



CHALLENGE

5 jours de Bien-être

état
d'esprit
cosmétiques

Jour 1



RESPIRATION - 5 min

Au réveil, rester allongé(e), inspirer pendant 5 secondes et expirer pendant 5 secondes. Faire cela pendant 5 minutes.

YOGA - 10 min



▶ VOIR LA VIDÉO

Séance **rafraîchissante** pour l'été



RAFRAÎCHISSEMENT

Infuser du **thé vert à la menthe** dans de l'eau chaude puis laisser refroidir au frigo. Servir avec des glaçons.



ACTIVITÉ DÉTENTE

S'accorder une heure de **jeu en plein air**, partagé (beach volley, pétanque...) ou seul (sudoku, mots croisés...).



20 min

SOINS DU CORPS

Bain de pieds

Dans une bassine, mélanger du gros sel dans de l'eau tiède et y plonger les pieds pendant 15 min.

Hydratation de tout le corps, après la douche,

avec le Baume Sérénité d'état d'esprit cosmétiques ou autre soin réparateur.

Auto-massage des pieds

En hydratant sa peau, insister sur les pieds en massant toutes ses zones.

Jour 2

MÉDITATION DU MATIN - 10 min

Affirmations positives

Observation de la respiration dans différentes parties du corps puis affirmations positives.

▶ ÉCOUTER



SOINS DU CORPS - 20 min

Gommage du corps

Mélanger deux cuillères à soupe de miel, une cuillère à café d'huile d'olive et deux cuillères à café de sel fin. Dans la douche, appliquer sur les parties du corps sauf muqueuses et zones sensibles (visage, décolleté) et frotter délicatement en faisant des mouvements circulaires.

Hydratation de tout le corps, après la douche,

avec le Baume Sérénité d'état d'esprit cosmétiques ou autre soin réparateur.

Auto-massage des jambes

En position couchée, les jambes en l'air, masser des chevilles jusqu'en haut des cuisses.

YOGA - 10 min

Respiration anti-anxiété



▶ VOIR LA VIDÉO



ACTIVITÉ DÉTENTE

Faire une balade avec ou sans destination précise et **faire une pause pour admirer le ciel et la nature.**

RAFRAÎCHISSEMENT

Mixer dans un peu d'eau des dés de **tomates mûres** avec un trait de jus de citron jaune, un peu de sel de céleri, sel et poivre ainsi que quelques feuilles de basilic frais.



Jour 3



MÉDITATION DU MATIN - 7 min

Pleine conscience

Inspirer le calme et la confiance, expirer les peurs et les doutes.

▶ ÉCOUTER

YOGA - 20 min

Renforcer l'immunité



▶ VOIR LA VIDÉO



RAFRAÎCHISSEMENT

Mettre des **framboises bien mûres** et un peu de jus de citron jaune dans de l'eau fraîche. Accompagner de glaçons.



ACTIVITÉ DÉTENTE

Tester une nouvelle **recette de cuisine.**



20 min

SOINS DU CORPS

Bain pour les mains

Verser quelques gouttes d'huile d'olive et du jus de citron dans un grand bol et y faire tremper les mains pendant 15 minutes.

Hydratation de tout le corps, après la douche,

avec le Baume Sérénité d'état d'esprit cosmétiques ou autre soin réparateur.

Auto-massage du ventre

▶ LIRE L'ARTICLE SUR LE MASSAGE CHI NEI TSANG

Jour 4

MÉDITATION DU MATIN - 10 min

Détente & énergie

Détente du corps par la lourdeur des membres, puis visualisation des rayons du soleil.

▶ ÉCOUTER



SOINS DU CORPS - 20 min

Masque visage hydratant

Mélanger un jaune d'oeuf dans deux cuillères à café d'huile végétale et laisser poser 15 min.

Hydratation de tout le corps, après la douche,

avec le Baume Sérénité d'état d'esprit cosmétiques ou autre soin réparateur.

Auto-massage du visage

Avec une petite noisette du Baume Sérénité, faire des mouvements circulaires du bas vers le haut de votre visage et du centre vers l'extérieur. Finir avec l'application du Fluide Sérénité d'état d'esprit cosmétiques.

YOGA - 20 min

Confiance en soi



▶ VOIR LA VIDÉO



ACTIVITÉ DÉTENTE

Faire une longue **pause lecture sans écran** (livre ou magazine).

RAFRAÎCHISSEMENT

Piler 3 rondelles de **gingembre**. Mélanger à un quart de litre d'eau gazeuse et un peu de jus de citron vert.



Jour 5



MÉDITATION DU MATIN - 5 min

Méditation d'ancrage

Détente rapide puis visualisation énergétique avec les racines.

▶ ÉCOUTER

YOGA - 30 min

Lâcher prise



▶ VOIR LA VIDÉO



RAFRAÎCHISSEMENT

Mixer de la **pastèque** avec quelques feuilles de menthe et un peu de jus de citron jaune.



ACTIVITÉ DÉTENTE

S'autoriser **une sieste bien méritée** avec une musique hertzienne.

▶ ÉCOUTER



20 min

SOINS DU CORPS

Masque de nuit pour les cheveux

Faire chauffer une noix de **Baume Sérénité d'état d'esprit cosmétiques** entre ses mains et appliquer sur les cheveux (des racines aux pointes). Laisser poser toute la nuit et rincer avec un ou deux shampoings le lendemain.

Auto-massage du cuir chevelu

Pendant la pose du masque, poser ses deux mains sur le cuir chevelu et masser en prenant soin de bien décoller la peau du cuir chevelu, de la nuque au sommet du crâne.

Nos partenaires



CLAIRE CASTAGNE

Je suis professeure de Hatha Yoga et coach de vie.

Je t'aide à débiter et pratiquer le yoga pour être bien dans ta peau et t'aimer, et à dépasser tes barrières mentales pour vivre tes rêves grâce au coaching de vie.



CÉLINE NICKEL

Je suis thérapeute holistique.

Je t'accompagne sur le chemin de ton mieux-être afin de faire la paix avec tes émotions, retrouver ton équilibre et apaiser les troubles qui te gâchent la vie grâce à l'hypnose, les mouvements oculaires et l'énergétique.





UN CONCENTRÉ DE NATURE POUR VOTRE BIEN-ÊTRE

CODE : CHALLENGE8

Bon d'achat de 8€ à partir de 32€ de commande

Offre valable jusqu'au 30/09/2023

Retrouvez les produits sur la boutique en ligne
<https://www.etatdespritscosmetiques.com>