



## Activité 1 Le gommage 2-en-1

Une recette toute simple d'un gommage/masque, un véritable soin 2-en-1, avec des ingrédients que tout le monde possède dans sa cuisine :

- 2 cac marcs de café
- 2 cac de miel
- 1 cac de citron pour les peaux mixtes et grasses ou huile d'olive ou d'amande douce pour les peaux plus sèches.

Mélangez les ingrédients dans un récipient et appliquez la mixture sur l'ensemble de votre visage. Laissez poser 10-15 minutes. Lorsque vous rincez à l'eau tiède, faites de petit mouvement circulaire pour exfolier tout en douceur votre peau.

Le miel a des propriétés astringentes et désinfectantes, le café illumine et exfolie en douceur votre peau. **Votre peau ressortira souple, douce et lumineuse.**

*NB : Pas de soucis lors du rinçage, le marc de café sera désintégré dans vos tuyaux. C'est d'ailleurs un excellent entretien naturel pour votre tuyauterie.*

## Activité 2 Huile à barbe faite maison

- 2 CàS d'Huile d'Argan
- 2 CàS d'Huile de Jojoba
- 2 CàS d'Huile de Ricin
- 2 CàS d'Huile d'Olive Vierge Bio
- 2 CàS de Jus d'Aloe Vera

Vous pouvez vous procurer tous ces ingrédients dans votre magasin botanic®. Mélangez tous les ingrédients et prélevez quelques gouttes à appliquer sur la barbe. Intégrez ce geste à votre rituel du soir, pour une barbe hydratée et en pleine santé.

*NB : vous pouvez ajouter quelques gouttes d'Huiles essentielles de vanille pour une odeur plus agréable. Conservez l'huile dans un flacon pendant 6 mois maximum.*



**@botanic\_france et #botateliers**





# Challenge bien-être



- Au réveil, buvez un grand verre d'eau pour réveiller votre corps
- Pour les sportifs ou les plus courageux, faites un peu d'exercice physique tous les jours
- Faites vous un auto-massage du visage au moins 1 fois par semaine
- Ne sautez pas de repas et mangez des fruits et légumes à chaque repas
- Jardinez, et/ou chouchoutez vos plantes d'intérieurs
- Déstressez et méditez 1 fois par jour
- Hydratez-vous de l'intérieur
- Dormez suffisamment
- Dites-vous que vous êtes belle/beau tous les jours
- **Et enfin riez au quotidien**



@botanic\_france et #botateliers

botanic®