

Mon massage anti-fatigue du visage

Traits tirés, mâchoire serrée, paupières lourdes... Observez votre épiderme en détail, vous allez découvrir une incroyable imbrication de muscles, de nerfs, de petits vaisseaux d'une formidable complexité. Voilà un massage pour tonifier et détendre cette zone. Résultats visibles garantis!



J'hydrate un max

Votre peau est un peu terne? C'est le signe qu'elle a besoin d'une attention particulière pour retrouver une hydratation optimale. Vous pouvez ajouter 3 gouttes d'une huile essentielle dans 6 à 10 gouttes d'une huile végétale pour optimiser le massage. Choisissez une huile végétale adaptée à votre type de peau (voir p. 22).



- L'huile de jojoba, avec sa texture onctueuse sans être trop grasse, chouchoute aussi bien les peaux sèches que mixtes (elle est non comédogène).
- Le matin, l'HE de géranium odorant (*Pelargonium graveolens*) dynamise l'épiderme.
- Le soir, l'HE de lavande vraie (*Lavandula angustifolia*) gomme les petites tensions de la journée.

10 minutes pour sublimer mon visage

1^{er} étape

- Commencez par appliquer le mélange HV/HE sur votre peau en effleurage léger, en évitant le contour des yeux et en prolongeant jusqu'au cou.
- Avec l'index et le majeur, réalisez de petits mouvements circulaires plus appuyés au niveau du front et particulièrement entre les deux sourcils 1.
- Élargissez les cercles, en variant leur intensité et leur rapidité.
- Descendez ensuite vers les pommettes en continuant les mouvements circulaires à l'aide de la pulpe des doigts. Avec le majeur, suivez les contours des pommettes point par point, en restant quelques secondes dessus avant de relâcher la pression 2.
- Rapprochez-vous ensuite des ailes du nez et du contour des yeux pour les masser dans un mouvement de balancement régulier à l'aide de vos deux majeurs placés de chaque côté 3.



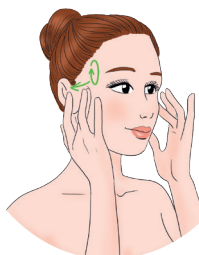
1



2



3



4

- Descendez progressivement jusqu'au menton, pour reprendre les mouvements circulaires, alternés avec des mouvements de lissage qui tirent la peau doucement vers les oreilles 4.
- Ne négligez pas le cou, en vous servant de vos mains à plat.



5

2^e étape

- Reprenez le même chemin, du front au cou, en passant de mouvements glissés à de petits tapotements qui vont stimuler la circulation sanguine.

3^e étape

- Recommencez un mouvement de lissage plus tonique en n'hésitant pas à pincer la peau au niveau des pommettes et du menton 5.

4^e étape

- Pour achever votre massage, passez 1 minute sur le cuir chevelu, en le travaillant avec la pulpe de doigts pour stimuler quelques points précis, comme la ligne centrale au niveau du crâne (voir p. 42). Vous allez ainsi stimuler la circulation sanguine et apaiser les tensions de cette zone sensible 6.

- Terminez au niveau de la zone occipitale (derrière la tête, au-dessus de la première vertèbre), en malaxant votre nuque et en stimulant les points des deux premières cervicales (l'atlas et l'axis) 7.



7



6

5^e étape

- Effectuez doucement quelques mouvements de rotation de la tête, en respirant profondément.

EXTRAIT DU MON CAHIER MASSAGE
EDITIONS SOLAR

