
Guide pour un massage du visage

Pour réaliser ce massage, prenez un peu d'huile ou de crème et suivez les instructions.

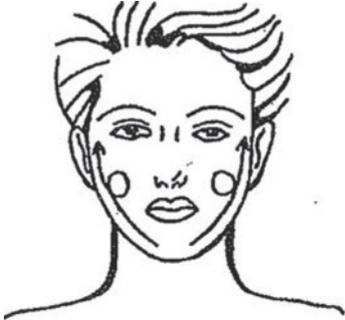
Commencez ce massage du visage en effectuant des mouvements d'effleurage doux et amples. Tapotez ensuite la peau du bout des doigts et dessinez des petits cercles. Pour terminer, calmez la peau en refaisant des effleurages. Attention: il ne faut surtout pas pétrir vigoureusement la peau délicate du visage.



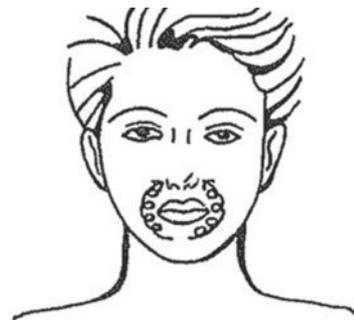
Faire des effleurages avec le dos des mains en montant du décolleté sur le cou en direction du menton.



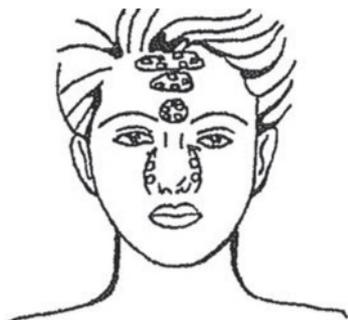
Du bout des doigts, monter du menton le long du nez, faire le tour des yeux, passer sur le front, redescendre sur les tempes et les joues jusqu'au menton.



En partant du menton, masser les joues en faisant des ronds, d'abord grands puis de plus en plus petits, jusqu'aux tempes.



Masser le contour de la bouche en faisant de petits cercles.



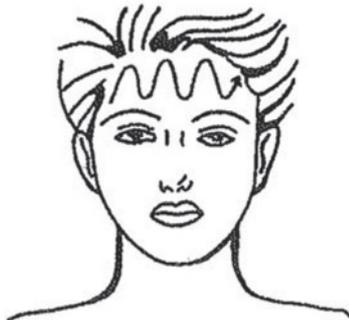
Faire des petits cercles à la racine du nez puis trois mouvements circulaires sur le front.



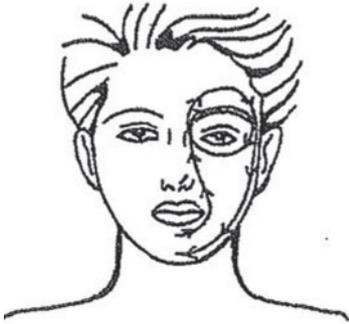
En partant de la racine du nez, effleurer doucement le contour des yeux du bout des doigts.



En partant de la racine du nez, effleurer le front en éventail.



Effleurer le front horizontalement en faisant un mouvement de vague. Commencer alternativement par la droite et la gauche.



Du bout des doigts, monter du menton le long du nez, faire le tour des yeux, passer sur le front, redescendre sur les tempes et les joues jusqu'au menton.