

Guide Belle et Zen : Votre Checklist pour une Séance Réussie

Avant votre visite : La préparation idéale

- Hydratez-vous bien tout au long de la journée précédant le soin.
- Évitez les repas trop copieux ou l'excès de caféine juste avant votre rendez-vous.
- Prévoyez une tenue confortable et facile à retirer.
- Arrivez 10 minutes en avance pour remplir votre fiche de renseignements en toute sérénité.
- Retirez vos bijoux encombrants pour profiter pleinement du moment.

Documents et informations à prévoir

- Votre carte de fidélité ou bon cadeau si applicable.
- Une liste de vos allergies connues ou sensibilités cutanées.
- La liste des traitements médicaux en cours (si nécessaire).
- Vos objectifs de soin (ex: détente profonde, éclat du teint, soulagement musculaire).

Questions à poser à votre esthéticienne

- Quels sont les bienfaits spécifiques de ce soin pour mon type de peau ?
- Quelles sont les précautions à prendre dans les 24 heures suivant le soin ?
- Quels produits me recommandez-vous pour prolonger les effets à la maison ?
- À quelle fréquence est-il conseillé de renouveler ce soin pour un résultat optimal ?

Après votre soin : Prolonger l'effet zen

- Buvez un grand verre d'eau pour aider à l'élimination des toxines.
- Évitez l'exposition directe au soleil ou les séances de sauna/hammam immédiatement après.
- Laissez votre peau respirer en évitant le maquillage lourd dans les heures qui suivent.
- Prenez un moment de calme pour savourer l'état de relaxation avant de reprendre vos activités.