

Mars 2025

Focus du mois
renouveau & détox

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
						↑ 1 Hydratation de la peau avec un masque nourrissant.
↑ 2 Soin capillaire revitalisant à base d'huiles végétales.	↑ 3 Exfoliation du corps et du visage pour un teint éclatant.	↑ 4 Application d'un sérum vitaminé pour booster l'éclat.	↑ 5 Massage du cuir chevelu avec des huiles stimulantes.	↑ 6 Soin capillaire fortifiant, coupe des pointes et épilation.	↓ 7 Bain vapeur pour purifier la peau en profondeur.	↓ 8 Masque visage aux fleurs et infusion relaxante.
↓ 9 Soins du visage hydratants et anti-fatigue.	↓ 10 Idéal pour un bain floral aux huiles essentielles.	↓ 11 Massage raffermissant pour stimuler la circulation.	↓ 12 Gommage corporel au sucre et aux huiles.	↓ 13 Rituel de soin capillaire nourrissant.	↓ 14 Soin intensif du cuir chevelu et renforcement capillaire.	↓ 15 Massage drainant pour alléger les jambes.
↓ 16 Soin ciblé pour les imperfections (acné, eczéma, toxines, excès de sébum...)	↓ 17 Bain détox aux sels d'Epsom.	↓ 18 Application d'un masque floral apaisant.	↓ 19 Soins visage nourrissants et prévention des éruptions cutanées.	↓ 20 Hydratation intense avec une crème riche.	↓ 21 Massage relaxant aux huiles essentielles.	↑ 22 Journée idéale pour une cure détox de la peau.
↑ 23 Exfoliation et régénération de l'épiderme.	↑ 24 Soin profond pour cheveux secs et abîmés.	↑ 25 Massage du cuir chevelu pour stimuler la croissance.	↑ 26 Rituel de soin visage pour apporter de l'éclat.	↑ 27 Bain relaxant aux pétales de rose et camomille.	↑ 28 Infusion drainante et hydratation intense.	↑ 29 Détox holistique : soins purifiants + infusion + relaxation.
↑ 30 Application d'un masque revitalisant.	↑ 31 Massage aux huiles et gommage tonifiant.					

Mars est le mois idéal pour nettoyer son corps et son esprit. Profitez des phases lunaires pour alterner entre détox, soin profond et relaxation.

La rubrique bien-être du mois

Testez le brossage à sec avant la douche pour activer la circulation et lisser la peau.

Ajoutez quelques gouttes d'huile essentielle de lavande sur votre oreiller pour un sommeil réparateur.

Privilégiez les aliments détox de saison : agrumes (pamplemousse, pomelo, orange), kiwi, radis, betterave.

Rendez-vous le mois prochain pour une nouvelle édition !

Prenez soin de vous,

Laura

Légende

jour fruit jour racine

jour fleur jour feuille

premier quartier nouvelle lune

dernier quartier pleine lune

lune montante lune descendante