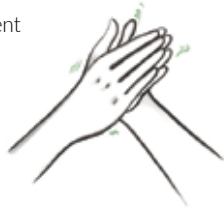


# mon huilette Day



## RITUEL AUTO-MASSAGE

1 Frottez énergiquement vos deux mains pour générer un peu de chaleur.



2 Pincez vos sourcils avec le bout des doigts, en partant du centre du visage vers les oreilles.

3 Pianotez vos doigts sur l'ensemble du visage pour activer la circulation.



4 Versez 3 à 5 gouttes de mon huilette Day dans le creux d'une main.

5 Prenez une inspiration profonde, comme venant d'une offrande.



6 Avec le bout des doigts, appliquez sur le front, les joues, le menton et le cou.

7 Balayez en massage alternatif sur le front avec les mains à l'horizontal puis à la verticale.



8 Avec le bout des doigts, effectuez un geste lissant sur les pommettes en remontant vers les oreilles.

9 Placez les paumes sous le menton, lissez du centre vers les oreilles.



10 Massez délicatement le cou.

11 Avec le dos des mains, effleurez le visage. Prolongez le geste : étirez vos bras, retournez les paumes vers le ciel pour vous grandir encore plus !



12. Namasté  
inhale  
...exhale

# les huilettes

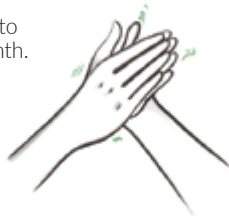
huilettes addicted ? [www.leshuilettes.com](http://www.leshuilettes.com)

# mon huilette Day



## SELF-MASSAGE RITUAL

1 Rub hands together to generate some warmth.



2 Gently pinch your eyebrows, moving from the centre of your face towards the ears.

3 Activate circulation by tapping your fingers all over the face.



4 Squeeze 3-5 drops of mon huilette Day into your palm.

5 Inhale the scent.



6 Apply to the forehead, cheeks, chin and neck with your fingertips.

7 Massage your forehead with both hands, using upward and outward motions.



8 Use your fingertips to sweep from cheekbones to ears.

9 Draw your palms upwards from under the chin towards the ears.



10 Gently massage the neck upwards.

11 With the back of your hands, lightly touch your face. Make it last, stretch your arms, turn your palms up and enjoy the moment.



12 Bring your palms back together, and breath!  
inhale  
...exhale

# les huilettes

huilettes addicted ? [www.leshuilettes.com](http://www.leshuilettes.com)