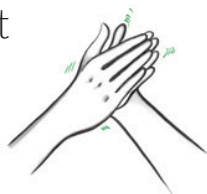


# Rituel d'auto-massage mon huilette Day

- 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'horizontale 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 Étirez vos bras, retournez les paumes vers le ciel pour grandir encore plus !



- 12 Namasté.