

1. L'APPLICATION PRODUITS

À réaliser lors de l'application du **Lait Corps Hydra-Nourrissant**, de la **Crème Mains Nourrissante** ou des **Huiles Sèches Satinantes**.



1

Prélever le soin dans le creux de la main et frotter les mains l'une contre l'autre pour **réchauffer le produit** et **exhaler le parfum**.



2

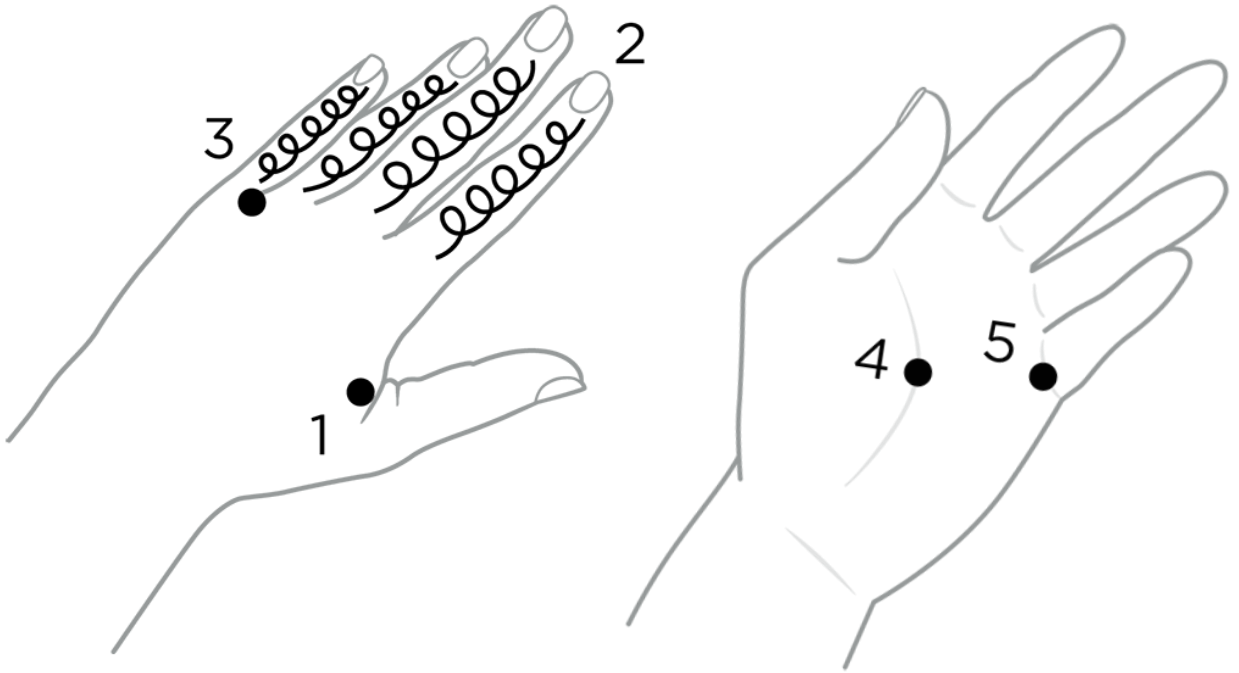
Réaliser **5 respirations profondes** en plaçant les mains en « coque » au-dessus du nez. Inspirer avec le nez et souffler avec la bouche.



3

Appliquer le soin sur les mains et les bras jusqu'en haut de la nuque en la **massant en mouvements circulaires ascendants**. Terminer en **mouvements de lissage** sur le décolleté.

2. LA GESTUELLE DIGITO-RELAX



1 Entre l'index et le pouce, **pincer délicatement la chair et masser la zone en mouvements circulaires** en respirant profondément pour soulager les tensions, atténuer l'anxiété et lutter contre le stress.

2 **Masser le dessus des doigts en mouvements circulaires** pour relâcher les nerfs crâniens.

3 Sur le dessus de la main, entre l'auriculaire et l'annulaire, **masser par pressions circulaires le « point magique »** qui soulage rapidement toutes les tensions.

4 **Masser le creux de la main** pour une action relaxante sur le plexus solaire.

5 **Masser le point situé dans la paume de la main**, sur la bosse à la base du petit doigt pour apaiser l'angoisse, le trac ou les pensées négatives.

➔ **Appliquer le soin sur les autres parties du corps en veillant toujours à le réchauffer en frottant les mains l'une contre l'autre pour encore plus de bien-être.**