates douces vont cuire dans un bouillon de Thé Holidermie.

Dans une casserole, ajoutez l'huile de coco et le miel. Faire fondre à feu moyen. Quand les patates douces sont cuites, ajoutez-les à la casserole et faites-les cuire « stovetop » pendant 5 minutes. Utilisez une cuillère pour arroser les patates douces avec le miel et l'huile de coco pendant la cuisson. Assaisonnez avec une pincée de fleur de sel et de poivre.

Disposez les patates douces sur une assiette. Parsemez d'herbes et de pistaches hachées. Servir chaud.

Réalisée en exclusivité pour nous par Caleigh Megless.

@keili_paris / @caleighmegless
« Happy & veggie », Marabout

Un cocktail beauté

*Cocktail au champagne,
thé blanc & liqueur de rose*

INGRÉDIENTS

- 2 sachets de thé blanc bio
- 30cl d'eau de source
- 30cl de champagne
- 2,5cl de liqueur de rose

PRÉPARATION

1. Faire infuser le thé blanc bio pendant 3 minutes dans de l'eau de source frémissante.
2. Placer cette infusion au réfrigérateur pendant au moins 30 minutes.
3. Dans un shaker : verser le thé et la liqueur. Bien agiter.
4. Verser à mi-hauteur dans les flûtes et compléter avec le champagne frais.



Un dessert gourmand

*Dessert poudre microbiote
à la façon d'un tiramisu*

INGRÉDIENTS

- 35 biscuits à la cuillère
- 3 oeufs
- 1 smoothie de poudre microbiote
- 250gr de mascarpone
- 75gr de sucre en poudre

PRÉPARATION

1. Séparer le blanc des jaunes.
2. Dans un saladier : mélanger les jaunes d'oeufs et le sucre en poudre jusqu'au blanchiment.
3. Ajouter le mascarpone et remuer jusqu'à obtenir une crème lisse et épaisse. La placer au frais.
4. Monter les blancs en neige et les incorporer à la préparation. Mélanger doucement pour obtenir une crème homogène et légère.
5. Réaliser un smoothie avec notre poudre microbiote et le placer dans un plat creux.

6. Y faire tremper une face de chaque biscuit cuillère et les disposer bien à plat dans le fond d'un plat.

7. Recouvrir avec la moitié de la préparation au mascarpone.

8. Recommencer l'opération et bien lisser la surface du tiramisu.

9. Couvrir le plat et le placer au frais pour au moins 12 heures avant la dégustation.

10. Saupoudrer de poudre microbiote juste avant de servir.





Pour se réchauffer en famille

*Infusion vertueuse au lait chaud
et au miel*

INGRÉDIENTS

- 10g d'infusion vertueuse
- 25cl d'eau
- 25cl de lait d'amande
- Miel (à votre convenance)

PRÉPARATION

1. Faire infuser pendant 5 minutes notre infusion dans le lait d'amande chaud et l'eau chaude.
2. Verser cette infusion dans 2 tasses.
3. (Optionnel) Faire mousser à l'aide d'un fouet électrique.
4. Ajouter ensuite le miel à votre convenance.

Pour les brunch d'hiver

Pumpkin latte aux épices

INGRÉDIENTS

- 90ml de lait végétal
- 30ml de sirop à la citrouille et aux épices
- 60ml de café beauté au collagène

PRÉPARATION

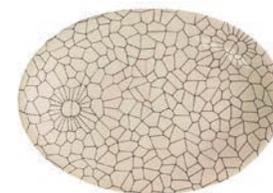
1. Dans une petite casserole, porter à ébullition le lait et le sirop.
2. À l'aide d'un mousser à lait, faire mousser le mélange de lait.
3. Verser le café dans un verre. Ajouter la mousse de lait.



La table de Noël Holidermie



Ferm Living
*Ripple, set de 2 verres
à Champagne — 39 €*



Three Seven Paris
*Dryness, petit plat
de service — 130 €*



The Socialite Family
*Gabi, plateau de service acier
inoxydable — 210 €*



The Socialite Family
*La Candela, bougie senteur feu
de bois cire végétale — 75 €*



Merci
*Plat en grès émaillé
Wabi — 57 €*



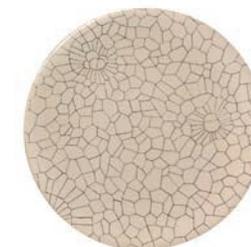
Merci
*Ardennes, assiette plate
en grès fin — 10 €*



Merci
*Pâtisson, assiette creuse
en grès — 30 €*



Merci
*Amsterdam, couverts en acier
inoxydable — dès 4 €*



Three Seven Paris
*Dryness, assiette
de présentation — 90 €*



3.

Slow Life, l'occasion de renouer avec la sérénité

*Et si on transformait cette période chargée
en une opportunité pour se retrouver?*



La méditation du sapin de Noël

Offrez-vous une MÉDITATION GUIDÉE de saison, à suivre seul ou en famille pour vous reconnecter à vous-même et retrouver calme et sérénité.

Démarrez par quelques mouvements de transformation.

Écartez vos pieds de la largeur du bassin et étirez-vous *comme si votre corps était un tronc et vos bras des branches.*

Laissez venir des visualisations incluant *de la neige et du soleil* afin d'ouvrir vos poumons.

Étirez les bras à partir des épaules, les mains en porte-manteau pour mieux tirer vers les côtés, vers l'arrière en serrant les omoplates, vers l'avant en les écartant, *comme les différentes branches de votre sapin.* Puis, faites de même horizontalement.

Attrapez vos mains paume contre paume et étirez-vous vers le haut, les bras le plus verticalement possible, les doigts croisés sauf les index tendus vers le ciel un peu *comme un arbre qui chercherait le soleil vers le haut.*

Dans cette position, avancez un peu sur les genoux et bougez le bassin pour détendre l'aine. Veillez à bien souffler depuis les clavicules.

Maintenant, *enfoncez vos racines en lâchant tout votre poids.* Reposez-vous sans oublier les talons et visualisez des racines qui partiraient aussi des orteils et l'intérieur de la terre. Redressez-vous en vous appuyant bien sur les talons sans verrouiller les genoux.

Le vent se lève...

Laissez-vous onduler, tourner et jouez à avancer comme si vous marchiez complètement dans la terre.

Descendez vos branches et laissez-les se mouvoir. Respirez délicieusement l'air frais et pur.

A présent, place à la méditation.

Asseyez-vous en restant en contact avec votre sapin, droits sans raideur, assis sur le bord de la chaise, les pieds légèrement écartés, les mains paumes vers le haut sur les cuisses ou se faisant face tranquillement. Posez délicatement la pointe de votre langue contre votre palais.

Imaginez que vos bras sont toujours tendus vers le ciel. *Reprenez contact avec vos racines et laissez peser vos pieds.*

Votre pensée lâche quelques instants l'identification à votre corps physique et vous choisissez d'avoir des branches qui s'élargissent merveilleusement à mesure que votre attention descend vers la terre.

Créez un sapin équilibré, aux branches aussi belles et fournies derrière et sur les côtés que devant.

Puis, *inspirez la sève de la terre par vos racines et demandez-lui de monter jusqu'au sommet de votre arbre*. A l'expire, détendez le périnée et laissez la lumière du soleil vous envelopper comme une guirlande qui tourne autour de vos branches et dans votre tronc jusqu'à la terre et même dedans.

Écoutez le silence de la montagne enneigée.

Laissez-vous transporter par les autres sapins, les montagnes, le ciel.

Laissez la nuit venir et imaginez les étoiles à l'infini.

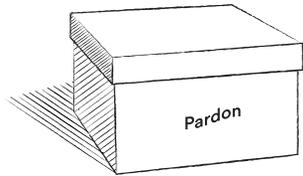
Avant de reprendre le cours de votre quotidien, ordonnez-vous de fixer ces sensations, et remplacez tout ce qui est plus fragile en vous par cette conscience de votre splendeur.

Remerciez-vous!



De l'art-thérapie pour les fêtes

Les fêtes sont le moment idéal pour s'autoriser à recourir à l'art-thérapie. Voici 3 exercices qui vous aideront à améliorer votre **CONFIANCE EN SOI** et favoriser la communication et l'expression de vos **ÉMOTIONS**.



1. La boîte à pardon

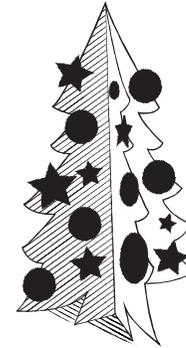
La création d'une boîte à pardon vous aidera à passer outre les sentiments négatifs ressentis envers vous-même ou une autre personne. Décorez une boîte de votre choix avec des éléments apaisants (visuels, mots etc), liés à la personne visée ou adaptés à ce que vous souhaitez ressentir.

Ce travail de création vous permettra de renouer avec des souvenirs positifs en rapport avec cette personne et vous aidera à avancer vers le pardon.



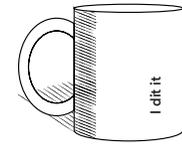
2. L'anti-calendrier de l'avent

Nos calendriers habituels nous offrent souvent moins de réconfort que prévu: injonctions, obligations, corvées etc. Faites votre propre support vous offrant un compliment, un dessin, un mantra.... Des visualisations si positives et bienveillantes que vous finirez par vous lever le matin comme un enfant le jour de Noël.



3. Le sapin à souhaits

Créez un objet capable de représenter vos rêves les plus fous. Utilisez une vraie plante ou une silhouette d'arbre que vous aurez vous-même fabriquée, puis écrivez vos souhaits sur des papiers à suspendre aux branches. Invitez vos proches à faire de même. Le fait de poser des mots sur nos rêves va nous rapprocher de leur concrétisation.



4. Sublimez vos résolutions du Nouvel An

Ah, les résolutions du Nouvel An! Comment un phénomène apparemment si constructif a-t-il pu devenir aussi incroyablement stressant? Au lieu de promettre de mieux se laver les dents ou de manger moins, tâchons de nous concentrer sur une réalisation invisible, quelque chose de si grand ou si petit qu'il vous échappe. Au lieu de l'écrire dans un carnet avec le reste de vos résolutions, consacrez donc un peu de temps à vous concentrer sur la réalisation d'un très bel objet, véritable mantra visuel capable de vous inspirer d'un simple regard.



Célébrer les fêtes différemment, en profitant de vos proches tout en pensant à vous, c'est ça que l'on vous souhaite cette année. Une approche bienveillante envers votre bien-être global.

Plutôt que de considérer les festivités comme une période de relâchement total, encouragez-vous à intégrer la célébration dans un cadre plus large de soin de soi.

Accordez une attention particulière à vos besoins physiques, mentaux et émotionnels, créez une expérience festive qui nourrisse l'esprit et le corps.
Des choix alimentaires conscients, des moments de détente, des connexions significatives avec vos proches et la création d'espaces pour la réflexion personnelle. En privilégiant une approche équilibrée, on transforme les fêtes en une période non seulement de joie extérieure mais aussi d'épanouissement intérieur. Célébrer tout en pensant à soi devient ainsi une démarche empreinte de sagesse, favorisant un bien-être durable qui transcende les festivités pour imprégner chaque jour de l'année à venir.

On a hâte d'y être...

“ May this Christmas season be a time of balance, love, and inner peace ”

Holidermie

HOLISTIC BEAUTY

holidermie.com
@holidermie

44 rue Vieille du Temple
75004 Paris

Crédits photos
Sarah Aube!