



LESTIME DE SOI EST LA CLÉ DE LA
BEAUTÉ. SI VOUS VOUS SENTEZ BIEN
DANS VOTRE PEAU, VOUS ÊTES DÉJÀ
MAGNIFIQUES.

-Maxime LAGACÉ-

HORAIRES :

Du Lundi au Samedi
de 9h à 19h

COORDONNÉES :

7 RUE BEL AIR
30260 Quissac, Languedoc-R
0466517476
mel.lys.spa@gmail.com



BÉLIER

21 MARS - 19 AVRIL

Votre énergie rayonnante propulse vos aspirations professionnelles vers de nouveaux sommets. Des opportunités inspirantes sont sur le point de réveiller la flamme qui brûle en vous. Laissez votre éclat naturel briller et suivez vos passions avec audace !

POISSONS

20 FÉV - 20 MARS

Votre monde intérieur est propice à une exploration profonde de vos émotions et de vos rêves. Des connexions émotionnelles significatives se tissent, nourrissant des liens affectifs forts. Votre sensibilité ouvre des portes à des compréhensions plus profondes.

VERSEAU

21 JANV - 19 FÉV

Une immersion profonde dans votre créativité vous attend, explorant des expressions artistiques et des projets innovants. Ouvrez des portes vers des expériences inédites, propices à une évolution dynamique de votre parcours et libérez un potentiel innovant.

TAUREAU

20 AVRIL - 20 MAI

Une saison florissante s'annonce pour vos projets créatifs et financiers. L'harmonie dans vos relations crée un terrain propice à la croissance personnelle. Restez ouvert(e) aux changements et votre stabilité trouvera des formes nouvelles et épanouissantes.

GÉMEAUX

21 MAI - 21 JUIN

Les énergies planétaires vous invitent à explorer de nouvelles idées et à élargir vos horizons. Une communication étincelante renforcera vos liens sociaux. Soyez prêt(e) à adopter la polyvalence, car des opportunités variées illumineront votre chemin.

CANCER

22 JUIN - 22 JUILL

Les astres favorisent l'harmonie familiale et les connexions émotionnelles. Profitez de ce moment pour renforcer vos relations affectives et créer une atmosphère de bien-être à la maison. Fiez-vous à votre intuition, elle sera votre guide.

LION

23 JUILL - 22 AOÛT

Votre charisme naturel, sous les étoiles bienveillantes, attire des opportunités professionnelles palpitantes. Préparez-vous à rayonner sur la scène sociale, votre énergie positive séduira à coup sûr.

VIERGE

23 AOÛT - 22 SEPT

Les planètes encouragent la planification méticuleuse et la réalisation de projets concrets. Profitez de cette période pour faire des choix judicieux. Votre engagement envers le bien-être personnel sera gratifié, ouvrant la voie à une saison équilibrée et enrichissante.

CAPRICORNE

23 DÉC - 20 JANV

Partez à la découverte de l'équilibre intérieur, en faisant des choix réfléchis pour une évolution personnelle significative. Des ajustements subtils dans votre routine quotidienne ouvrent la voie à une transformation graduelle et gratifiante.

SAGITTAIRE

23 NOV - 22 DÉC

Une phase propice à la découverte de soi est à prévoir. Cultivez la sérénité en accordant des moments de réflexion à une croissance personnelle gratifiante. L'adoption de la simplicité dans les activités quotidiennes nourrira votre équilibre émotionnel.

SCORPION

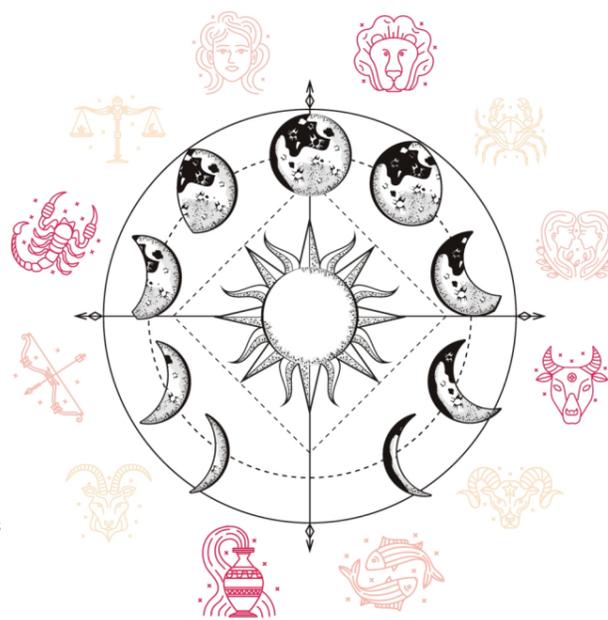
24 OCT - 22 NOV

Les relations intimes fleurissent, tissant des liens plus profonds. La confiance en soi renforcée propulse l'évolution personnelle, guidée par une passion qui influence des choix émotionnels épanouissants. Restez ouvert(e) aux changements, car des découvertes stimulantes sont à prévoir.

BALANCE

23 SEPT - 23 OCT

Soyez prêt(e) pour des occasions sociales stimulantes et des liens renforcés. Votre charme naturel sera votre allié pour créer une harmonie durable dans toutes les sphères de votre vie.



AstroMania

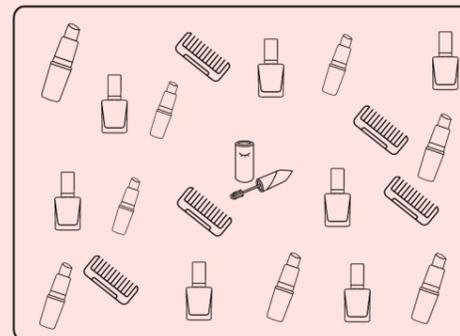
LES CONSTELLATION TRACENT
NOTRE CHEMIN, INFLUENÇANT
NOTRE HISTOIRE SANS QUE NOUS
EN SOYONS CONSCIENTS

L'INSTANT LUDIQUE

LA BEAUTÉ SE RÉVÈLE COMME UN TRÉSOR CACHÉ, ÉMERGEANT AVEC ÉCLAT DANS LES INSTANTS LUDIQUES ET JOYEUX.

JEU 1

DÉCOUVREZ L'ANNÉE DE NAISSANCE DU PREMIER FER À FRISER. COMPTEZ LE NOMBRE DE ROUGES À LÈVRES, MASCARAS, VERNIS À ONGLES ET PEIGNES PRÉSENTS DANS L'IMAGE. C'EST PARTI !



JEU 2

FIXEZ BIEN L'IMAGE PENDANT 30 SECONDES, PUIS RÉPONDEZ AUX QUESTIONS SANS LA REVOIR, AUCUNE TRICHE AUTORISÉE !



JEU 3

DÉCHIFFREZ CE RÉBUS SPÉCIAL BEAUTÉ !



Quelle était la couleur des ongles ?

- a) beige b) jaune c) orange

Combien y-avait-il d'étoiles bleues sur la palette ?

- a) 1 b) 4 c) 3

Quelle était la forme du miroir utilisé ?

- a) rond b) irrégulière c) coeur

De quelles teintes étaient les gloss exactement ?

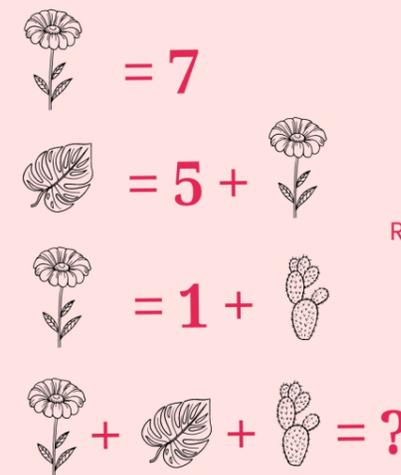
- a) orange et rose b) rose et rouge c) mauve et orange

JEU 4

ASSOCIER LES INGRÉDIENTS À LEURS PROPRIÉTÉS

- 1- Thé vert
- 2- Rétinol
- 3- Acide hyaluronique
- 4- Vitamine C
- 5- Huile d'amande douce
- g- Apaisement et nourrissage
- h- Hydratation intense
- i- Réduction des inflammations cutanées
- j- Réduction des rides
- k- Éclat et uniformité du teint

JEU 5



SAUREZ-VOUS RÉSOUDRE L'ÉQUATION SUIVANTE ?

5 GOOD NEWS

ENVIE D'UNE DOSE DE **BONNE HUMEUR** ?

PLONGEZ DANS LES DERNIÈRES NOUVELLES RÉCONFORTANTES QUI VONT ÉGAYER VOTRE JOURNÉE AVEC Me'Lys SPA.



1 LA CULTURE POUR TOUS

Découvrez **e-medi@s** de Savoie-biblio, une plateforme géniale qui offre **gratuitement** livres, films, musique, jeux vidéo, cours en ligne et plus encore.

Initiée par la Direction de la lecture publique de Savoie et Haute-Savoie, cette ressource numérique **combat l'isolement**, promeut **l'inclusion** et fournit des infos **fiables**, essentielles dans notre monde actuel.

Une bouffée culturelle pour tous, accessible d'un simple clic !



2 UN PREMIER VACCIN POUR LES ABEILLES

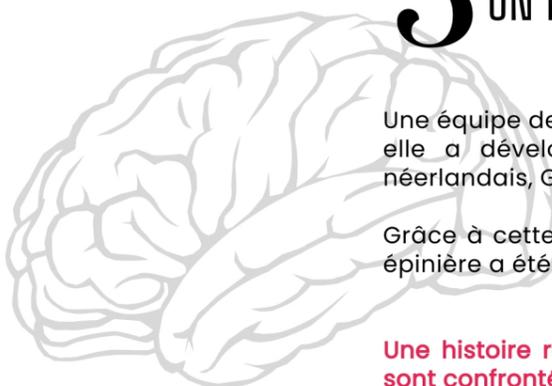
Aux États-Unis, une start-up a trouvé un moyen novateur de **protéger** nos abeilles adorées.

Face à la menace de la loque américaine, une maladie dévastatrice, ils ont créé un **vaccin spécial**, mélangé à une délicieuse pâte sucrée que les reines d'abeilles dévorent.

Cette solution ingénieuse offre une **lueur d'espoir** pour nos pollinisateurs essentiels !



3 UN MIRACLE NUMÉRIQUE



Une équipe de chercheurs Franco-Suisse a réalisé une **avancée extraordinaire** : elle a développé un décodage cérébral permettant à un **paraplégique** néerlandais, Gert-Jan, de **se tenir debout simplement en y pensant**.

Grâce à cette technologie, la communication entre son cerveau et sa moelle épinière a été **rétablie**.

Une histoire remarquable qui ouvre de nouvelles perspectives pour ceux qui sont confrontés à des défis similaires.

4 AU-DELÀ DES PRÉJUGÉS

4

Mar Galcerán entre dans l'histoire en devenant la **première députée européenne atteinte de trisomie 21**.

Élue au Parlement de la région de Valence en septembre 2023, son parcours a gagné en visibilité après qu'elle ait partagé son expérience dans The Guardian.



Malgré sa distinction, elle aspire à être vue avant tout comme une personne et espère que sa présence au Parlement contribuera à **briser les stéréotypes** entourant les personnes trisomiques dans la société.

5 ENSEMBLE POUR LA SOLIDARITÉ

5

Des élèves du collège Gérard-Philippe dans la ville de Cogolin, ont lancé une initiative pleine de cœur : **battre le record de l'année dernière avec plus de 450 kg de dons** pour les Restos du Cœur.



Animé par l'équipe des clubs média et zumba, le stand solidaire dans la cour, décoré à l'effigie de Coluche, réunit la **générosité** des camarades. Une belle action où chaque geste compte pour aider ceux dans le **besoin**.

450 kg !



ESCAPADES EXPRESS

AVEC Mel'Lys SPA, ENTREZ DANS UN UNIVERS OÙ LES COULEURS ET LES DÉCOUVERTES ENSOLEILLÉES SONT À L'HONNEUR ! AVEC L'ARRIVÉE DU PRINTEMPS ET DE L'ÉTÉ, LA NATURE S'ÉVEILLE DANS DES ENDROITS MERVEILLEUX QUI N'ATTENDENT QU'À ÊTRE EXPLORÉS.

Immergez-vous dans la magie de Giverny, un coin enchanteur qui a inspiré les oeuvres de Monet.

Laissez-vous émerveiller par la magie des parfums et des fleurs qui dansent au rythme du vent. Une aventure artistique et florale attend d'éveiller vos sens et de marquer votre coeur durablement.



NORMANDIE

PARENTHÈSE Artistique

Monet a peint le pont japonais à plusieurs reprises, changeant chaque fois de lumière, de couleurs et de perspectives. C'était sa manière unique de capturer la nature en mouvement.



MASSIF CENTRAL

L'été dans les monts du Cantal, c'est une symphonie de couleurs et de sensations ! Randonnées parmi les crêtes, pique-niques au sommet, et découvertes des cascades cachées vous attendent. Réservez votre aventure maintenant et laissez-vous séduire par le Massif central !

Into the fire !

Le Puy Mary, situé dans les Monts du Cantal, est le plus grand volcan d'Europe. Son sommet offre une vue panoramique spectaculaire sur les environs, impressionnant, n'est-ce pas ?

Vibrez au rythme enjoué de la Provence, où les lavandes embaument l'air et les marchés débordent de couleurs provençales.

Savourez une cuisine gorgée de soleil et laissez-vous emporter par l'ambiance festive qui règne sous le ciel azur.



LA PROVENCE

TUYAU...

Consultez le calendrier des festivals et événements locaux qui pourraient avoir lieu pendant votre séjour. La région propose de nombreux festivals de musique, de théâtre et de gastronomie tout au long de l'année.



LORRAINE



Laissez-vous charmer par les saveurs enchanteuses de la Lorraine lors d'une escapade gourmande à travers ses délices culinaires uniques. Une expérience exceptionnelle qui saura ravir les amateurs de bonne cuisine, et où chaque plat apporte une douce chaleur tant au coeur qu'à l'estomac.

Une star de Lorraine !

La région est réputée pour ses mirabelles, une variété de prunes jaunes délicieusement sucrées. On en tire des délices tels que confitures, eaux-de-vie et pâtisseries.

À Vannes, printemps et été révèlent un spectacle d'énergie.

Visiter son centre historique devient une expérience encore plus captivante avec ses terrasses animées, ses fleurs écloses, et une atmosphère chaleureuse. C'est la saison parfaite pour explorer le charme médiéval de cette ville bretonne.



Héroïne Bretonne

Jeanne de Belleville, connue sous le nom de Jeanne la Flamme, était une dame pirate qui vécut à Vannes au Moyen-âge. Elle a défendu la ville contre les Anglais et est devenue une figure légendaire.



ALORS, PRÊT À TRANSFORMER VOS JOURNÉES EN UNE AVENTURE PÉTILLANTE ? Mel'Lys SPA VOUS LE DIT, CES LIEUX MAGIQUES N'ATTENDENT QUE VOUS. QUE L'EXPLORATION COMMENCE !

Rayonnez SANS MAQUILLAGE

L'ÉTÉ : CHALEUR, TRANSPIRATION, BAINNADES, PEUT RENDRE LE MAINTIEN DU MAQUILLAGE DIFFICILE. CEPENDANT, DES SOLUTIONS IDÉALES EXISTENT POUR CELLES QUI SOUHAITENT GAGNER DU TEMPS ET DE L'ÉNERGIE AU QUOTIDIEN.

SI VOUS DÉSIREZ SUBLIMER VOTRE REGARD, VOUS AVEZ À DISPOSITION DES OPTIONS PARFAITES TELLES QUE LE REHAUSSEMENT, LE BROWLIFT ET LA DERMOPIGMENTATION. IL NE VOUS RESTE PLUS QU'À FAIRE VOTRE CHOIX !

C'EST QUOI LA DIFFÉRENCE ?

1 Réhaussement de cils



ENTRETIEN
Pour maintenir les résultats, nous vous recommandons d'attendre 6 semaines entre les séances.

Technique qui vise à donner aux cils une apparence **plus longue, courbée et volumineuse**. Cette procédure implique l'utilisation de produits chimiques spéciaux pour recourber les cils naturels. Ses avantages : **des cils plus beaux et plus expressifs sans l'utilisation d'extensions**.

2 Browlift



ENTRETIEN
Il est recommandé d'attendre 6 semaines entre les séances de browlift.

Technique qui vise à **rehausser la position des sourcils**. Elle peut grandement contribuer à **corriger l'affaissement des sourcils**, ce qui a pour effet d'ouvrir le regard et de donner à votre visage une apparence plus éveillée et rajeunie.

C'est une option idéale pour ceux et celles qui souhaitent **retrouver des sourcils bien définis et une allure plus dynamique**.

3 Dermopigmentation



La dermopigmentation, également appelée maquillage permanent, consiste à **insérer des pigments sous la peau pour améliorer ou redessiner certaines caractéristiques du visage**. Obtenez un maquillage impeccable 24/7 avec cette méthode semi-permanente.

ENTRETIEN
Le résultat de la dermopigmentation dure entre 1 et 3 ans. Cependant, il peut s'estomper progressivement au fil du temps.

Quelle technique reflète le mieux votre *personnalité* ?



DÉCOUVREZ QUELLES MÉTHODES SONT FAITES POUR VOUS EN PARTICIPANT AU GRAND QUIZZ DE Mel'Lys SPA, ET CHOISISSEZ LA MÉTHODE QUI VOUS CORRESPOND LORS DE VOTRE PROCHAIN RENDEZ-VOUS.

QUIZZ

RÉSULTATS



Si vous vous identifiez davantage à ce groupe, la dermopigmentation s'avère être la meilleure option pour votre cas.



Si vous vous reconnaissez ici, envisagez le rehaussement de cils.



Le Browlift pourrait être la technique qui vous convient le mieux.

QUEL EST VOTRE OBJECTIF PRINCIPAL EN OPTANT POUR UNE PRESTATION REGARD ?

- Améliorer mon apparence naturelle avec des ajustements subtils.
- Mettre en valeur les traits de manière significative et durable.
- Obtenir un effet rajeunissant et renforcer ma confiance en moi.

QUEL EST VOTRE NIVEAU DE PATIENCE ?

- Impatient(e) : Je recherche des améliorations rapides.
- Très patient(e) : Je suis capable d'attendre aussi longtemps que nécessaire pour obtenir le résultat escompté.

QUELLE PARTIE DE VOTRE VISAGE SOUHAITEZ-VOUS METTRE EN VALEUR ?

- Mes yeux, je veux qu'ils soient le point central de mon visage.
- Mes sourcils, pour structurer mon visage.

QUEL NIVEAU DE CHANGEMENT RECHERCHEZ-VOUS À TRAVERS NOS SERVICES ESTHÉTIQUES ?

- Une transformation durable pour un renouveau.
- Un ajustement précis pour corriger spécifiquement ce qui me préoccupe.

QUEL EST VOTRE NIVEAU DE TOLÉRANCE À LA DOULEUR ?

- Limitée, je préfère minimiser autant que possible la douleur.
- Tolérante, la douleur ne constitue pas un obstacle pour moi.

Offre



Pour un regard exceptionnel, bloquez au plus vite votre créneau chez Mel'Lys SPA au [PDV_TÉLÉPHONE] ou sur www.mel-lys-spa.com. Une séance inoubliable vous attend !

Qui suis-je ?

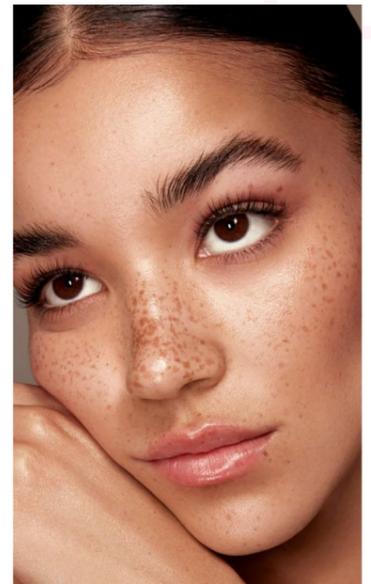
Je suis le gardien du regard, le protecteur des cernes. On m'utilise par tapotement.



Qui suis-je ?

réponse : crème contour des yeux

EN RÉSUMÉ, LE REHAUSSEMENT DES CILS EST AXÉ SUR L'AMÉLIORATION DES CILS, LE BROWLIFT SE CONCENTRE SUR LA POSITION DES SOURCILS, TANDIS QUE LA DERMOPIGMENTATION PEUT ÊTRE UTILISÉE POUR REDESSINER ET AJOUTER DE LA COULEUR À VOTRE VISAGE.



GREEN Attitude



VRAI OU FAUX

Les produits biologiques ont toujours une empreinte carbone plus faible que les produits conventionnels ?

FAUX : L'empreinte carbone des produits biologiques dépend de divers facteurs et il n'y a pas de règle générale.

CULTIVER UN JARDIN POUR UNE VIE ÉQUILIBRÉE

Mel'Lys SPA VOUS DONNE 6 RAISONS CONVAINCANTES D'EMBEILLIR VOTRE JARDIN, POUR LE BIEN DE LA PLANÈTE ET LE VOTRE !

1. Profitez de fruits, légumes et herbes aromatiques frais, directement de **votre jardin**, sans additifs !
2. Réduisez votre impact environnemental en cultivant **chez vous**.
3. Jardiner, c'est une **pause détente** qui vous éloigne de votre stress quotidien !
4. Vous donnez vie à la **biodiversité** au sein de votre espace vert !
5. Faites des **économies** sur vos courses alimentaires.
6. Vous développez des connaissances et compétences en **jardinage**.



Quelles astuces adopter pour une meilleure gestion de l'eau ?

- Réutilisez les **eaux usées domestiques** (du lavabo, de la douche...) pour des usages non potables comme l'arrosage ou le nettoyage.

- **Ne laissez pas les robinets couler inutilement** quand vous consommez de l'eau.

Ex : lavage de mains, brossage des dents, vaisselle.

- Collectez l'eau froide **au début de la douche** pour ne pas la gaspiller et servez-vous-en pour d'autres tâches.

- Investissez dans un **bon lave-vaisselle** plutôt que laver à la main, économisez l'eau et simplifiez-vous la vie quotidienne avec un nettoyage efficace.

- Si vous jardinez, optez pour **l'arrosage en soirée** : sous le soleil, l'eau s'évapore avant que vos plantes ne puissent en profiter.



LA PLANÈTE À BESOIN D'UN COUP DE POUCE URGENT, ET DEVINEZ QUOI ? EN ADOPTANT DES HABITUDES PLUS VERTES AU QUOTIDIEN, ON UNIT ENSEMBLE TOUTES NOS FORCES POUR BOOSTER LA NATURE ! **ALORS PRÊT(E) À SAUVER LE MONDE ?**

DIY DE LA SEMAINE DÉODORANT NATUREL FAIT MAISON

La recette

1. Nettoyer et **stériliser** tous les ustensiles.
2. Faire fondre l'huile de coco dans une casserole avec la cire au bain-marie.
3. Retirer le récipient de la casserole attendez qu'il **refroidisse** un peu.
4. Ajouter les huiles essentielles ainsi que les ingrédients en poudre puis mélangez.
5. Mettre la préparation dans le contenant **stérilisé**.
6. La placer au réfrigérateur pendant au moins **30 minutes** et vous voilà avec votre déo naturel fait maison !



Ingrédients pour un pot de 120 ou 125 ml

- 6 c. à soupe d'huile de coco biologique
- 4 c. à café de cire d'abeille ou 5 ml de cire végétale
- 60g de bicarbonate de soude
- 60g de fécule bio
- 30 gouttes d'huile essentielle qui peut être utilisées quotidiennement
- 10 gouttes d'huile essentielle de sauge sclarée, en option pour votre transpiration



Voyage écologique

Explorez les **rituels de beauté durables** venus des quatre coins du globe et plongez au cœur de **pratiques inspirantes** qui transcendent les frontières.



NOUVELLE-ZÉLANDE

LES NÉO-ZÉLANDAIS UTILISENT LE MIEL DE MÂNUKA POUR SES PROPRIÉTÉS ANTIBACTÉRIENNES ET CICATRISANTES.

Utilisée depuis des siècles par les Maoris pour ses bienfaits thérapeutiques, cette merveille de la nature est aujourd'hui intégrée dans divers produits de soins de la peau. Elle offre une solution naturelle et éco-friendly pour favoriser la **guérison**, **apaiser la peau** et **stimuler sa régénération**.



CHINE

LA MÉDECINE TRADITIONNELLE CHINOISE (MTC) EST COMME UN DOUX VOYAGE VERS LA BEAUTÉ INTÉRIEURE.

En se concentrant sur l'équilibre du "Qi", l'harmonie du corps et de l'esprit, elle utilise des pratiques comme l'acupuncture et des ingrédients naturels tels que le gingembre pour promouvoir la **vitalité interne**, **améliorant ainsi la qualité de la peau**.

C'est une approche verte qui célèbre la connexion entre bien-être intérieur et beauté extérieure.



MAROC

EXTRAITE DES NOIX DE L'ARGANIER, L'**HUILE D'ARGAN** EST UN SECRET DE BEAUTÉ ANCESTRAL DES FEMMES BERBÈRES.

Elle apporte une **hydratation profonde** et **nourrissante** pour une peau éclatante et des cheveux **fortifiés**. Elle est également riche en acides gras essentiels, vitamines et antioxydants.

Son utilisation artisanale, respectueuse de l'environnement et des communautés locales, en fait une option de beauté durable.



LE SAVIEZ-VOUS ?

149

C'est le nombre de litres d'eau potable que chaque français utilise par jour en moyenne (selon les données de 2020 de l'Observatoire des services publics d'eau)



5 RECOMMANDATIONS GÉNÉRALES LORSQUE LA LUNE EST...

L'INFLUENCE

DE LA

Lune

LE MOMENT PARFAIT POUR
RAFRAÎCHIR SA COUPE,
PARFAIRE SON ÉPILATION
OU PRENDRE SOIN DE SON
CORPS...

Me'Lys SPA VOUS GUIDE
POUR UNE APPARENCE
IMPECCABLE, AU MOMENT
IDÉAL !

A SAVOIR

Les diverses phases lunaires influencent de manière générale, recommandant également des séances de beauté ciblées et encourageant des traitements spécifiques.



POINT SCIENTIFIQUE



La lune nous affecte plus ou moins en fonction de notre sensibilité individuelle, tout comme certaines personnes sont plus réceptives à la musique, à la littérature, ou aux ondes électromagnétiques.

Cette collaboration cosmique entre la Terre et la lune crée une influence qui s'étend à tous les êtres et objets de notre planète.

Les **nœuds lunaires** engendrent des perturbations énergétiques.

Plus nous approchons de l'heure d'un nœud lunaire et plus son influence peut être néfaste. C'est pourquoi il est préférable de laisser vos cheveux et votre peau se reposer lors de ces périodes.



LE CALENDRIER LUNAIRE VOUS OFFRE UNE VUE D'ENSEMBLE DES JOURS FAVORABLES POUR LES SOINS QUE VOUS AVEZ EN TÊTE !

COMMENT ÇA MARCHE ?

Consultez notre calendrier mensuel sur nos réseaux sociaux pour identifier les périodes optimales, puis planifiez votre rendez-vous chez Me'Lys SPA !

C'est magique non ?

Au-delà de sa lueur brillante dans le ciel nocturne et de son éclat romantique, cette sphère céleste est une actrice importante de notre beauté.

Et maintenant que vous connaissez ses secrets, son influence prend une dimension encore plus fascinante !

CROISSANTE

1 Traitez les **ongles incarnés** qui favorisent une repousse saine en évitant les complications futures.

2 Appliquez des **masques capillaires** ou des **colorations** pour une meilleure efficacité et absorption des produits.

3 Offrez une hydratation optimale à votre peau en suivant une **routine de soins dédiée** : un sérum vitaminé, suivi d'une crème hydratante intense, puis un masque hydratant

4 Faites-vous **couper les cheveux** pour une repousse plus rapide et plus forte.

5 Réalisez des **massages énergétiques** et **tonifiants** car votre peau est au meilleur de sa forme grâce à une circulation sanguine améliorée.

DÉCROISSANTE

1 Effectuez des **gommages** et **exfoliants** pour régénérer la peau.

2 Coupez vos **cheveux abîmés** pour une repousse plus lente mais des cheveux fortifiés et plus épais.

3 Commencez une **cure de détox** ou un **régime minceur**.

4 Faites des **bains de soleil** pour un bronzage longue durée car le corps absorbe mieux les rayons du soleil.

5 **Épilez-vous** pour une croissance des poils plus lente et une peau moins sensible. Cela permettra de limiter l'apparition des poils incarnés et des irritations.



LÉGENDE, LÉGENDE...



Durant sa rotation autour de la Terre, la Lune passe devant les 12 constellations du zodiaque.

On dit qu'elle éveille les influences propres de chaque constellation, et nous les transmet en accord avec nos signes astrologiques !





ROUTINE JEUNESSE 1

EN INCORPORANT DES PRODUITS ANTI-ÂGE DÈS LA TRENTAINE DANS VOTRE QUOTIDIEN, VOUS AVEZ LA POSSIBILITÉ DE PRÉVENIR ET DE RÉDUIRE LES SIGNES DU VIEILLISSEMENT.

GLASS SKIN 2



Rejoignez la tendance « glass skin » tout droit venue de Corée du Sud ! Devenue très populaire ces derniers temps, elle vise une peau extrêmement lisse et lumineuse, semblable à du verre. Elle s'obtient par une routine de soins mettant l'accent sur l'hydratation profonde et la superposition de produits légers. Cela implique un nettoyage en profondeur et le tour est joué pour un glow naturel !

MAQUILLAGE SEMI-PERMANENT 3

Fatigué(e) de consacrer tant de temps au maquillage chaque matin ? Optez pour le semi-permanent, une solution idéale pour magnifier votre beauté tout en vous offrant un gain de temps considérable.



Le saviez-vous ?
Pratiqué en institut, il peut tenir jusqu'à un an sans retouches !

COURANTS ESTHÉTIQUES

en vogue



SOFT GOTH 4

Transformez votre regard à travers ce style en vogue : un mélange d'éléments gothiques avec une esthétique plus moderne ! Des nuances subtiles de noir, gris et bordeaux créent un regard mystérieux, parfait pour ceux qui veulent allier glamour et attitude rebelle.

CONSEIL
Veillez à estomper soigneusement les ombres à paupières au pinceau boule pour un look fluide et bien fondu, évitant les lignes trop marquées

Astuce
Utilisez un crayon à lèvres assorti pour définir soigneusement le contour de vos lèvres, créant une forme nette.



CHERRY COLA LIPS 5

Découvrez cette teinte audacieuse pour des lèvres irrésistibles et gourmandes. Une nuance riche et profonde de rouge foncé qui évoque la délicieuse intensité d'une boisson colacerise, ajoutant une touche vibrante à votre sourire.

DÉPANNAGE À DOMICILE



ÉVITEZ LES PIÈGES !

Mel'lys SPA VOUS OFFRE UN GUIDE ASTUCIEUX POUR GÉRER CES SITUATIONS SANS METTRE EN DANGER VOTRE PORTE-MONNAIE.

ON SAIT BIEN QUE LES URGENCES DOMESTIQUES, QU'IL S'AGISSE D'UN TUYAU CAPRICIEUX EN PLEINE NUIT, D'UNE PORTE CLAQUÉE OU D'UNE PANNE ÉLECTRIQUE SURPRISE, ÇA PEUT STRESSER. LE MIEUX, C'EST DE FAIRE APPEL À UN PRO.

MAIS ATTENTION, IL NE FAUT PAS SE LAISSER PIÉGER PAR LA PRÉCIPITATION !

ARNAQUES COURANTES : LES RECONNAÎTRE



Dans le dépannage à domicile, elles sont malheureusement fréquentes, exploitant l'urgence de la situation. Un **numéro national** et une **absence de mention légale** peuvent être les signes de tarifs **exagérés** pour des prestations de **mauvaise qualité**.

Prenez garde aux publicités douteuses qui arrivent dans votre boîte aux lettres.

Le saviez-vous ?

La facture est **obligatoire** pour tout montant **supérieur à 25 €**.

C'est un moyen important de garder une **trace** de vos transactions et de vous assurer que tout est en ordre.

Questions clés à poser

- Combien cela va-t-il me coûter en tout ?
- Comment puis-je régler la facture ?
- Quels sont les délais d'intervention ?
- Quelles garanties offrez-vous sur les travaux réalisés ?
- Combien de temps ai-je pour changer d'avis une fois que nous avons conclu un accord ?

SIGNES D'UN PROFESSIONNEL FIABLE

✓ Sécurité

Assurez-vous d'obtenir son **attestation d'assurance responsabilité civile**, une protection essentielle en cas d'incidents durant les travaux.

✓ Garantie

Un expert reconnu inclut souvent une **assurance** sur ses réalisations.

✓ Devis transparent

Il doit être **clair et détaillé**.

✓ Réputation

En amont consultez les **avis** (méfiez-vous des commentaires publiés simultanément).

L'IMPORTANCE DE VOS ASSURANCES



Ne sous-estimez pas les **pouvoirs de votre assurance habitation ou bancaire**. Vérifiez si elle peut venir à votre rescousse avant de faire appel à un professionnel, car elle pourrait **vous sortir d'un mauvais pas en couvrant les frais de dépannage** ou en vous redirigeant vers **des partenaires agréés**.

NUMÉRO MAGIQUE

Vous avez des **droits en cas de problème**. Le **3939** est là pour vous guider dans les démarches à suivre. Un **allié précieux !**



Sites utiles des réparateurs honnêtes :

<https://www.boiteamoustaches.com/>

<https://fairfair.com/>



CHECKLIST DES OUTILS ESSENTIELS

Voici une liste d'outils essentiels à avoir sous la main pour les petites réparations surprises :

ÉLECTRICITÉ

✓ Lampe frontale

Pour **éclairer la zone** si la panne d'électricité a provoqué l'obscurité.

✓ Fusible

Pour **protéger les circuits électriques contre les surcharges**, minimisant ainsi les risques d'incendie et de dommages aux appareils électriques.

✓ Gants isolants

Pour manipuler en **toute sécurité** les fils électriques.

✓ Ruban adhésif électrique

Pour **isoler provisoirement** les fils électriques exposés ou endommagés.

✓ Pince à dénuder

Pour préparer les fils électriques à **des connexions temporaires ou des réparations légères**.



LE MAÎTRE MOT : Anticipation

- Confiez un **double de vos clés** à un ami de confiance. *On ne sait jamais quand ça peut servir !*
- Établissez votre propre liste de **numéros d'urgence**. *C'est comme avoir un plan B en poche.*
- Écoutez les **conseils** de vos proches et des groupes d'entraide locaux. *Vous pourriez découvrir des astuces inestimables.*
- Pour contrôler votre consommation d'eau, essayez de la couper chez vous pendant **une heure** et voir si le compteur reste le **même**. *C'est un moyen simple de rester au courant de vos dépenses et de repérer d'éventuels problèmes !*
- Pensez à enregistrer les **coordonnées du dépanneur** dans votre téléphone pour y avoir accès facilement. *Surtout le dimanche, lorsque les imprévus sont plus fréquents !*



EAU

✓ Clé à molette

Pour fermer l'arrivée d'eau principale ou les vannes d'arrêt spécifiques à la fuite.

✓ Clé à pipe

Pour **resserrer les raccords** de tuyauterie qui pourraient être desserrés.

✓ Ruban adhésif de pompier

Pour sceller temporairement une fuite sur un tuyau ou un raccord.

✓ Pince-étoupe

Pour **saisir et serrer** des tuyaux ou des raccords en cas d'urgence.



POUR RÉSUMER

- Insistez sur un devis écrit **avant** le début des travaux. Demandez à vérifier l'**assurance**.
- Faites préciser le **déla** de réalisation des travaux. Gardez les pièces **remplacées** ou **défectueuses** comme preuves.
- Demandez une facture **détaillée** après l'intervention. Ne laissez jamais votre signature sur un devis ou un contrat **avant** de l'avoir lu avec **attention**. C'est votre feuille de route, assurez-vous de la comprendre.





CHEVEUX

EN Lumière

GUIDE COMPLET POUR UN ÉTÉ RADIEUX

DANS LE MONDE DE LA BEAUTÉ CAPILLAIRE, UNE PRATIQUE GAGNE EN POPULARITÉ : LE GOMMAGE CAPILLAIRE. SOUVENT ÉCLIPSÉ PAR LES SOINS CLASSIQUES TELS QUE LES SHAMPOINGS ET LES MASQUES, CE TRAITEMENT MÉRITE POURTANT UNE ATTENTION PARTICULIÈRE.

Gommage du cuir chevelu

Semblable au gommage corporel, ce soin consiste à exfolier le cuir chevelu. Il utilise des particules exfoliantes douces pour **éliminer les cellules mortes, les résidus de produits coiffants et l'excès de sébum**. Cette technique, bien qu'ancienne, connaît un renouveau grâce aux avancées en cosmétologie.

POURQUOI L'ADOPTER ?

- Stimule la croissance des cheveux
- Améliore le résultat des soins capillaires
- Régule la production de sébum
- Réduit les pellicules



COMMENT L'APPLIQUER ?

Il suffit de l'appliquer sur cheveux mouillés, de masser délicatement le cuir chevelu par des mouvements circulaires, puis de rincer abondamment. Il est conseillé de l'utiliser une à deux fois par semaine, en fonction de votre type de cheveux.



le savez
vous

This or That? Summer édition

PLAGE	☀️	PISCINE
LIMONADE	☀️	THÉ GLACÉ
CHEVEUX LÂCHÉ	☀️	CHEVEUX ATTACHÉS
NAGER	☀️	BRONZER
MAQUILLÉE	☀️	PAS MAQUILLÉE
CHAPEAU	☀️	LUNETTES DE SOLEIL
ROBE	☀️	SHORT
CRÈME	☀️	HUILE SOLAIRE

Décryptage pour une protection capillaire maximale

Quand le soleil est au rendez-vous, l'huile solaire pour les cheveux est votre meilleure alliée contre le dessèchement et la décoloration.

Appliquez-la avant l'exposition pour maintenir l'hydratation et protéger la kératine. **Mais attention, choisissez cette huile avec soin pour éviter les produits néfastes pour votre type de cheveux.** En l'utilisant avec précaution et en ajoutant des soins hydratants, vos cheveux seront bien protégés !



ÊTES-VOUS UN(E) EXPERT(E) CAPILLAIRE ?

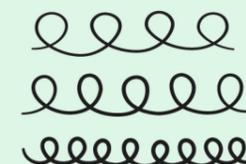
Sauriez-vous dire à quelle catégorie appartiennent vos cheveux ?



Lisses



Ondulés



Bouclés



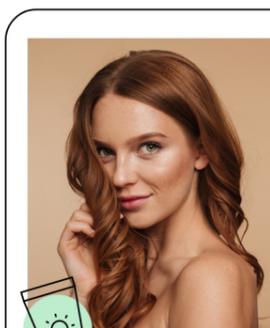
Frisés/crépus

1 TYPE DE CHEVEU, 1 PROTECTION SOLAIRE RECOMMANDÉE PAR Me'Llys SPA



Lisses

Sprays légers ou lotions solaires pour ne pas rendre les cheveux gras.



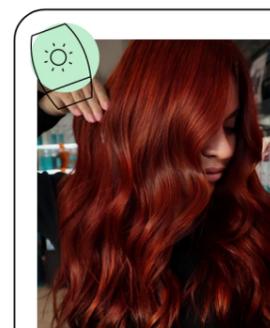
Ondulés

Crèmes solaires capillaires hydratantes qui aident à définir et à maintenir les ondulations naturelles.



Bouclés et crépus

Huiles légères comme l'huile de jojoba pour éviter l'alourdissement et crèmes solaires capillaires riches en hydratants naturels pour maintenir l'élasticité des boucles.



Colorés

Produits spécialement formulés pour les cheveux colorés, avec des filtres UV et des agents hydratants pour prévenir la décoloration ainsi que le dessèchement.



COMMENT CHOISIR SA COULEUR DE

*Rouge à lèvres
Rouge à lèvres
Rouge à lèvres
Rouge à lèvres*

Connaitre votre ton de peau

Pour ce faire, observez les veines de votre poignet. Si elles apparaissent plutôt vertes, cela révèle un ton de peau chaud. En revanche, des veines bleues indiquent un ton de peau froid. Si la détermination de la couleur de vos veines s'avère délicate, il se peut que vous ayez un ton de peau neutre.



Évaluez votre personnalité

Celle-ci peut influencer votre choix de couleur de rouge à lèvres. Si vous êtes audacieux et confiant, vous pouvez oser des couleurs comme le rouge vif ou le fuchsia. Si vous êtes plutôt réservé(e), optez pour des teintes plus douces et discrètes.



Analyser les différentes textures

En plus de la couleur, la texture du rouge à lèvres peut également jouer un rôle important. Les textures mates confèrent un aspect velouté et sophistiqué, tandis que les rouges à lèvres satinés ou brillants apportent une touche de luminosité à vos lèvres.



POURQUOI JE METS TOUJOURS LE MÊME ROUGE À LÈVRES ?

Sortir de sa zone de confort...



Quelle est la durée de vie d'un rouge à lèvres ?

Ouvert, un rouge à lèvres dure 1 à 2 ans, sa longévité étant favorisée par l'absence d'eau dans sa composition.

L'application directe sur les lèvres peut introduire des bactéries dans le produit, surtout en cas de maladie ou de partage entre copines. Nous vous préconisons le pinceau à lèvres.



Le choix de la couleur de votre rouge à lèvres peut parfois être un véritable casse-tête. Avec tant de teintes et de nuances disponibles sur le marché, il peut être difficile de trouver la couleur parfaite qui mettra en valeur votre beauté naturelle. Dans cet article, Mel'Lys SPA vous donne quelques conseils pour vous aider à choisir la couleur de rouge à lèvres qui vous convient le mieux.



Astuce

DE LA PULPE DES DOIGTS

Si vous êtes pressé(e) et n'avez pas le temps d'essayer la couleur sur vos lèvres, appliquez-la sur la pulpe de votre doigt et amenez-la devant vos lèvres. Celle-ci se rapproche davantage de la teinte naturelle de vos lèvres et offrira un meilleur aperçu que si vous l'appliquez sur votre poignet.



Considérez la couleur de vos dents

Certaines nuances peuvent faire ressortir la blancheur de vos dents, tandis que d'autres peuvent les faire paraître plus jaunes qu'elles ne le sont en réalité. Les rouges à lèvres aux sous-tons bleus, comme les teintes de rose et de baies, ont tendance à mettre en valeur l'éclat de votre sourire.

Prenez en compte l'éclairage

La luminosité ambiante peut altérer la perception de la couleur de votre rouge à lèvres. Il est donc recommandé de vérifier l'effet de la couleur sous différentes sources lumineuses avant de faire votre choix final.



En résumé...



LE CHOIX DE LA COULEUR DE VOTRE ROUGE À LÈVRES DÉPEND DE VOS PRÉFÉRENCES PERSONNELLES ET DE VOTRE STYLE INDIVIDUEL. LE MAQUILLAGE EST UNE FORME D'EXPRESSION PERSONNELLE, ALORS FAITES-EN VOTRE PROPRE OEUVRE D'ART !

LES COUPS DE

LES COUPS DE COEUR ACTUELS DE Mel'Lys SPA
S'ACCORDENT PARFAITEMENT AVEC LA SAISON ET SAURONT ILLUMINER VOS JOURNÉES !

1 Les cc crèmes

CC CREAM

Sublimateur de teint. Idéal en base de maquillage. Résultat naturel. Texture ultrafine. SPF15. En quelques secondes, l'éclat de la peau est ravivé, les marques de fatigue estompées. Facile d'application, cette crème se fond parfaitement dans la peau. En un seul geste: peau hydratée, unifiée, corrigée, protégée. Le Color control cream permet de contrôler la couleur du teint en s'adaptant réellement à tout types de carnations



2 Gommage au sel

LA SULTANE DE SABA

La peau est gommer et hydrater avec les gommages de la Sultane de Saba. IL existent plusieurs odeurs et escales du savon noir au gommage aux copeaux ou au sel. Et l'élégance du pot pour une utilisation bis.



3 Huile anti cellulite

OXALIA BIO

Concentrée en puissants actifs biologiques (pissenlit, thé reine des prés, bardiane...), cette huile au parfum frais du printemps, offre une sensation immédiate de légèreté. Drainante et détoxifiante, elle peut être appliquée sur tout le corps pour des massages diurétiques et désinfiltrants.

Elle permet d'éliminer les toxines et limiter la rétention d'eau. Décongestionnante, elle active la microcirculation cutanée tout en raffermissant la peau...



4 Frisson glacé

OXALIA BIO

Ce spray rafraîchissant 100 % naturel, soulage les jambes lourdes en un instant. Frais et tonique, il apporte confort et bien-être et pénètre facilement grâce à sa texture légère. Riche en extraits végétaux de vigne rouge, marron d'inde et petit houx et enrichi en menthol naturel, ce spray rafraîchit et délasse immédiatement, pour une action anti-fatigue assurée.



Emulsion matifiante

YHALAC

Dès l'application, ce soin matifiant rend la peau plus nette. Le grain de peau est resserré et les brillances sont réduites en particulier sur la zone médiane : front, nez, menton.

5



5 RAISONS D'ADOPTER CET ACCESSOIRE INDISPENSABLE !

Regarder directement le soleil peut **endommager** la rétine et contrairement à ce que l'on pourrait penser, la lumière visible n'est pas la principale responsable des dommages oculaires mais ce sont plutôt les **rayons ultraviolets (UV)** et **infrarouges** du soleil, invisibles à l'œil nu.

Et même par temps nuageux, les UV se **réfléchissent** sur des surfaces comme l'herbe, le sable, l'eau ou encore la neige. Il est donc essentiel de se protéger contre les rayons invisibles du soleil pour éviter de tels risques.

Lorsque vous portez des lunettes de soleil, c'est peut-être pour vous une question de style, mais c'est aussi une **mesure de protection**. En filtrant l'éblouissement et en atténuant la luminosité excessive, elles protègent les yeux et améliorent le confort visuel.

- 1 Réduction de la fatigue oculaire
- 2 Prévention des dommages contre la rétine
- 3 Diminution de l'éblouissement
- 4 Aide à soulager les maux de tête
- 5 Protège les yeux contre les rayons UV



Comment choisir ?

Choisir sa catégorie et sa couleur de lunettes en fonction du lieu et de la situation.



La couleur des verres de protection peut influencer la vision de manière spécifique et certaines sont mieux adaptées à des contextes particuliers.

VOICI QUELQUES EXEMPLES D'EFFETS SELON LA COULEUR CHOISIE

Noir = Teinte la plus foncée qui conserve les couleurs tout en offrant une excellente protection.

Marron = Option qui fonctionne particulièrement bien par temps ensoleillé ou partiellement nuageux. Elle améliore le contraste et la perception de la profondeur.

Rose = Parfait pendant la conduite car elle offre une excellente visibilité sur la route. Cette couleur améliore la profondeur visuelle et réduit la fatigue oculaire.

Bleu = Elle fonctionne mieux dans des conditions météorologiques brumeuses ou enneigées.

Alors

COMMENT LES LUNETTES DE SOLEIL SE SONT-ELLES IMPOSÉES COMME UN ÉLÉMENT

CLÉ DE LA MODE ACTUELLE ?

Leur ascension doit beaucoup à la culture populaire. Les célébrités du cinéma, de la télévision ou encore de la musique les ont **transformés en un incontournable**.

À l'époque, les magazines débordaient de célébrités arborant fièrement leur nouvel accessoire. C'était devenu un moyen de se sentir proche des stars comme **Elvis Presley** ou **Brigitte Bardot**.

C'est pourquoi en porter était de venu essentiel pour avoir ce look «cool» et «sophistiqué».



LA MODE ÉVOLUE SANS CESSER

LES INCONTOURNABLES D'HIER CÈDENT LA PLACE AUX MUST-HAVE D'AUJOURD'HUI.

CAT EYE
Convient particulièrement bien aux visages **ronds, ovales** et en forme de **cœur**. Il crée une élégance féminine et met en valeur les traits du visage.

AVIATEUR
Les aviateurs ont une forme équilibrée qui peut compléter les visages **ovales**, tandis que le style audacieux peut adoucir les lignes des visages carrés.

ÉCAILLES
Polyvalents et adaptés à la **plupart** des formes de visage, il peut ajouter une touche rétro à n'importe quelle morphologie.



Vintage
Mettez en valeur ce modèle emblématique des années 50 avec un bandeau en denim. Pour les cheveux, vous pouvez opter pour des ondulations rétro à la "Hollywood Waves".

Rock and roll
Associez-les à des boucles d'oreilles en forme de croix ou avec des chaînes et complétez avec un bracelet en cuir orné de clous ou d'éléments métalliques !

Minimaliste et discret
Adoptez un maquillage **naturel et doux**, en privilégiant une ou deux teintes neutres. Optez pour des lèvres légères avec du gloss ou du rouge à lèvres crémeux. Et pour les yeux, accentuez les avec un coup de mascara et tracez un trait de liner fin.

Fascinés par les foulards, mais incertains sur la manière de les valoriser pour un look stylé

Pas d'inquiétude, Mel'Lys SPA vous guide à travers son tutoriel, révélant comment transformer un simple foulard en un accessoire de mode incontournable !

Étape 1

Choisissez un foulard **long** et **fin** pour un nouage facile.

Étape 2

Posez-le à plat sur votre tête, laissant les extrémités pendre de chaque côté à **longueur égales**.

Étape 3

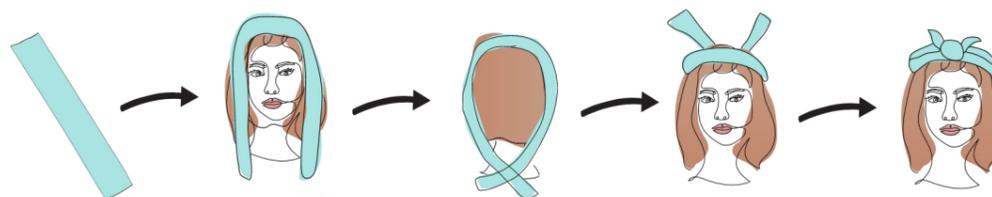
Croisez les extrémités **derrière votre tête**, en tirant assez fort pour maintenir le foulard en place sans être trop serré.

Étape 4

Ramenez-les à **l'avant** et **nouez-les** sur votre front ou légèrement sur le côté.

Étape 5

Glissez les bouts de tissu dans le nœud ou laissez-les dépasser pour un effet plus décontracté.



QUE VOYEZ-VOUS EN PREMIER SUR L'IMAGE ?

- A) La vieille femme au manteau de fourrure
- B) La jeune femme au chapeau



www.pinterest.fr/pin/519884350735125591/

SURVEILLER VOTRE ALIMENTATION

Il est judicieux de **limiter** la consommation de certains légumes tels que le brocoli, le chou, le navet et le chou-fleur.
Les boissons gazeuses ainsi que les plats industriels sont à **éviter** !

UNE HYDRATATION OPTIMALE

L'eau aide à déplacer les aliments dans le système digestif et prévient la constipation, une cause fréquente de ballonnements. Il est recommandé de boire au moins **1,5 à 2 litres d'eau par jour**.

LES HUILES ESSENTIELLES

Ce sont de précieuses alliées en cas de ventre bombé, comme l'huile de Cardamome, de Menthe Poivrée, d'Aneth ou de Citron. **Leur avantage** : concentrent les vertus des plantes et permet une action potentialisée dans la digestion. Vous avez le choix de les utiliser de différentes manières, en fonction des propriétés spécifiques de chaque huile.

Mel'Lys SPA à la rescousse !

On vous donne **6 astuces et conseils** pour réduire vos flatulences et vos gonflements

LE CHARBON VÉGÉTAL

Il possède de nombreuses vertus thérapeutiques sur le système digestif, et peut entre autres, absorber jusqu'à **100 fois son volume en gaz**, et ainsi éliminer ceux qui sont dus aux fermentations pour soulager. Il peut également aider à soulager les symptômes de la diarrhée.

LES PROBIOTIQUES

Elles peuvent contribuer à maintenir un **équilibre sain de la flore intestinale**, ce qui peut prévenir les problèmes digestifs. Pour des résultats visibles et durables, il est conseillé d'une cure d'au moins **trois mois**.

LE DRAINAGE LYMPHATIQUE

Il soulage les ballonnements, souvent dus à la rétention d'eau ou à des troubles digestifs, en **favorisant la circulation** et en **diminuant l'inflammation**.

OFFRE DRAINAGE LYMPHATIQUE Prix de la prestation initiale : XX€

Faites-vous du bien et prenez vite **rendez-vous** avec Mel'Lys SPA au 0466517476 !

Son atout : stimule la circulation de la lymphe favorise l'élimination des toxines accumulées dans l'organisme.

Identifier un ballonnement - Les indices révélateurs

↔ Une sensation de gonflement dans votre ventre après les repas.

🍴 Une tendance à avoir des gaz excessifs ou des flatulences après avoir mangé.

🚽 Des épisodes de diarrhée ou de constipation associés à votre sensation de gonflement.

📏 Un changement significatif dans la taille de votre ventre au cours de la journée.

😊 Une sensation de soulagement après avoir évacué des gaz ou des selles.

Si vous vous êtes reconnu(e) dans l'un de ces signes, il est fort possible que vous souffriez de ballonnements !

LUNETTES de soleil

PLUS QU'UN ACCESSOIRE,
UN **must** POUR LA SANTÉ

EN CHIFFRES

61% des Français portent régulièrement des verres solaires.

30 c'est le nombre de paires qui se vendent dans le monde chaque seconde.

+29% c'est la croissance en 2022 à l'export, par la lunetterie italienne. L'Italie reste le premier exportateur mondial.





BALLONNEMENTS

LES CLÉS POUR UN VENTRE APAISÉ

Un ventre gonflé, on a tous connu ça...

Souvent à cause de gaz avalés en mangeant ou en papotant. Les bactéries sont responsables de la décomposition de nos repas, entraînant la libération de gaz comme le CO₂, le méthane et l'hydrogène.

Ils sont ensuite expulsés par des rots ou des flatulences. Si ces derniers ne peuvent pas être évacués, des sensations douloureuses peuvent survenir.



BONNE NOUVELLE



C'est souvent temporaire, mais parfois, ça peut signaler des soucis de santé tels que le syndrome de l'intestin irritable (SII), dont les personnes touchées sont davantage sujettes aux ballonnements.

Comprendre les potentiels déclencheurs et adopter les bonnes stratégies peut faire de vraies merveilles.

CAP SUR

LES MÉTÉORISMES ABDOMINAUX...

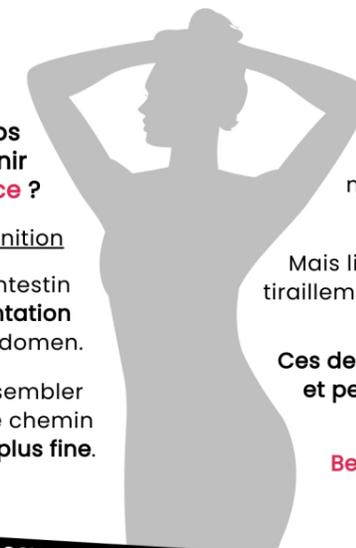
peuvent-ils avoir un impact sur nos efforts pour atteindre ou maintenir une silhouette mince ?

Définition



Accumulation de gaz dans l'intestin se traduisant par une augmentation du volume de l'abdomen.

Par moments, ils peuvent sembler se mettre en travers de votre chemin vers une silhouette plus fine.



Et il existe une connexion étroite entre ces derniers car les sensations d'enflure peuvent affecter non seulement le bien-être physique, mais aussi la perception de son profil corporel.

Mais lier directement la minceur à ces tiraillements intestinaux est une erreur.

Ces derniers ne sont pas liés au poids, et perdre du poids ne les élimine pas forcément.

Beaucoup font encore cette confusion !

QUIZ EXPRESS : QUE SAVEZ-VOUS DES BALLONNEMENTS ?

1. Lequel de ces symptômes n'est généralement pas associé aux ballonnements ?

- A Douleurs abdominales
- B Maux de tête
- C Gêne respiratoire
- D Nausées

3. Quel type de fibres peut parfois les aggraver ?

- A Fibres insolubles ex : blé complet, légumes-racines, noix, maïs, peau de fruits
- B Fibres solubles, ex : avoine, légumineuses, fruits

5. Quel type d'exercice est particulièrement bon pour réduire ces gênes ?

- A Crossfit
- B Spinning
- C Yoga / Pilates
- D Escalade

2. Quelle habitude peut aider à prévenir ces gonflements ?

- A Boire du café
- B Mâcher lentement
- C Dormir immédiatement après avoir mangé
- D Sauter des repas

4. Quel remède maison est souvent recommandé pour les soulager ?

- A Boire de l'eau gazeuse
- B Manger du chocolat
- C Boire une tisane de menthe
- D Consommer des aliments épicés

Le saviez-vous ?

Boire à travers une paille peut entraîner l'ingestion d'air excessif, contribuant ainsi aux ballonnements.



LA BEAUTÉ SOUS L'INFLUENCE DES IA



L'INTELLIGENCE ARTIFICIELLE (IA)

L'IA joue un rôle crucial dans notre société. Cette technologie qui s'est rapidement imposée, s'intègre désormais à notre quotidien.

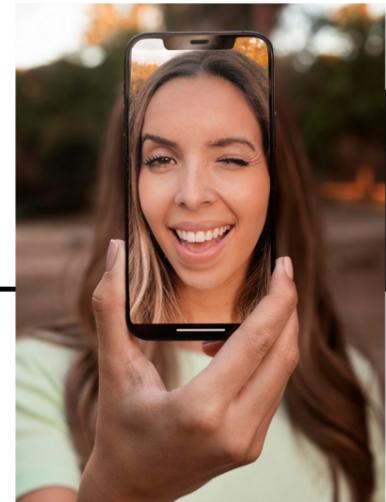
Grâce à sa capacité à traiter et à analyser d'immenses volumes de données, on peut dire qu'elle a vraiment transformé le secteur de la beauté en quelques années.

UN PROBLÈME ÉTHIQUE ?

Même avec les nombreux avantages que peut apporter l'IA, son utilisation soulève d'importantes questions éthiques, notamment autour des normes de beauté et de l'impact sur la perception de soi.

Un exemple

Les applications utilisant l'IA pour des retouches photo peuvent créer des standards de beauté irréels, incitant les utilisateurs à poursuivre des idéaux inatteignables.



LES AVANTAGES

À contrario...

Une utilisation modérée de cette technologie peut considérablement booster la confiance en soi, en favorisant une vision positive du corps et de l'esprit et en stimulant sa créativité. Et oui, tant que votre relation reste saine et équilibrée, c'est quand même cool l'IA.



NOS APPLIS COUPS DE COEUR QUI UTILISENT L'IA



Dans cette optique, nous avons sélectionné trois applications phares qui utilisent l'IA de manière innovante :



YouCamMakeup : transforme le maquillage virtuel en une expérience immersive et réaliste.



Facelab : réinvente l'art de la retouche photo, en permettant une transformation automatique épargnant toute manipulation manuelle.



Snapchat : pionnier des filtres interactifs, il continue de réinventer la manière dont nous interagissons avec nos images.

Retouches en 2min



Ces applications sont le reflet d'une époque où l'IA devient un partenaire créatif dans notre quotidien.

LE SAVIEZ-VOUS ?

27% des consommateurs sont prêts à donner accès à leurs données privées pour obtenir une meilleure expérience client !



ZOOM SUR LES FILTRES

Les filtres de beauté tirent parti de l'apprentissage automatique, en utilisant la technologie de **deep learning**. Une fois un filtre de beauté sélectionné, les caractéristiques programmées choisies par l'utilisateur-trice sont appliquées à l'image sélectionnée.

Le programme doit détecter les formes, les proportions et d'autres détails de la personne sur la photo pour que le filtre s'applique parfaitement.



Deep learning = Technique qui permet aux ordinateurs d'apprendre et de se perfectionner par eux-mêmes, un peu comme un **cerveau humain** qui apprend à partir de ses expériences.

(Reconnaissance d'images, assistant vocal, traduction automatique, reconnaissance d'objets dans les images etc.).

DÉBUTEZ VOS JOURNÉES



du bon pied !



LE MATIN ÉTABLIT SOUVENT LE RYTHME ET L'ÉTAT D'ESPRIT TOUT AU LONG DE LA JOURNÉE.

C'EST POURQUOI UN DÉMARRAGE POSITIF EST LE SECRET DE LA PRODUCTIVITÉ, D'UNE HUMEUR AU TOP ET D'ONDES POSITIVES...

ON VOUS A DONC CONCOTÉ PLUSIEURS ROUTINES EN FONCTION DE VOTRE PERSONNALITÉ !



QUIZ

AU RÉVEIL, COMMENT VOUS SENTEZ-VOUS ?

- Tel un sportif avant un grand match, survolté et prêt à relever tous les défis !
- Comme un cyclone en retard, me précipitant partout pour rattraper le temps.
- Dans un état de zenitude totale, comme un moine bouddhiste en méditation !

QUEL EST VOTRE PREMIER RÉFLEXE APRÈS VOUS ÊTRE RÉVEILLÉ(E) ?

- Regarder le plafond en me demandant si être adulte c'était vraiment une bonne idée.
- Écouter une mélodie relaxante pour éveiller mes sens progressivement.
- Préparer trois cafés - un pour maintenant, deux pour la route !

QUELLE EST VOTRE APPROCHE FACE À LA GESTION DU TEMPS LE MATIN ?

- Je me réveille en douceur, avec des étirements et une méditation.
- Ma montre doit être en vacances, elle prend son temps chaque matin !
- Mon smartphone est mon allié pour organiser ma journée.



Réponses

SI VOUS AVEZ UNE MAJORITÉ DE...



Les pros du sommeil

Réveillez-vous et endormez-vous à une heure fixe pour réguler l'horloge biologique et maintenir une routine de sommeil stable.

Méditation de pleine conscience de 5 à 10 minutes pour se préparer mentalement à la journée.

Courtes siestes (20-30 minutes) pour maintenir un niveau d'énergie optimal.

Votre mantra à lire trois fois dès l'aurore : Mes nuits de repos sont le secret de mes jours pleins d'énergie et de succès.



Les retardataires

Mettre en place une alarme matinale avec une sonnerie motivante, se répétant à intervalles de 5 minutes.

Prévoir des plages horaires plus longues que nécessaire pour éviter le stress de la précipitation et utiliser des rappels sur le téléphone.

S'entourer d'amis ou de membres de la famille ponctuels pour obtenir du soutien.

Votre mantra à lire trois fois dès l'aurore : Je transforme mon énergie illimitée en réalisations extraordinaires.



Les hyperactifs

Commencer la journée par une activité physique intense (jogging, gym) pour canaliser l'énergie.

Établir un emploi du temps structuré avec des plages horaires dédiées à vos différentes tâches.

Éviter la sur-stimulation en limitant les distractions comme les notifications de téléphone.

Votre mantra à lire trois fois dès l'aurore : Même en partant en dernier, je possède la persévérance pour atteindre mes objectifs.

LES RECOMMANDATIONS SKINCARE DE Mel'Lys SPA



Retirez toujours le maquillage avant de vous coucher pour éviter les problèmes de peau.



Utilisez des produits hydratants et régénérants pendant la nuit, comme des masques de nuit ou des crèmes riches combinées au sérum.

Opter pour des produits multifonctionnels comme des nettoyants exfoliants ou des crèmes hydratantes teintées pour gagner du temps.



Préparer vos produits de beauté et vos tenues la veille pour gagner du temps le matin.

Elaborer une skincare du matin complète avec un nettoyant, un toner, un sérum et des crèmes pour un soin complet.



Privilégier des produits de soin résistants à la transpiration et non comédogènes pour éviter d'obstruer vos pores.

VRAI OU FAUX ?



La consommation de café doit être évitée au réveil.

FAUX : mais ajuster sa consommation de café peut être une astuce cool pour une routine matinale saine, tout en boostant sa vigilance.

QUEL QUE SOIT VOTRE PROFIL, RAPPELÉZ-VOUS : LE BONHEUR COMMENCE DÈS LE RÉVEIL !



zzz

LES COULISSES

DE Mel'Lys SPA

DÉCOUVREZ-LES BACKSTAGES CAPTIVANTS DE NOTRE SALON, OÙ L'ART DE LA BEAUTÉ ET DU BIEN-ÊTRE PREND VIE. ENTRE GESTES EXPERTS ET COMPLICITÉ, CHAQUE VISITE DEVIENT UNE EXPÉRIENCE UNIQUE. ALORS PRÊT(E) À DÉCOUVRIR NOTRE UNIVERS PÉTILLANT ET PLEIN DE SURPRISES ?

REJOIGNEZ-NOUS SUR LES RÉSEAUX...

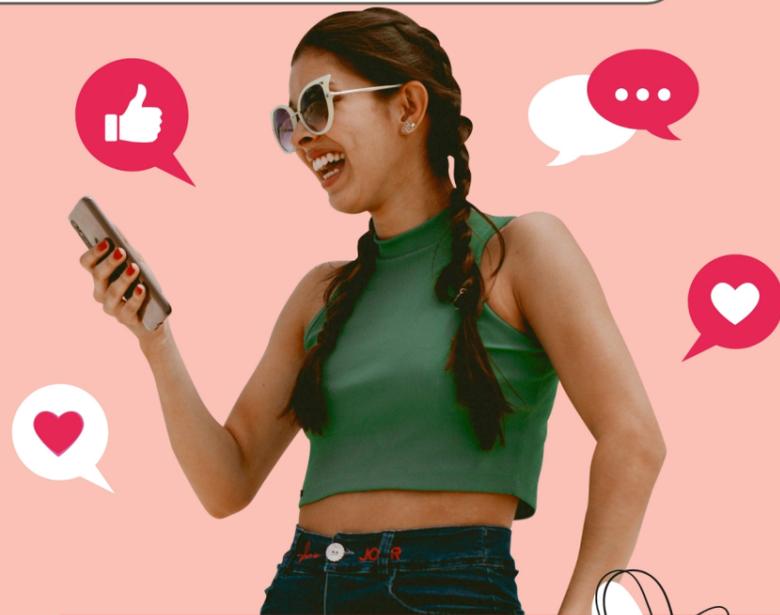


@Mel'LysSPA



@el.lys.spa

POUR RESTER À JOUR SUR NOS DERNIÈRES ACTUS !



NOUVEAUTÉS EN VUE

Avec le retour des beaux jours, de **nouveaux soins** vous attendent.

Venez au plus vite explorer les derniers **soins minceur** disponibles au salon.

Une bouffée de fraîcheur, ça vous tente ?



[Cure 10 séances 520 €]

PARCE QUE VOS SOURIRES FONT LES NÔTRES

"Je suis allée dans ce salon sans trop d'attente, et ça a été une agréable surprise. Le personnel a été rapide et efficace. J'ai réellement passé un bon moment tout en étant bien accueillie. Je recommande fortement cet endroit."

- Sophie

"Une fois de plus, un rendez-vous qui ne déçoit jamais ! C'est toujours agréable de s'y rendre en sachant que les résultats sont impeccables. Mel'Lys SPA est devenu mon spot incontournable pour prendre soin de moi."

- Emma

"Salon au top et à l'écoute des clients. Les recommandations sont vraiment adaptées et pro. J'y reviens assez régulièrement et j'en ressors toujours satisfaite. Merci à toute l'équipe !"

- Christine

"Lieu très joli et agréable, avec une gamme variée de prestations que j'apprécie énormément. Si vous cherchez un nouveau salon à tester, c'est l'endroit idéal !"

- Marie

NOS PREMIERS PAS

Il y a 8 ans, j'ai ouvert les portes de mon salon, un **rêve devenu réalité** grâce à votre **précieux soutien**.

Chaque jour, je suis **reconnaissant(e)** de pouvoir vivre ma passion tout en vous offrant des instants détente et beauté.

Notre équipe a toujours hâte vous accueillir pour créer des liens spéciaux et vous offrir un service allant **au-delà de l'esthétique**.

Merci de faire partie de cette belle aventure !



L'équipe

FAQ

LA BOÎTE À QUESTIONS

PERDU DANS UN OCÉAN DE QUESTIONS SUR NOTRE SALON ? PAS DE PANIQUE, ON VIENT À VOTRE RESCOURS POUR RÉPONDRE À CELLES QUE VOUS NOUS AVEZ LE PLUS POSÉES ! SI VOUS EN AVEZ ENCORE EN STOCK, ENVOYEZ-NOUS UN MESSAGE EN MP SUR LES RÉSEAUX.

"PROPOSEZ-VOUS DES FORFAITS OU ABBONNEMENTS POUR DES SERVICES RÉGULIERS ?"

Oui, nous proposons des forfaits pour des services réguliers sur demande. Informez-vous lors de votre prochaine visite.

Notre programme de fidélité vous offre également des avantages exclusifs à chacune d'entre vous. Vous gagnez des points échangeables contre des réductions !

"QUELLE EST LA POLITIQUE DE RETOUCHES OU D'AJUSTEMENTS APRÈS UNE PRESTATION ?"

Mel'Lys SPA est engagé à garantir votre satisfaction. Si vous n'êtes pas entièrement satisfait de votre prestation, veuillez nous en informer dans les 48 heures suivant le service, et nous serons heureux de discuter des rajustements nécessaires.

PAUSE ESTIVALE

Plage, soleil, et repos en vue ! Le salon ne fermera pas ses portes mais Desiree sera en vacances du 8 au 21 juillet et Melanie du 14 au 31 Aout pour revenir tout pimpant à la rentrée. Pensez à anticiper votre rendez vous pour être sure d'être sublime pour cet été!



JOURNÉE DE L'AMITIÉ

Pour ce 30 juillet, nous préparons une offre exclusifs - 30% sur tous les soins en duo pour célébrer la journée de l'amitié. Assurez-vous de **réserver votre place rapidement**, car elles sont limitées. Remise en caisse

Venez avec vos ami(e)s les plus chère(s) et partagez un moment de détente inoubliable.

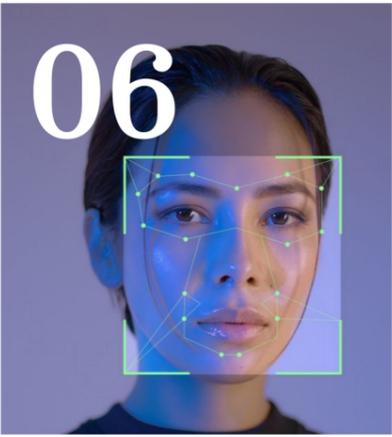


TERRAIN D'EXPERTISE

En quête d'**amélioration personnelle** ? Bingo, vous êtes au bon endroit. Dès le 1^{er} Avril, Mel'Lys SPA dévoilera ses astuces inédites, parfaitement adapté à vos désirs sur les réseaux sociaux.

Ne manquez pas cette opportunité unique de découvrir **les secrets de votre esthéticienne**. Pour les détails, rendez vous sur notre page Facebook ou compte Instagram



- 01 L'édito
- 02 Les coulisses du salon 
- 04 Débutez votre journée du bon pied
- 06 La beauté sous l'influence des IA 
- 08 SOS ballonnements 



- 11 Lunettes de soleil 
- 14 Les coups de cœur
- 16 Choisir sa couleur de RAL
- 18 Cuisine du monde
- 20 Cheveux en lumière

- 22 Dépannage à domicile !
- 24 Privilèges de saison
- 26 Courants *en vogue*
- 30 L'influence de la lune
- 32 Green attitude 



- 34 Dermopigmentation ou browlift ? 
- 36 Escapades express
- 38 Good news
- 40 Astromania
- 41 L'instant ludique



L'édito

de Mel'Lys SPA



EN CE TEMPS DE RENOUVEAU ET DE FLORAISON, Mel'Lys SPA A LE PRIVILÈGE DE VOUS DÉVOILER VOTRE MAGAZINE SEMESTRIEL, UNE VÉRITABLE PÉPITE ÉDITORIALE QUI S'ÉPANOUIT AU RYTHME DES SAISONS.

À travers les pages de ce numéro, nous vous convions à la découverte de sujets passionnants; de l'influence de la lune sur la coiffure et l'esthétique aux astuces pour commencer vos journées du bon pied, en passant par la découverte des tendances beauté actuelles. Vous y trouverez également des informations essentielles sur l'importance des lunettes de soleil pour votre santé, ainsi qu'un guide complet pour obtenir des cheveux radieux cet été. Nous vous aiderons à décoder les ingrédients des crèmes solaires et à éviter les pièges du dépannage à domicile.

Ici, nous voulons être plus qu'un simple magazine. Nous voulons être votre compagnon de découverte et de détente.

Laissez-vous emporter par cette lecture riche en moments apaisants et en douceur, où la beauté se mêle à la chaleur des rayons du soleil, et où chaque page révèle une palette de couleurs vibrantes pour égayer votre saison en toute élégance.

Préparez-vous à vivre une expérience unique et resplendissante avec nous ce printemps-été !

Notre magazine est là pour vous inspirer comme une fleur sous le soleil de l'été.

AVEC AMOUR Mel'Lys SPA.

SUBLIM

ÉDITION PRINTEMPS - ÉTÉ

CUISINE

DU MONDE



LA BEAUTÉ SOUS
L'INFLUENCE DES IA

DERMOPIGMENTATION
OU BROWLIFT ?

COMMENT CHOISIR
SA COULEUR DE RAL ?

LUNETTES DE SOLEIL
Un must have pour la santé

Mel'lys SPA