

MARRIAGE

Le guide *beauté*



DYLAN PICARD

Pour être *rayonnante le jour de votre mariage* et sur vos photos, il est crucial de commencer à prendre soin de vous bien avant la date. Voici une liste de suggestions pour les trois mois précédant le mariage, *élaborée* par un Make Up Artist professionnel.

Préparez VOTRE PEAU

✓ Vous pouvez consulter un dermatologue ou un esthéticien pour établir une routine de soins adaptée à votre type de peau. Pour éviter tout désagrément cutané, il est conseillé de ne pas tester de nouveaux produits ou de se soumettre à des traitements intensifs juste avant le mariage.

✓ Une alimentation équilibrée, privilégiant les fruits, légumes, et protéines maigres, à un réel effet sur votre peau. De même, une activité physique régulière favorise une bonne circulation sanguine, quoi de mieux pour un teint éclatant !

✓ Le stress peut affecter votre peau et votre bien-être général. Envisagez d'intégrer des pratiques de relaxation comme le yoga, la méditation ou les massages dans votre routine.

✓ Si vous désirez apporter un changement à votre coupe ou à la couleur de vos cheveux, il faut le faire bien à l'avance.

✓ Commencez dès à présent à appliquer des soins capillaires nourrissants pour que vos cheveux soient en pleine forme le jour J.

3 mois avant le mariage



Maquillage & COIFFURE

✓ Commencez par créer des moodboards sur Pinterest ou rassemblez des images de style qui vous inspirent.

✓ Que vous penchiez pour une allure sophistiquée ou naturelle, l'essentiel est de vous sentir à l'aise et que le résultat soit fidèle à votre personnalité.

✓ Lors du choix de votre coiffure et de votre maquillage, veillez à être en accord avec la robe, le thème et l'ambiance de votre mariage. (si vous souhaitez un mariage bohème à la campagne, peut-être que le chignon tiré très sophistiqué, avec maquillage char-bonneux et rouge à lèvres rouge très prononcé n'est pas le choix le plus adéquate) ;

✓ Montrez à votre coiffeur et maquilleur (si c'est la même personne qui fait les deux c'est encore mieux) une photo de vous en robe de mariée afin qu'ils puissent vous conseiller.

✓ A la fin de votre essai, n'oubliez pas de demander combien de temps les préparatifs prendront le jour du mariage, pour organiser efficacement votre emploi du temps.

3 mois avant le mariage





VOTRE MAQUILLAGE

✓ Optez pour un maquillage frais et éclatant, en appliquant des produits par touches légères plutôt que de choisir un maquillage trop épais qui pourrait ne pas résister toute la journée.

✓ Essayez de rester vous-même et ne pas vous dénaturer. Vous pouvez faire un maquillage que vous avez l'habitude de porter, tout en l'intensifiant légèrement, pour vous sentir sublimée et éviter l'effet "déguisée". L'objectif est d'être mise en valeur, pas de vous métamorphoser.

✓ Assurez-vous de tester le maquillage avec la crème solaire (ou le fond de teint matifiant avec SPF) que vous comptez porter le jour du mariage, pour vérifier qu'il ne laisse pas de rendu gras. L'utilisation d'une crème solaire est cruciale, surtout pour les mariages estivaux, afin d'éviter les coups de soleil.

✓ Sollicitez l'usage de mascara waterproof auprès de votre maquilleur.

✓ Attention, si vous portez un rouge à lèvres foncé ou rouge, au transfert sur la bouche de votre futur époux, de vos invités voire des tenues avec les embrassades.

✓ Demandez à votre prestataire d'utiliser un spray fixateur en fin de maquillage.

✓ Pour vos séances d'essai, portez un vêtement blanc. Ça change complètement la perception selon la couleur de votre tenue. Vous pouvez également envisager d'apporter votre robe et vos accessoires (boucles d'oreille, collier...) mais c'est un risque; attention à ne pas tacher ou endommager votre tenue.

✓ N'hésitez surtout pas à exprimer clairement vos préférences et demandez des ajustements si nécessaire. Cette journée vous appartient ; il est essentiel que vous vous sentiez parfaitement à votre aise.



VOTRE COIFFURE

✓ L'essai vous permettra de vous projeter et de savoir ce qui vous plait sur VOUS. Il n'est pas rare d'avoir un coup de cœur pour une coiffure sur une photo pour finalement découvrir qu'elle ne vous correspond pas une fois testée. Votre coiffeur doit être prêt à modifier et tester une nouvelle coiffure si la première ne vous convient pas. Et surtout, comme pour le maquillage, n'hésitez pas à exprimer votre opinion.

✓ En fonction de la coiffure sélectionnée et de la nature de vos cheveux, il est important de demander à votre coiffeur s'il est préférable de laver vos cheveux le jour même ou la veille du mariage.

✓ Lorsque vous choisissez votre coiffure, que ce soit les cheveux lâchés ou attachés, imaginez-vous la porter toute la journée, avec du vent, en dansant, peut-être avec un peu de transpiration, pour être certaine de votre choix.

✓ Si vous envisagez d'ajouter des fleurs dans vos cheveux le jour J, demandez à votre coiffeur le type et la quantité de fleurs nécessaires pour que vous puissiez les commander chez votre fleuriste.



VOUS AVEZ COMMENCÉ À PRÉPARER VOTRE PEAU ET VOTRE CORPS DEPUIS 2 MOIS, VOUS POUVEZ *INTENSIFIER POUR LA DERNIÈRE LIGNE DROITE.*

HYDRATATION

Buvez au minimum 1,5 litre d'eau chaque jour pour maintenir votre peau hydratée de l'intérieur.

ROUTINE DE SOIN

Appliquez rigoureusement votre routine de nettoyage et d'hydratation quotidienne. Intégrez un masque hydratant hebdomadaire pour nourrir votre peau.

TEINT HÂLÉ

Si vous désirez un teint légèrement bronzé, vous pouvez prévoir de faire quelques courtes séances d'UV. Consultez un institut professionnel pour des conseils adaptés. Portez des vêtements blancs pour évaluer si la couleur obtenue vous sied.

ACTIVITÉ PHYSIQUE

Continuez la pratique du yoga ou la marche régulièrement pour améliorer votre bien-être mental et physique.

SOMMEIL

Couchez-vous dès les premiers signes de fatigue et limitez l'utilisation d'appareils électroniques le soir pour favoriser un meilleur sommeil.

STABILITÉ DU POIDS

Évitez de perdre ou de gagner du poids après les derniers ajustements de votre robe.

15 jours *avant le mariage*

✓ Structurez vos sourcils en les épilant pour définir leur forme. Offrez-vous un soin du visage, tel qu'un nettoyage de peau ou gommage, assez tôt pour permettre à d'éventuelles imperfections de cicatriser.

✓ Préparez un sac bien pensé pour le jour J, que j'appelle " le kit malin".

✓ Pensez à tailler vos crayons à l'avance pour la trousse que vous amènerez le jour J.

✓ Si vous optez pour de l'autobronzant, assurez-vous d'utiliser un produit que vous connaissez bien, avec une dernière application au plus tard trois jours avant le mariage pour éviter les traces sur la peau ou les vêtements.

✓ Réalisez vos dernières retouches de couleur et éventuelle décoloration de cheveux. Évitez de faire un changement radical dans les quinze jours précédant le mariage.

✓ Planifiez un rendez-vous pour une manucure et une pédicure pour la veille du mariage.



2 jours *avant le mariage*



2 JOURS AVANT LE MARIAGE

✓ Epilation des sourcils et du corps (adaptée à votre peau ; si des rougeurs persistent habituellement pendant quatre jours, planifiez cette étape quatre jours avant l'événement)

✓ Continuez à consommer une quantité suffisante d'eau pour maintenir votre teint frais et éclatant.

LA VEILLE DU MARIAGE

✓ Rendez-vous à votre séance de manucure et de pédicure.

✓ Si votre coiffure le nécessite, lavez vos cheveux et appliquez un masque capillaire.

✓ Offrez-vous un moment de détente avec un bain relaxant. Éteignez votre téléphone pour une pause bien méritée.

✓ Appliquez un masque pour le visage, en veillant à utiliser un produit familier qui ne provoque pas de réaction cutanée.

✓ Essayez de vous coucher de bonne heure pour une bonne nuit de sommeil.

Le GRAND jour



- ✓ Appliquez un masque hydratant et des patchs pour les cernes dès votre réveil.
- ✓ Procédez au maquillage, sans oublier l'application d'une crème solaire.
- ✓ Réalisez votre coiffure.
- ✓ Hydratez vos mains et votre corps avec une crème nourrissante.
- ✓ N'oubliez pas votre "kit malin" et confiez-le à votre témoin.

*Vous êtes
resplendissante!*

IL NE VOUS RESTE PLUS QU'À VOUS LAISSEZ PORTER PAR CETTE MAGNIFIQUE JOURNÉE QUI VOUS ATTEND !

J'espère qu'avec ces petits conseils, vous vous sentirez bien dans votre peau, rayonnante et pleine de confiance pour votre grand jour.

Le kit *malin*

Préparez un sac avec des articles qui pourraient vous être nécessaires au cours de la journée et *confiez-le à l'un de vos témoins*. Voici une liste détaillée de ce que vous pourriez inclure, à **sélectionner selon vos besoins**.

- ☐ trousse à maquillage. Même avec un maquillage professionnel, les émotions de la journée (les embrassades, les larmes de bonheur, les étreintes) peuvent requérir des petites retouches.
- ☐ papier matifiant pour les petites retouches après tant d'émotions.
- ☐ baume à lèvres hydratant
- ☐ colle pour faux cils, si nécessaire
- ☐ brosse à cheveux
- ☐ mouchoir
- ☐ lime à ongle
- ☐ bouteilles d'eau
- ☐ kit de couture
- ☐ petit miroir de poche
- ☐ petit ciseau
- ☐ déodorant
- ☐ pansement pour ampoules
- ☐ sérum physiologique
- ☐ éventail
- ☐ brumisateuse
- ☐ coton-tige
- ☐ lingettes rafraichissantes
- ☐ laque
- ☐ épingle à cheveux
- ☐ paracétamol - smecta - antihistaminique
- ☐ bonbon pour l'haleine
- ☐ épingle à nourrice
- ☐ gilet et châle pour le soir (ou s'il fait plus froid que prévu)
- ☐ bas/collant de rechange si vous en portez
- ☐ un joli parapluie
- ☐ chargeur



DYLAN PICARD
06 88 97 01 45
contact@dylanpicard.fr
www.dylanpicard.fr