

## Avoir un visage reposé



1- Asseyez-vous confortablement et frottez énergiquement vos mains l'une contre l'autre pendant 20 secondes. Puis posez-les sur votre visage: sentez la chaleur de vos mains détendre vos traits. Profitez-en pour faire 3 grandes respirations (Inspirez puis expirez lentement et profondément 3 fois).

2- Posez ensuite vos mains bien à plat sur votre front quelques secondes, les extrémités de vos doigts doivent se toucher. Lissez votre front en faisant de longs et lents mouvements en partant du centre du visage. 10 fois.

3- Posez à nouveau vos mains sur votre visage et tirez vos traits vers l'extérieur. 10 fois.

4- Massez doucement, des deux mains et de façon symétrique vos tempes, vos pommettes, les sourcils, le pourtour du nez et enfin votre mâchoire. Effectuez pour cela des mouvements rotatifs avec une légère pression.

5- ASTUCE BIEN-ÊTRE OMNISENS : Pour redonner de l'éclat à votre visage, pressez le point "BEAUTE DU SOURIRE" au milieu de la joue, sous l'os de la pommette. Appuyez simultanément sur ces points situés de chaque côté du visage, avec l'index et le majeur de chaque main joints. Tenez la pression 20 secondes.

6- Faites ensuite glisser vos mains le long de votre cou. Lissez la nuque plusieurs fois en partant de la base du cou et en descendant vers les épaules avec une légère pression. 6 fois Prenez une profonde inspiration...puis expirez. 3 fois de suite Vous êtes maintenant détendu(e), vos traits du visage sont reposés ...


Le + Omnisens : Pour apporter une plus grande sensorialité à ce moment de bien-être, nous vous suggérons d'utiliser quelques gouttes d'Huile sèche Reflets de Soie et satinée. Votre peau en ressortira douce

**Modelage**  
**3 zones**  
**A PRATIQUER MATIN ET SOIR.**

1. **Pommettes:** presser chaque pommette avec le dos des doigts pliés et étirer en glissant – d'un geste lent et appuyé – jusqu'à la racine des cheveux. Renouveler 5 fois.

2. **Ovale:** pincer l'ovale au niveau du menton avec le dos des doigts pliés et étirer en glissant jusqu'à l'arrière des oreilles. Renouveler 5 fois.

3. **Cou:** presser la base du cou avec le dos des doigts de part et d'autre de la trachée et étirer en glissant jusqu'à la clavicule. Renouveler 5 fois.



1 2 3

Le soir, on peut pratiquer cette gestuelle allongée et les yeux fermés pour un vrai moment de détente.