

n°10



ralentir | être bien | s'évader | partager | déguster

# SIMPLE THINGS

GAGNEZ  
DEUX KILIMS  
MAROCAINS

*L'optimisme*  
une cure de jeunesse

*Instagram*  
LE PLAISIR  
des pique-niques  
d'automne

*Évasion*  
SE RÉVEILLER  
avec les oiseaux,  
croiser des écureuils...

**Lâcher-prise**  
Le Yoga des Abeilles,  
une révolution  
intérieure

## VIVRE SLOW

S'émerveiller, ici et maintenant  
Écrire, à la rencontre de soi  
Faire corps avec la terre et marcher  
pieds nus



L 12850 - 10 - F. 4,95 € - RD

NUMERO 10  
OCTOBRE  
NOVEMBRE  
2015





## RECETTE DE COSMÉTIQUE MAISON

**Aroma-zone nous propose un masque visage apaisant au lait d'ânesse**

### MATÉRIEL NÉCESSAIRE

Spatule maryse en silicone

Balance précision 0.01 g ou éprouvette graduée 10 ml + pelle de mesure 5 ml + cuillère doseuse blanche 2 mL

### INGRÉDIENTS

	-30 g (avec balance)	-30 g (avec éprouvette)
Actif cosmétique Lait d'ânesse BiO (poudre)	6 g	4 pelles 5 ml
Argile Blanche sur fine	11 g	5 pelles 5 ml
Extrait marin Lithothamne	1.5 g	1 cuillère 2 ml
Hydrolat Verveine BiO	12 g	12 ml

**Nota :** Les pelles et les cuillères complètes sont arasées, pour cela, passez une spatule ou une lame de couteau sur la pelle ou la cuillère pour éliminer l'excès de produit.

Mode opératoire :

1. Placez les poudres de lait d'ânesse, d'argile blanche et de lithothamne dans un bol.
2. Ajoutez progressivement l'hydrolat de verveine en mélangeant jusqu'à obtenir une pâte lisse et homogène.

### UTILISATION :

Source de douceur incomparable, le lait d'ânesse apaise et adoucit les peaux les plus sensibles et irritées. Associé à l'argile blanche et à l'hydrolat de verveine, il fait de ce masque onctueux un soin merveilleusement protecteur, hydratant et régénérant. Appliquez ce soin bienfaisant en couche épaisse sur l'ensemble du visage en évitant le contour des yeux, laissez poser 5 à 10 minutes puis rincez à l'eau claire avant que le soin ne sèche sur la peau. Si nécessaire, vous pouvez parfaire le retrait de ce soin avec votre hydrolat favori !

Coût de la recette : 3,60€

Niveau : débutant

Réalisation : 5 minutes

Conservation : à utiliser immédiatement

