







CHALLENGE HYDRATATION INTENSE

HYDRATATION _ PROTECTION _ RENFORCEMENT

LUNDI	MARDI	MERCREDI	 JEUDI 	VENDREDI	SAMEDI	 DIMANCHE 	
			Journée Hydratation Intense			Peeling au sel marin A-S LRD	
							Masque Hydratant à la tomate LRD
							Masque Avocat/PDT LRD
							Shampoing A-S LDR
							Masque Amla/Guimauve LRD



CHALLENGE HYDRATATION INTENSE

HYDRATATION _ PROTECTION _ RENFORCEMENT

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	
			Journée Hydratation Intense		Bain d'huile hydratant (soin réparateur nuit)	LRD	
							Shampooing clarifiant A-S LRD
							Masque Banane/Carotte LRD
							Masque protéiné LDR



Planning Basique _ Formule Gratuit

NOTE

A-S = Après-shampooing

LRD = Lotion de **R**inçage **D**éfinitive (Pour plus d'information à réserver le module Lotions Toniques sur le site internet)

Goutte d'eau : Jour de l'hydratation des cheveux

Pour avoir accès aux recettes détaillés, opter pour la formule Medium ; pour les avoir en vidéos, opter pour la formule VIP.

Je partagerais une photo des ingrédients de mes soins chaque dimanche sur mon compte Instagram [haiti_afro](#)

Durant cette cure d'hydratation intense, les soins capillaires avec rinçage seront à faire une fois par semaine, vous choisissez le jour où vous êtes disponible pour faire votre soin en toute quiétude. Dans la mesure du possible, effectuer votre soin ce jour fixe.

Lors d'un soin réparateur nuit, à l'effectuer la veille au soir. Télécharger le planning vierge pour le mettre à jour en fonction de vos disponibilités si besoin.

Ce planning correspond aux jours et soins que je ferai durant ce Challenge Hydratation Intense.

Journée Hydratation Intense

Consiste à effectuer une hydratation sans rinçage sur sa coiffure protectrice. Vous pouvez choisir, le jour qui vous conviendrait au mieux à savoir que 2 jours après cette hydratation, il faudrait procéder à un soin avec rinçage.

Les formules Medium recevront, une vidéo de la méthode à suivre et les formules VIP auront accès au direct du jeudi 19 octobre à 20h00 pour une meilleure compréhension de la procédure à suivre pour de meilleurs résultats. J'effectuerai ce procédé en direct et répondrais aux questions le concernant.

Peeling au sel marin, à choisir un sel marin gros vendu en boutique bio ou du sel de Guérande gros. Eviter le sel raffiné.

Bon challenge