



### RÉCETTE 1

## Roll-on contour des yeux « Élixir jeunesse »

À la fois anti-âge, anticernes et nourrissante, cette recette maison et naturelle dédiée au contour des yeux renferme les bienfaits des huiles végétales d'Avocat BIO et de Son de riz BIO pour atténuer les signes du temps et de fatigue.

S'applique directement à l'aide du roll-on sur le contour des yeux.

### Les ingrédients

- Huile végétale d'Avocat BIO\* : 4 cuillères 0,5 ml 03/12
- Huile végétale de Son de Riz BIO : 3 ml 01/12

### Le matériel

- Moyenne cuillère doseuse 0,5 ml 06/12
- Flacon Roll-on verre ambré 5 ml 04/12

### Le mode opératoire

- 1 - Mettez l'huile végétale d'avocat directement dans le roll-on à l'aide de la cuillère 0,5 ml.
- 2 - Complétez le flacon avec l'huile végétale de son de riz.
- 3 - Fermez le roll-on et agitez.

**Conservation : 6 mois**

*Cette recette peut être réalisée 3 fois (\*conservez le reste de l'huile végétale d'avocat pour réaliser la recette n°7)*



Calendrier Beauté Nature



### RÉCETTE 2

## Exfoliant visage à la Rose

Nettoyez et exfoliez la peau de votre visage en douceur grâce à cette recette de gommage visage maison à base de poudres de rose musquée BIO et de rose de Damas et d'huile essentielle de Géranium Egypte BIO. Peau douce et teint lumineux garantis ! Versez un peu de poudre exfoliante dans le creux de votre main, mélangez-la avec de l'eau puis appliquez-la sur votre peau humide en massant délicatement. Rincez ensuite à l'eau claire.

### Les ingrédients

- Exfoliant Rose musquée BIO : 1 cuillère 2 ml 07/12
- Rose de Damas en poudre : 5 cuillères 2 ml 08/12
- Huile essentielle de Géranium BIO\* : 2 gouttes 10/12

### Le matériel

- Petit bol (non fourni dans le calendrier)
- Cuillère à café (non fournie dans le calendrier)
- Grande cuillère doseuse 2 ml 02/12
- Pot en plastique 15 ml 09/12

### Le mode opératoire

- 1 - Dans un bol, mettez l'exfoliant rose musquée et la poudre de rose de Damas en les dosant à l'aide de la cuillère 2 ml.
- 2 - Ajoutez l'huile essentielle de géranium en comptant les gouttes et mélangez à l'aide d'une cuillère à café.
- 3 - Transvasez la préparation dans le pot en plastique.

**Conservation : 6 mois**

*Cette recette peut être réalisée 3 fois (\*conservez le reste de l'huile essentielle pour réaliser les recettes n°4 et n°5)*

Calendrier Beauté Nature



### RÉCETTE 3

## Huile soin des ongles abîmés

Une recette maison d'huile de soin pour ongles abîmés qui s'impose comme un véritable sérum pour nourrir, fortifier et embellir les ongles grâce à sa composition en huiles végétales de Ricin et de Sésame BIO et en huile essentielle de Géranium.

Appliquez le sérum sur les ongles à l'aide du pinceau, puis massez pour faire pénétrer.

### Les ingrédients

- Huile végétale de Sésame BIO\* : 1 cuillères 2 ml 11/12
- Huile essentielle de Géranium BIO\* : 1 goutte 10/12
- Huile végétale de Ricin BIO : 4 ml 12/12

### Le matériel

- Grande cuillère doseuse 2 ml 02/12
- Flacon Vernis à ongles 6 ml 05/12

### Le mode opératoire

- 1 - Transvasez les huiles végétales de ricin et de sésame directement dans le flacon vernis à l'aide de la cuillère 2 ml.
- 2 - Ajoutez l'huile essentielle de géranium en comptant la goutte.
- 3 - Fermez le flacon et agitez.

**Conservation : 6 mois**

*Cette recette peut être réalisée 2 fois (\*conservez le reste des ingrédients pour réaliser les prochaines recettes)*



Calendrier Beauté Nature



### RÉCETTE 4

## Baume nourrissant SOS zones du corps peau sèche

Une recette de cosmétique maison qui répond aux besoins de toutes les zones du corps où la peau est particulièrement sèche. À base de beurres végétaux de Karité BIO et de Mangue BIO et enrichi en huile végétale de Sésame BIO, ce baume nourrit, répare, protège, apaise et adoucit la peau.

À appliquer sur les zones sèches du corps (mains, pieds, coudes, ...)

### Les ingrédients

- Beurre végétal de Karité BIO : 2 cuillères 2 ml 15/12
- Beurre végétal de Mangue BIO : 2 cuillères 2 ml 16/12
- Huile végétale de Sésame : 1 cuillère 2 ml 11/12
- Huile essentielle de Géranium BIO\* : 2 gouttes 10/12

### Le matériel

- Petit bol résistant à la chaleur (non fourni dans le calendrier)
- Grande cuillère doseuse 2 ml 02/12
- Cuillère à café (non fournie dans le calendrier)
- Pot en aluminium 10 ml 18/12

### Le mode opératoire

- 1 - Dans un petit bol résistant à la chaleur, transvasez les beurres et l'huile végétale à l'aide de la cuillère 2 ml.
- 2 - Faites fondre l'ensemble à feu doux au bain-marie, puis ajoutez l'huile essentielle de géranium en comptant les gouttes.
- 3 - Coulez la préparation liquide dans le pot aluminium, puis laissez durcir 20 minutes au congélateur avant utilisation.

**Conservation : 6 mois**

*Cette recette peut être réalisée 2 fois*

Calendrier Beauté Nature



RECETTE 5

## Shampooing végétal beauté des cheveux

Une recette de shampooing maison à base d'huile végétale de noix du Brésil et d'huile essentielle de Lemongrass pour nettoyer le cuir chevelu tout en douceur. Un shampooing végétal fortifiant, volumateur, purifiant, qui apporte de la brillance aux cheveux. Appliquez en massage sur l'ensemble de la chevelure mouillée. Laissez poser 3 à 5 minutes, puis rincez à l'eau claire.

### Les ingrédients

- Shampooing végétal en poudre BIO : le sachet de 25 g 13/12
- Huile végétale Noix du Brésil BIO : 3 cuillères 0,5 ml 14/12
- Huile essentielle de Lemongrass BIO : 10 gouttes 17/12
- Eau chaude du robinet : 80 ml

### Le matériel

- Grand bol (non fourni dans le calendrier)
- Moyenne cuillère doseuse 0,5 ml 06/12
- Verre doseur gradué 25 ml 19/12
- Cuillère à café (non fournie dans le calendrier)

### Le mode opératoire

- 1 - Dans un bol, videz le sachet de shampooing végétal en poudre, puis ajoutez l'huile végétale de noix du Brésil à l'aide de la cuillère doseuse et l'huile essentielle en comptant les gouttes.
- 2 - Ajoutez progressivement l'eau à l'aide du verre doseur et en mélangeant à l'aide d'une cuillère à café jusqu'à obtenir une pâte lisse et homogène.
- 3 - Utilisez la préparation sans attendre.

Conservation : Utilisation immédiate

### Précautions

Évitez le contact avec les yeux, en cas de contact rincez à l'eau claire.

Calendrier Beauté Nature



RECETTE 6

## Soin des lèvres au beurre de Cacao

Une recette de stick à lèvres maison et naturel, à base de beurre végétal de Cacao blanc BIO et d'huile essentielle de Pamplemousse, et à la douce odeur de pamplemousse sur fond de cacao, pour nourrir, adoucir et régénérer les lèvres. À appliquer sur les lèvres aussi souvent que souhaité.

### Les ingrédients

- Beurre Cacao blanc pastilles BIO : 3 pastilles 21/12
- Huile essentielle de Pamplemousse : 2 gouttes 20/12

### Le matériel

- Petit bol résistant à la chaleur (non fourni dans le calendrier)
- Cuillère à café (non fournie dans le calendrier)
- Stick à lèvres 22/12

### Le mode opératoire

- 1 - Faites fondre le beurre de Cacao dans un bol au bain-marie.
- 2 - Hors du feu, ajoutez l'huile essentielle de pamplemousse et mélangez à l'aide d'une cuillère à café pour homogénéiser.
- 3 - Coulez la préparation liquide dans le stick à lèvres, et laissez figer pendant 1 heure au congélateur puis pendant 12 heures à température ambiante avant utilisation.

Conservation : 6 mois



Calendrier Beauté Nature



RECETTE 7

## Élixir « cheveux plus forts »

Une recette de lotion capillaire maison et naturelle à base d'huiles végétales de Moutarde BIO et de noix du Brésil BIO et agrémentée d'huile essentielle de Pamplemousse. Elle freine la chute des cheveux et stimule leur pousse, apportant force et brillance à la chevelure.

Appliquez 3 à 5 gouttes de préparation à même le cuir chevelu et massez pour faire pénétrer. Laissez poser 20 à 30 minutes et éliminez à l'aide d'un shampooing doux.

### Les ingrédients

- Huile végétale d'Avocat BIO : 3 cuillères 0,5 ml 03/12
- Huile végétale de Noix du Brésil BIO : 3 cuillères 2 ml 14/12
- Huile essentielle de Pamplemousse BIO : 15 gouttes 20/12
- Huile végétale de Moutarde BIO : 8 ml 23/12

### Le matériel

- Flacon compte-goutte verre bleu 15 ml 24/12

### Le mode opératoire

- 1 - Mettez l'huile végétale d'avocat à l'aide de la cuillère 0,5 ml et l'huile végétale de noix du Brésil à l'aide de la cuillère 2 ml, directement dans le flacon compte-goutte.
- 2 - Ajoutez l'huile essentielle en comptant les gouttes et complétez le flacon avec l'huile végétale de moutarde.
- 3 - Fermez le flacon et agitez.

Conservation : 6 mois

### Précautions

Évitez le contact avec les yeux, en cas de contact rincez à l'eau claire.

Calendrier Beauté Nature