

mon huilette Night



RITUEL AUTO-MASSAGE

1 Déposez 3 à 5 gouttes de mon huilette Night dans le creux d'une main, frottez pour réchauffer l'huile.



2 Posez un instant vos mains chaudes sur les joues, sur le front et le menton.

3 Les mains jointes, prenez une ou deux inspirations profondes.



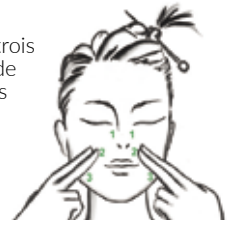
4 Pouce replié, remontez les pouces vers le haut en traçant une ligne.

5 Avec le bout des doigts, ou la paume des mains, massez le front comme en dessinant un palmier.



6 Massez les tempes en mouvements circulaires. Appuyez pour dénouer les tensions.

7 Avec l'index et le majeur, effectuez trois pressions à partir de l'os des pommettes jusqu'au bas de la mâchoire.



8 Poursuivez par un massage lissant avec la paume des mains.

9 A poings fermés en partant du menton, étirez sous l'ovale du visage jusqu'aux oreilles.



10 Glissez les mains derrière la nuque, massez les trapèzes.

11 Revenez en massant l'avant du cou.



12 Posez vos mains sur le décolleté.

inhale
...exhale

les huilettes

huilettes addicted ? www.leshuilettes.com

mon huilette Night



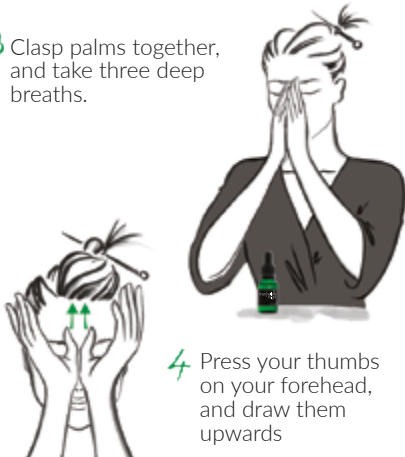
SELF-MASSAGE RITUAL

- 1 Rub 3-5 drops of mon huilette Night into the palm of your hand to warm the oil



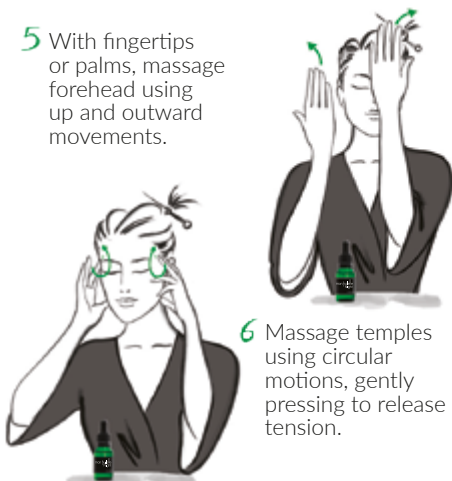
- 2 Place both palms on your cheeks, chin and forehead.

- 3 Clasp palms together, and take three deep breaths.



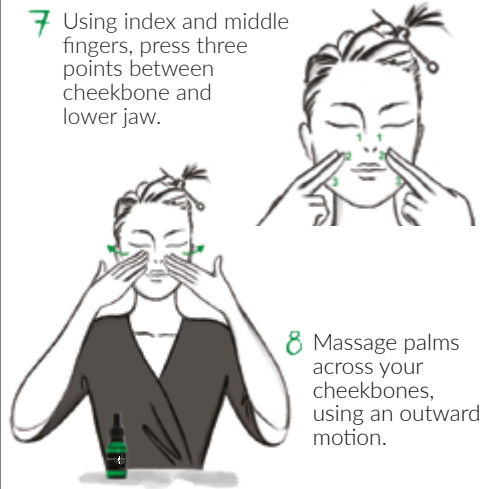
- 4 Press your thumbs on your forehead, and draw them upwards

- 5 With fingertips or palms, massage forehead using up and outward movements.



- 6 Massage temples using circular motions, gently pressing to release tension.

- 7 Using index and middle fingers, press three points between cheekbone and lower jaw.



- 8 Massage palms across your cheekbones, using an outwards motion.

- 9 Using your knuckles, gently massage under the jawbone, from chin to ears.



- 10 Slide hands behind your neck to massage the trapezius.

- 11 Repeat the motion on the front of your neck.



- 12 Cross hands over your chest.

inhale
... exhale

les huilettes

huilettes addicted ? www.leshuilettes.com