

Massage du visage à l'huile (qui doit être non-sèche)

Masser toujours avec ses 2 doigts : le majeur (3^{ème}) et l'annulaire (le 4^{ème}).
Masser d'abord son visage, PUIS avec ses doigts ainsi graissés commencer à masser selon les étapes suivantes :

1. Menton et joues

- 1° Partir du menton jusque derrière les oreilles.
 - 2° Partir des commissures des lèvres jusqu'aux maxillaires (là où ça claque).
 - 3° Partir du bord du nez jusqu'aux tempes.
- Chaque geste est à répéter 3 fois de suite.



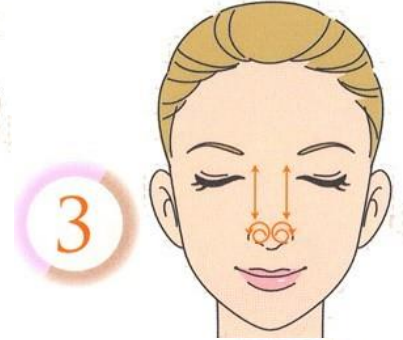
2. Tour de la bouche

Partir du dessous de la bouche en remontant dessus.
Effectuer des demi-cercles.
Chaque geste est à répéter 3 fois de suite.



3. Nez

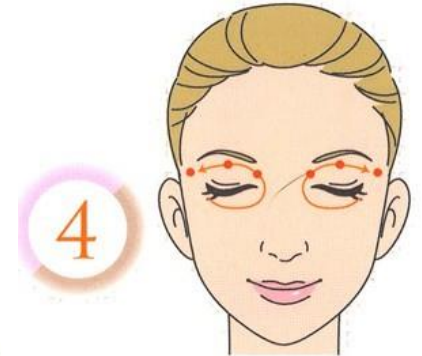
- 1° Effectuer de petits cercles autour des narines.
 - 2° Ensuite passer ses doigts sur les côtés du nez.
(On appuie légèrement en remontant, et on relâche en descendant).
- Chaque geste est à répéter 3 fois de suite.



4. Yeux

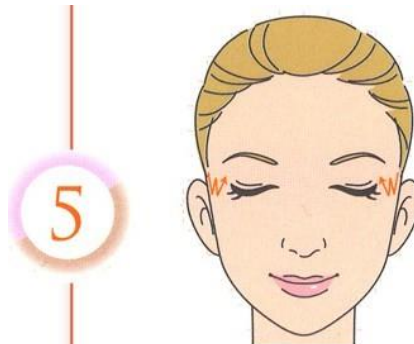
Faire tout d'abord le tour de l'œil en partant de l'extérieur vers l'intérieur.

- 1° Effectuer une légère pression sur le coin supérieur de l'œil.
(On compte 3 temps : 1-2-3 on appuie doucement et 1-2-3 on relâche)
 - 2° Effectuer une légère pression sur le creux de l'os juste au-dessous du sourcil.
(On compte 3 temps : 1-2-3 on appuie doucement et 1-2-3 on relâche).
 - 3° Effectuer une légère pression sur les tempes.
(On compte 3 temps : 1-2-3 on appuie doucement et 1-2-3 on relâche).
- Chaque geste est à répéter 3 fois de suite.



5. Tempes

Effectuer des petits "W" en partant des Tempes jusqu'au coin de l'œil.
Ces gestes sont à répéter 3 fois de suite.



6. Front

Partir du centre du front jusqu'aux tempes.
Ces gestes sont à répéter 3 fois de suite.



7. Remonter la peau du menton

Passer une main après l'autre.
Avec les 2 mains, "remonter" le bas du visage pour avoir un effet lifting et éviter le double-menton.
Ces gestes sont à répéter en fonction de la taille de votre double-menton :)



8. Apaiser le visage

Avec les 2 paumes des mains de chaque côté, doigts écartés.
Aller de l'intérieur vers l'extérieur, en remontant doucement.
Partir du centre du visage et remonter vers chaque point rouge.
Ces gestes sont à répéter 6 fois de suite

