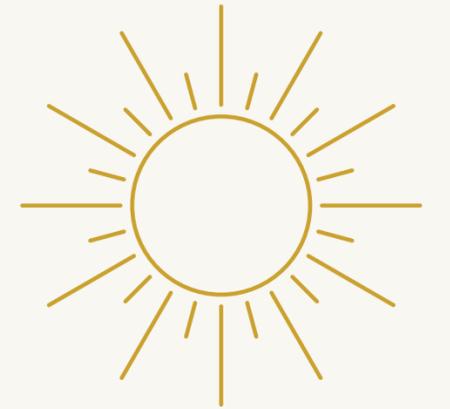


# Séance d'auto- maquillage



MARINE CLESSE

— Révélatrice d'harmonie —

# Recette de la crème hydratante maison

## Les ingrédients pour 100ml :

- 70 ml Gel d'Aloe vera pur et bio
- 30 ml d'huile végétal
- 5 goutte de vitamines E
- 5 goutte d'huile essentielle
- Optionel : 20ml de crème solaire (Pour 120ml)

Huile d'Argan : peau mature (+40 ans)

Huile d'amande douce : Peau sensible

Huile de Nigelle : Peau acnéique/boutons

HE Lavande : Peau mature

HE Camomille : Peau sensibles

HE Tea tree : Peau acnéique/ boutons

# Préparation de la crème

## Les ustensiles :

- Un contenant de 100ml ou 120ml avec une pompe (tuyau assez épais)
- Un fouet ou une cuillère pour mélanger
- Un bol pour faire la préparation
- Un entonnoir pour verser dans le flacon
- Une balance de cuisine pour peser (g=ml)

1. Bien se laver les mains et laver tous les ustensiles ainsi que le flacon
2. Verser l'aloé vera dans le bol + l'huile végétale
3. Mélanger jusqu'à avoir une pâte homogène
4. Ajouter les 5 gouttes d'HE et de vitamines E
5. Ajouter la crème solaire si besoin
6. Mélanger le tout et verser dans le flacon pompe
7. Laisser une nuit au réfrigérateur
8. Se conserve entre 3 et 5 mois à température ambiante

# Le maquillage de base

## Les produits de base :

- Une crème hydratante (incontournable)
- Une crème solaire
- Un anti cerne ou bb crème
- Un blush adapté à votre carnation
- Un mascara noir ou brun selon votre carnation
- Un rouge à lèvres adapté à vos couleurs (optionnel)
- Un crayon à sourcil (optionnel)
- Un illuminateur (optionnel)
- Une palettes de fards adaptés à votre colorimétrie (optionnel)

## Les outils :

- Un miroir grossissant
- Une éponge pour l'anti cerne
- Un pinceau épais pour le blush
- Quelques pinceaux pour les fards paupières (fluffy et fin)

# Les étapes

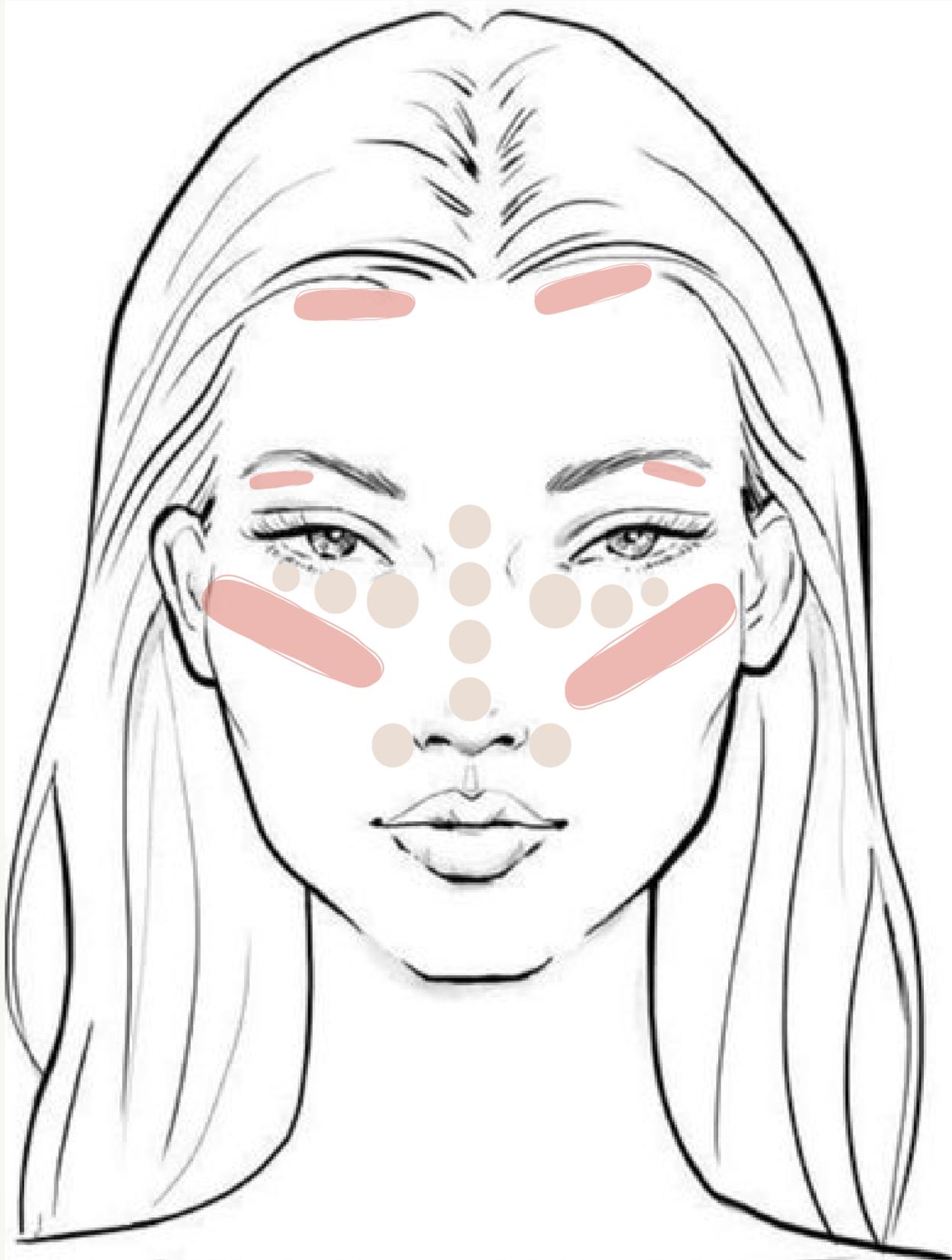
## Hygiène et protection de la peau :

- Appliquer sa crème hydratante matin et soir
- Crème solaire le matin (UV = premier facteur de vieillissement de la peau)
- Boire suffisamment d'eau (1L /j minimum)
- Avoir une bonne hygiène de vie (alimentation, sport)
- Changer sa taie d'oreiller régulièrement (1Xpar semaine serait l'idéal)
- Choisir des cosmétiques bio avec une bonne composition de préférence

## Les étapes :

- Crème hydratante + solaire
- Anti cerne ou bb crème
- Blush (du centre du visage vers les tempes) + au dessous arcade sourcilière et racine cheveux droit et gauche
- Fards à paupières (voir ci-après)
- Mascara
- Rouge à lèvres (appliquer des extrémités des lèvres, vers le centre)

# Les étapes en image



- Fards à paupières : en 3 étapes
- 3 couleurs différentes en dégradé
- Clair au coin interne
- Moyen au milieu
- Foncé au coin externe
- Léger trait racine des cils en foncé
- Mascara