

CINQ MŌNDES

PARIS



UNE JOURNÉE EN TÉLÉTRAVAIL

Nathalie Bouchon Poiroux, cofondatrice et créatrice des soins Cinq Mondes révèle ses conseils pour se sentir bien depuis chez soi du matin au soir.

CINQ MÔNDES

PARIS



8:00 - Routine du matin pour un teint éclatant

Le réveil sonne, la journée commence. Comme tout le reste du corps, le visage a lui aussi également besoin de se réveiller en douceur.

Il est intéressant de rajouter quelques massages à sa routine pour **booster la circulation sanguine** qui révélera le glow naturel de la peau. Pour cela on peut **contracter tous les muscles du visage et ouvrir en grand les yeux**.



9:00 Contrer les méfaits de la lumière bleue avant la première visio

Avec le télétravail (ou sans), nous sommes de plus en plus exposés à la lumière bleue des écrans.

Le Fluide Multi-protecteur teinté permet d'**unifier la peau tout en la laissant respirer et en luttant contre les méfaits des rayons lumineux**. À appliquer le matin avant ses visios pour être au top !

FLUIDE MULTI-PROTECTEUR TEINTÉ
30 mL, **69€**



Pour encore plus de glow, ajouter quelques gouttes de l'Elixir Précieux Éclat à la crème.

ELIXIR PRÉCIEUX ÉCLAT
10 mL, **49€**



11:00



15:00

Étirements pour relâcher la pression

Pour **relâcher les tensions et la pression**, il est important de prendre soin du corps. S'accueillir, observer si la tension n'est pas majorée par les exigences de perfection. Il est idéal de prendre le temps de **s'étirer en montant les bras au ciel** comme si on voulait grimper à une échelle. On peut se mettre sur la pointe des pieds pour s'étirer au maximum.

Puis doucement **enrouler et dérouler la colonne** depuis la tête jusqu'au ce que les mains touchent le sol et se relever tranquillement vertèbres par vertèbres. **Ces grands mouvements redonnent de la souplesse au dos**.



21:00 Routine du soir

Il est important de continuer à prendre soin de sa peau que l'on reste chez soi ou non.

On commence par éliminer le maquillage, les résidus de pollution et toutes les impuretés avec **un nettoyant doux** comme la Pâte de Fleurs avec une texture baume fondante qui laisse **la peau fraîche et confortable**.

1 à 2 fois par semaine selon les besoins de la peau, il est utile de faire **un gommage et un masque**. Les masques Cinq Mondes sont **adaptés à tous types de peaux**. Si on ressent la peau comme assoiffée ou avec des sensations de tiraillement, il faudra privilégier le Masque Hydratation Intense aux 7 plantes chinoises. Si on constate des imperfections, des pores dilatés ou des brillances, on peut utiliser le Masque Kaolin & Fleurs. On peut également **mixer les masques selon les besoins** de chaque zone (masque Kaolin & Fleurs sur la zone T et Masque Hydratation Intense sur les joues).

Zone souvent oubliée, **le contour des yeux nécessite une attention particulière** en raison de la finesse de la peau à cet endroit. Avec Géo Suprême Le Contour Yeux et Lèvres, il sera bichonné. En plus d'être très agréable d'utilisation grâce à sa bille massante, il agit sur **les ridules, les cernes et les poches**. À appliquer avec des petits tapotements sur toute la zone.



MASQUE HYDRATATION INTENSE
60 mL, **56€**

MASQUE KAOLIN & FLEURS
60 mL, **59€**

GÉO SUPRÊME CONTOUR YEUX ET LÈVRES
10 mL, **190€**

TOUS LES PRODUITS CINQ MONDES SONT DISPONIBLES EN SPAS ET SUR WWW.CINQMONDES.COM

DES PRODUITS
100% SANS SILICONE
NI HUILE MINÉRALE

Depuis son fondement, Cinq Mondes s'est engagé à n'utiliser dans ses produits aucun silicone, colorant artificiel, parabène, phénoxyéthanol, ni huile minérale. Les Laboratoires Cinq Mondes ont puisé **directement dans la nature**, des huiles et actifs végétaux qui préservent la beauté de la peau, résolvent les déséquilibres cutanés et respectent l'environnement.

CONTACT PRESSE : WELLCOM

Charlotte Caron : charlotte.caron@wellcom.fr - 01 53 32 11 75
Marie Villemot : marie.villemot@wellcom.fr - 01 46 34 60 60