

MA BOX POUR



CETTE

Automne

Sommaire

- 03 **PRÉFACE**
- 05 **01: BIEN-ÊTRE DU CORPS**
- 11 **02: BIEN-ÊTRE RESPONSABLE**
- 13 **03: BIEN-ÊTRE INTÉRIEUR**
- 15 **04: RECONEXION À LA NATURE**

PREFACE

Automne

Je vous accueille dans cette belle aventure avec cette box, où vous trouverez tout pour votre bien-être pendant toute la saison de l'automne.

Cette box a été créée dans le but de vous apporter joie épanouissement tout en pratiquant une consommation responsable.

"L'automne est une saison sage et de bon conseil."

de Félix-Antoine Savard

Cette box est un mélange de zéro déchet, phytothérapie, hortithérapie, développement personnel, musicothérapie et alimentation, tout pour vous apporter l'harmonie avec la saison qui arrive.



@IDMOS.BLOG



ETSY.COM/FR/SHOP/IDMOS

Idmos
COSMÉTIQUES ET ZÉRO DÉCHET



MORGANE@IDMOS.FR



PINTEREST.FR/LADYIDMOS

Automne

L'automne c'est l'époque où la nature commence à s'endormir, elle commence à l'équinoxe d'automne (22 ou 23 septembre) et s'achève à solstice d'hiver (21 ou 22 décembre).

On commence par ralentir le rythme, n'hésitez pas à augmenter progressivement votre temps de sommeil. L'automne est lié à un moment d'introspection, on fait le point sur soi, on se déleste du superflu, du superficiel.

Pour lâcher prise cette automne, je vous conseille de faire une cure detox à base de plante (comme Chardon-marie, aloe vera, aubier de tilleul , reine des prés, pissenlit) et tester les recettes dans le ebook spécial équinoxe automne.

Durant cette saison, je vous invite à travailler sur le courage, la mélancolie et la tristesse. Cela vous aidera à faire redescendre la pression et à mieux comprendre cet état qui va peu être évoluer.

Expérimentez avec des saveurs piquantes et renforcez vos poumons avec le thym en infusion.

01

Bien-Être
du corps

Morgane VIALLA

Créatrice de la Marque IDMOS



Je vous accueille dans cette belle aventure avec cette box, ou dedans il y aura tout pour votre bien-être en général.

Cette box a été créer dans le but de vous apporter de la joie

de l'épanouissement tout en pratiquant une consommation responsable.

Je vous accueille dans cette belle aventure avec cette box, ou dedans il y aura tout pour votre bien-être en général.

Cette box est un mélange de zéro déchet, phytothérapie, hortithérapie, développement personnel, musicothérapie et alimentation ce qui va vous apporter une harmonie avec la saison et vous même.

Vous pouvez me retrouvez



SHAMPOING SOLIDE

Au niveau de la forme, le shampoing solide ressemble à un pain de savon, quant au toucher il paraît dur mais en le frottant il devient doux. L'effet du shampoing solide est plus doux et moins agressif qu'un shampoing du commerce. La plupart des shampoings contiennent du parabène, des perturbateurs endocriniens, et des agents moussants nocifs. Un shampoing solide possède une concentration maximale de tensioactifs, pour une efficacité équivalente à celle d'un shampoing liquide. Un pain de shampoing solide équivaut à environ 3 bouteilles de shampoings.



COMMENT L'UTILISER ?

Au niveau de la forme, le shampoing solide ressemble à un pain de savon, quant au toucher il paraît dur mais en le frottant il devient doux.

L'effet du shampoing solide est plus doux et moins agressif qu'un shampoing du commerce. La plupart des shampoings contiennent du parabène, des perturbateurs endocriniens, et des agents moussants nocifs. Un shampoing solide possède une concentration maximale de tensioactifs, pour une efficacité équivalente à celle d'un shampoing liquide. Un pain de shampoing solide équivaut à environ 3 bouteilles de shampoings.

COMMENT CONSERVER VOTRE SHAMPOING ?

Afin de garantir la longévité de votre pain de shampoing, n'oubliez pas de le conserver au sec. Il se dissout au contact de l'eau.

Mal conservé, le pain de shampoing se déliterait.

Après chaque utilisation, nous vous recommandons de placer votre pain sur un porte savon. Pour

l'emporter en voyage avec vous, il vous suffit de le mettre dans une boîte à savon ou un pot en verre.



INFORMATIONS

Le shampoing solide IDMOS est composé à 100% d'ingrédients d'origine naturelle issus de l'agriculture biologique. Tous les ingrédients de nos shampoings ont été soigneusement choisis pour leurs bienfaits.

Le Sodium Cocoyl Isethionate (SCI) contenu dans nos shampoings solides est un tensioactif anionique doux sans sulfate. Issu des acides gras de l'huile de noix de coco et de l'acide iséthionique, il dispose d'un très bon pouvoir moussant. On le retrouve dans des produits naturels comme les shampoings solides. Parfaitement biodégradable, il est autorisé en bio.

APRES- SHAMPOING SOLIDE ?

Au niveau de la forme, l'après shampoing solide ressemble à un petit nuage ou un pain de savon quant à la texture, le toucher est semi-dur mais en le frottant, on a une légère sensation de gras. L'effet de l'après-shampoing solide est plus doux et moins nocif qu'un après-shampoing industriel. Un après-shampoing solide possède une concentration maximale d'émulsifiants, pour une efficacité équivalente (ou supérieure) à un après-shampoing liquide. Il équivaut à environ 2 bouteilles d'après-shampoing liquide.



COMMENT L'UTILISER ?

- Mettez-le sous l'eau chaude en hiver, durant quelques instants pour le ramollir ou simplement mouillez-le en été.
- Appliquez doucement sur cheveux mouillés, de la racine aux pointes. Après chaque passage de votre pain touchez vos cheveux : Si vos cheveux sont doux alors vous avez mis le bon dosage, sinon continuez à passer votre pain sur les longueurs.
- Laissez poser quelques minutes. - Rincez abondamment à l'eau claire.

SELON VOS CHEVEUX

Longs à normaux :

- Divisez vos cheveux en 2 parties.
- Frictionnez l'après-shampooing directement sur vos cheveux et démêler partie par partie.

Bouclés et afro :

- Divisez vos cheveux en 4 parties en les fixant correctement, à l'aide de pinces.
- Passez votre après-shampooing avec la main de la racine à aux pointes.
- Arrêtez d'étaler quand vos cheveux sont doux.
- Laissez poser quelques minutes et rincez à l'eau.

COMMENT CONSERVER VOTRE APRÈS- SHAMPOING ?

Afin de garantir la longévité de votre pain d'après-shampooing, n'oubliez pas de le conserver au sec. Il se dissout au contact de l'eau.

Mal conservé, le pain d'après-shampooing se déliterait. Après chaque utilisation, nous vous recommandons de placer votre pain sur un porte savon.

Pour l'emporter en voyage avec vous, il vous suffit de le mettre dans une boîte à savon ou un pot en verre.

INFORMATIONS

Les après-shampoings solides IDMOS sont composés à 100% d'ingrédients d'origine naturelle dont 76% d'ingrédients issus de l'agriculture biologique.

Tous les ingrédients de nos après-shampoings ont été soigneusement choisis pour leurs bienfaits:

- Le Cetéaril alcool/behentrimonium methosulfate (BTMS) qui est une cire émulsifiante d'origine végétale principalement utilisée pour ses propriétés d'après-shampoing.
- La Cire Emulsifiante (Cetearyl alcohol and polysorbate 60) est d'un dérivé du sucre. Elle favorise une hydratation longue durée et une libération progressive des produits actifs.

02

Bien-Être
Responsable

SAC À PAIN

Ce sac à pain réutilisable a été fabriqué à partir de coton 100% bio. Ils sont recyclables et lavables en machine après utilisation. Le sac pain réutilisable vous permettra de réduire votre consommation de plastique et de commencer une transition vers le zéro déchet.

COMMENT LES ENTRETENIR ?

- Le tissu est résistant à l'eau, résistant à l'huile
- facile à nettoyer juste avec un chiffon
- ne pas blanchir
- -ne pas mettre dans la machine à laver



03

Bien-Être
Intérieur

TISANE DE THYM

Le thym est une plante médicinale et aromatique bien connue en Europe occidentale, utilisée depuis l'Antiquité pour combattre de nombreux maux. Du temps des grecs et des romains, on la faisait brûler pour purifier l'air intérieur et on la plongeait dans les bains avant de partir au combat. Depuis, on continue de consommer cette plante aux très nombreuses vertus. Pour relever le goût de ses aliments, combattre les problèmes de peau ou se détendre, le thym se distingue de bien d'autres plantes par ses innombrables propriétés.

Fiche de synthèse:



Nom commun:

THYM



Origine:

Région méditerranéenne



Partie utilisée:

exclusivement des parties aériennes (feuille et de la fleur, qui sont alors séchées.)



Principaux actifs:

thymol, un anti-infectieux puissant ; géraniol, antifongique et antiviral (pour la peau) ; linalol, antifongique (pour les affections de type candidose) et vermifuge. Les huiles essentielles contiennent différents composants, et en particulier le paracymène (ou p-cymène, antalgique) et le bornéol.



Bienfaits associée:

Si vous souhaitez vous soigner avec du thym, il est préférable de l'utiliser lorsque les symptômes sont déjà présents. On aime l'associer avec de l'origan, du clou de girofle ou de la cannelle pour prévenir la grippe ou autres maladies virales et bactériennes. Le thym, mélangé à du curcuma ou du gingembre, s'avère également efficace pour renforcer l'immunité et la vitalité.

Comment faire ?

Pour une tisane de **thym frais**, il vous faudra :
10 g de thym frais à infuser dans 1 litre d'eau bouillante ;

- Laisser reposer pendant 10 minutes ;
- Filtrer et ajouter vos ingrédients magiques (cuillère de miel, citron...)

Pour une tisane de thym séché, vous aurez besoin de :

- 8 cuillères à café de thym séché à mettre dans de l'eau bouillante
- Laisser reposer environ 10 minutes.



04

Reconnexion à la
nature

MAGIE DES AIMANTS

POUR ECARTER LE MAL DE VOTRE PROPRIÉTÉ

Au niveau de la forme, l'après shampoing solide ressemble à un petit nuage ou un pain de savon quant à la texture, le toucher est semi-dur mais en le frottant, on a une légère sensation de gras.

LE RITUEL:

Tenez dans votre main de projection 4 petits aimants d'environ 25 mm de large. Commencez à la porte d'entrée, et faites le tour de toutes les pièces de votre maison dans le sens des aiguilles d'une montre.

Visualisez- la libérée de toute énergie, de tout danger, et de tout visiteur indésirable. Visualisez les aimants absorber ces choses négatives.

Vous pouvez prononcer des paroles comme celle-ci si vous le souhaitez:

"PUISSANTE PIERRE QUI ATTIRE A LA VOLONTE
EMPORTE AVEC TOI LES MAUX ET LES FLEAUX."

Répétez cette incantation en parcourant la maison et en visualisant.



Quand vous aurez fait un circuit complet, après être passé par chaque pièce, sortez en enterrez les aimants.



Dans un appartement, enterrez- les dans un vieux pot de fleur rempli de terre. Mettez-le sur une terrasse ou un balcon

En enterrant, visualisez que les aimants magiques continuent d'attirer toutes les perturbations que vous préféreriez ne pas inviter chez vous.

Les aimants enterrés doivent être conservés près de la maison, mais pas à l'intérieur.



@IDMOS.BLOG



ETSY.COM/FR/SHOP/IDMOS

Idmos
COSMÉTIQUES ET ZÉRO DÉCHET



MORGANE@IDMOS.FR



PINTEREST.FR/LADYIDMOS