

## QUI PREND SOIN DE SA PEAU AURA UN TEINT RADIEUX !

C'est l'hiver... La fatigue, les jours trop longs, la pluie... bref, vous n'avez pas bonne mine. Mesdames, La Gazette fleurie, en partenariat avec l'institut « Les Mains D'Ylana » vous livre 3 conseils pour avoir un teint bonne mine comme si vous étiez sous le soleil de Bora Bora.



### 1 - Démaquillage matin et soir

Le démaquillage est une étape importante pour avoir un beau teint. Il permet d'éliminer le maquillage mais aussi toutes les impuretés liées à la pollution. Même après une bonne journée et une petite soirée entre amies le passage par la case démaquillage est indispensable. Sinon gare aux boutons !

### 2 - Une bonne hydratation de votre peau

Même traitement que le démaquillage : deux fois par jour. L'hydratation de votre peau vous permettra d'avoir une peau lisse et fraîche. Il existe beaucoup de crèmes hydratantes, il est indispensable d'avoir une crème adaptée à votre type de peau : mixte, sèche ou grasse.

### 3 - Gommage et masque

Oui nous le savons, vous n'avez pas le temps ! Mais si vous souhaitez avoir un teint parfait, il est nécessaire de s'y consacrer une fois par semaine (deux fois pour les plus organisées !). Un petit gommage éliminera les impuretés et un masque resserrera les pores de votre peau.

**Infos pratiques**  
Les Mains D'Ylana  
61 Grande Rue, Dozulé  
09 73 13 46 46

## CAMBREMER : L'ÉNERGIE À PORTÉE DE MAIN

Connaissez-vous le magnétisme ? On vous arrête tout de suite, on ne va pas vous parler d'un rebouteux qui officierait dans le fond d'une grotte. Christine Delannoy en est bien loin. C'est son activité de gîtes et chambres d'hôtes à Cambremer qui l'a amenée à s'intéresser au magnétisme : « J'avais souvent des tendinites. La seule solution qu'on me proposait c'était de prendre des anti-douleurs et de me reposer, ce qui n'est pas compatible avec notre activité. » Christine cherche alors un moyen naturel de résoudre ses soucis, et en trouve un : le magnétisme. Cette thérapie utilise l'énergie que tout le monde possède dans son corps pour soulager les maux. Il ne s'agit pas forcément de guérir, mais au moins d'atténuer la douleur. Enthousiasmée, Christine a suivi la formation aux méthodes New connexion et Flash connexion de ARC Formation. Vous voulez en savoir plus ? Christine vous expliquera tout en détails et pourra même vous proposer une séance (comptez 50€ pour 45mn).

**Infos pratiques**  
Christine Delannoy  
06 18 99 44 68  
4235 route d'Englesqueville  
Cambremer

## TROUVILLE-SUR-MER : FINOV CARE PREND EN MAIN VOTRE CRÉATIVITÉ

Finovcare est un collectif de coachs et de consultants, créé par Myriam Boutrif et basé à Touques. Spécialisé dans la transformation des organisations, l'entreprise entend créer « de la valeur en agissant sur les principaux acteurs de cette mutation pour libérer les talents et surmonter les freins ».

Le 29 février, Finovcare organise justement un atelier « Boostez votre créativité » à Trouville-sur-Mer. En groupe de 6 à 15 personnes, ce rendez-vous ouvert

à tout le monde (sur réservation) s'attachera à libérer votre talent en utilisant les neurosciences et la psychologie positive. Des méthodes reconnues et régulièrement utilisées en entreprises. Le programme est scindé en deux thématiques. La première partie aura pour but de vous ancrer dans votre corps et dans vos émotions avec des exercices de prise de conscience corporelle et de respiration, des informations théoriques et des exercices pratiques sur les émotions et leurs implications sur nos vies. La seconde aura quant à elle pour objectif de libérer votre créativité en expérimentant le yoga du rire par une initiation théorique et pratique, puis en définissant votre propre carte mentale. Tout ce jargon vous fait rire ? Tant mieux, car le rire diminue le stress et favorise une attitude positive qui vous aidera à aller de l'avant. L'atelier coûte 80€, un prix raisonnable quand on sait les changements qu'il pourra apporter dans votre vie personnelle et professionnelle.



**Infos pratiques**  
www.finovcare.com  
Inscription au 06 51 22 59 70  
ou à contact@finovcare.com

**MC MAG**

**IMPRIMERIE et**  
Agence de **PUBLICITÉ**  
à Dozulé  
Création graphique  
Impression tous supports  
Distribution

**Nous réalisons vos projets sur mesure !**

Carte de visite

Flyer  
Dépliant

Copie  
A4/A3

Bâche

Panneau  
Akylux/Dibond

**02 31 28 36 37**

51, Grande Rue - DOZULÉ (14430)

[www.mc-mag.com](http://www.mc-mag.com)