

# Rituel d'auto-massage mon huilette Night

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 Pouces repliés, 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.

