



## MON PETIT ATELIER BEAUTE

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# MON PETIT ATELIER BEAUTE

LAURENCE LAURENDON

MON PETIT ATELIER BEAUTE LAURENCE LAURENDON

 [Télécharger MON PETIT ATELIER BEAUTE ...pdf](#)

 [Lire en ligne MON PETIT ATELIER BEAUTE ...pdf](#)

112 pages

Extrait

Extrait de l'introduction

10 produits de la nature pour prendre soin de votre beauté

Le miel est réputé pour ses qualités régénérantes depuis très longtemps. Dans l'Égypte ancienne et en Grèce, c'était un produit de soin et de beauté apprécié des hommes comme des femmes.

Ses vertus purifiantes, cicatrisantes et adoucissantes en font une substance précieuse pour nourrir la peau et les cheveux.

Autrefois, on l'utilisait aussi couramment pour soigner les coupures et les petites blessures de la peau.

Pour vos soins de beauté, un miel toutes fleurs, un miel d'acacia ou un miel de fleur d'oranger conviendront particulièrement.

L'huile d'olive. Dans L'Iliade et dans L'Odyssée, Homère la nomme «liquide d'or». Huile sacrée, elle allumait les lampes lors des rituels dans les temples grecs et les temples romains. Elle est ensuite devenue l'huile des sacrements de l'Église catholique.

Réputée depuis l'Antiquité et utilisée dans l'alimentation, les soins de beauté ou les préparations médicinales, l'huile d'olive connaît aujourd'hui un engouement dans le monde entier.

Elle protège et adoucit la peau et les cheveux de manière remarquable.

Amusez-vous à découvrir et à comparer les parfums et les saveurs des huiles d'olive venues de Provence, d'Espagne, d'Italie, du Portugal, de Grèce...

L'amande, riche en vitamine A, est reminéralisante et nourrissante. Les amandes en poudre et l'huile d'amande douce permettent de confectionner toutes sortes de recettes adoucissantes pour la peau, les cheveux et les ongles.

Et pour intensifier l'effet beauté sur votre peau, croquez trois ou quatre amandes par jour !

À conserver à l'abri de l'humidité et de la chaleur.

La pomme, délicieuse à croquer, est aussi une alliée sans égale pour les soins du visage. Particulièrement riche en micronutriments de qualité, elle nourrit, protège, réhydrate et raffermi la peau. Et, dit le dicton anglais, Une pomme par jour éloigne le médecin !

La rose, célébrée depuis l'Antiquité pour ses vertus régénérantes, équilibrantes et apaisantes, la reine des fleurs est un trésor pour votre peau.

Ses pétales peuvent être macérés dans de l'huile, infusés dans de l'eau ou distillés pour en extraire une huile essentielle somptueuse. Un soin quotidien à l'eau de rose est une des plus efficaces recettes de beauté pour le visage.

Et son parfum subtil, délicat fait de ce soin un véritable petit bonheur... à savourer !

Le citron puissamment rafraîchissant, tonifiant, riche en vitamines, en sels minéraux et en oligo-éléments, est un allié de très grande qualité ! Il aide à rééquilibrer les peaux grasses et acnéiques, prévient l'apparition des rides, nettoie, adoucit...

(...) Présentation de l'éditeur

Célébrez la beauté qui est en vous et créez chez vous vos recettes naturelles !

Peeling doux aux amandes, soin au miel pour le corps, soin au lait de coco pour les cheveux, spray vanillé pour le corps, masque régénérant au cacao...

Des recettes simples et efficaces, agréables à concocter le temps d'une pause douceur.

Ce livre vous propose plus de 60 recettes à base de produits frais, de fleurs et de fruits, d'huiles onctueuses et enveloppantes, d'épices aux parfums subtils pour prendre soin de votre beauté au quotidien. Découvrez également une sélection de recettes «spécial hommes».

Laurence Laurendon, consultante en bien-être et écrivain, est l'auteur de livres sur l'art de vivre, couronnés de nombreux prix français et internationaux et traduits dans plus de quinze pays. Formée aux techniques de coaching de vie aux États-Unis, à la naturopathie et aux élixirs floraux, elle a élaboré une méthode originale de conseils et de soins harmonisants. **Biographie de l'auteur**

Consultante en bien-être, Laurence Laurendon a élaboré une méthode originale de conseils et de soins au naturel. Formée aux techniques de coaching de vie aux États-Unis, à la naturopathie, aux huiles essentielles et aux élixirs floraux, elle est diplômée de hata-yoga et intègre dans son travail diverses techniques corporelles douces et traditionnelles comme le Tai-chi et le Qi gong.

Download and Read Online **MON PETIT ATELIER BEAUTE LAURENCE LAURENDON**  
#JYRGCQV9E5T

Lire MON PETIT ATELIER BEAUTE par LAURENCE LAURENDON pour ebook en ligne MON PETIT ATELIER BEAUTE par LAURENCE LAURENDON Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres MON PETIT ATELIER BEAUTE par LAURENCE LAURENDON à lire en ligne. Online MON PETIT ATELIER BEAUTE par LAURENCE LAURENDON ebook Téléchargement PDF MON PETIT ATELIER BEAUTE par LAURENCE LAURENDON Doc MON PETIT ATELIER BEAUTE par LAURENCE LAURENDON Mobipocket MON PETIT ATELIER BEAUTE par LAURENCE LAURENDON EPub  
**JYRGCQV9E5TJYRGCQV9E5TJYRGCQV9E5T**