

**Holidermie**  
HOLISTIC BEAUTY

**Protocole d'automassage  
Outil de réflexologie  
visage : DRAINAGE  
& ACUPRESSION**

**Face reflexology Tool  
self-massage protocol:  
DRAINAGE  
& ACUPRESSURE**

**“Beauty is  
a wonderful discipline”**

**holidermie.com | @holidermie  
#holidermie #holisticbeauty  
#beauteholistique**



Supprime les blocages  
et stimule les flux d'énergie  
Removes blockages  
and stimulates energy flow



Améliore la circulation  
sanguine et lymphatique,  
draine les toxines  
Improves blood and lymph  
circulation, drains toxins



Relâche les tensions, détend  
les muscles  
Relieves tension and relaxes  
muscles



Stimule les organes  
Stimulates the organs

Ce protocole d'utilisation exclusif Holidermie a été conçu en collaboration avec l'experte facialiste Barbara Sand : il associe automassage, acupression et respiration. Un rituel holistique 100% naturel pour travailler sur l'équilibre énergétique du corps et le vieillissement cutané, grâce à une gestuelle simple, précise et ciblée.

This exclusive Holidermie protocol was specifically designed in collaboration with facial expert Barbara Sand: it combines self-massage, acupressure and breathing. A 100% natural and holistic ritual to address the body's energy balance and the aging of skin, thanks to a simple, precise and targeted technique.

**L'Outil de réflexologie visage** est doté d'un embout en pierre naturelle de quartz rose pour stimuler les points énergétiques et d'une tête roller incrustée de billes de germanium pour tonifier le bas du visage et le cou.

Son utilisation permet de stimuler les 23 points énergétiques principaux situés sur le visage : les Tsubo. Reliés aux organes, ils permettent d'équilibrer les chakras ainsi que l'énergie vitale distribuée dans l'organisme.

Ce rituel favorise le nettoyage intérieur et l'oxygénation des tissus, ravive l'éclat du teint, défatigue les traits et apaise les tensions des muscles du visage, pour une sensation de détente globale.

Pour des résultats visibles, pratiquer ce rituel 1 à 2 fois par semaine idéalement.

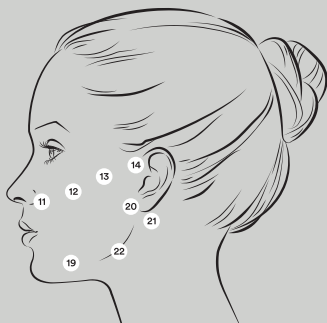
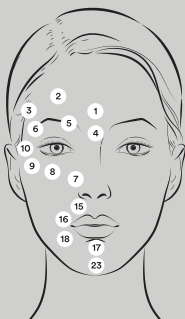
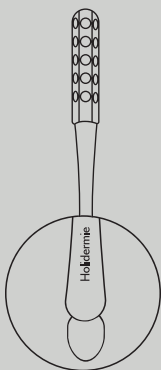
**The Facial reflexology Tool** has a natural rose quartz stone tip to stimulate energy points and a roller head encrusted with germanium beads to tone the lower face and neck.

Its use stimulates the 23 main energy points located on the face, known as the Tsubos. Connected to the organs and stimulated by means of light pressure, they balance the chakras and the vital energy that's distributed throughout the body.

This ritual soothes tension in the facial muscles, relaxes the features, stimulates the organs of elimination and provides a feeling of overall relaxation.

For visible results, it's best to practise this ritual once or twice a week.

# Stimulation des 23 points énergétiques / Stimulation of the 23 energy points



### **Points 1, 2 & 3 : Vessie, Flux rénaux / Bladder, Renal flow**

Stimuler ces trois points afin d'activer l'élimination des flux rénaux au niveau de la vessie. Cela permet de réduire la rétention d'eau et d'éliminer les poches sous les yeux.

→ Résultat : le regard est défatigué et les cernes atténués.

Stimulate these three points to activate elimination from the kidneys through the bladder. This reduces water retention and eliminates bags under the eyes.

→ Result: The eyes are refreshed and dark circles are reduced.

### **Point 4 : Intestin / Gut**

Ce point permet de décongestionner la sphère digestive et de réguler l'activité du microbiote intestinal, avec un impact positif direct sur la flore cutanée.

→ Résultat : l'équilibre de la peau est préservé et les défenses naturelles renforcées face aux agressions extérieures.

This point unclogs the digestive system and regulates the activity of the intestinal microbiota with a direct impact on the skin's flora.

→ Result: the skin's balance is maintained and its natural defenses are strengthened against external forces.

### **Points 5 & 6 : Foie, Pancréas, Bile / Liver, Pancreas, Bile**

Le dysfonctionnement d'un ou plusieurs organes appartenant au système de détoxification peut engendrer une accumulation de toxines dans l'organisme.

Stimuler l'activité de ces organes permet d'éviter le teint terne, le gonflement des paupières et l'apparence fatiguée des yeux.

→ Résultat : le visage est plus rayonnant et le regard ouvert.

The disfunction of one or more organs in the detoxification system can lead to an accumulation of toxins in the body. Stimulating the activity of these organs helps prevent dull skin and puffy, tired-looking eyes.

→ Results: The face is more radiant and the eyes are more alert.

### Points 7, 8 & 9 : Reins / Kidneys

La stimulation de ces points active le nettoyage des reins/vessie (reliés par le même méridien) et la décongestion des organes.

→ Résultat : le teint est plus lumineux.

Stimulation of these points activates the cleansing of the kidneys/bladder (connected by the same meridian) and decongestion of the organs.

→ Result: the complexion is brighter.

### Point 10 : Rate / Spleen

Ce point active la rate et le système lymphatique qui véhicule les globules blancs, impliqués dans le système immunitaire.

La lymphe récolte les toxines qu'elle déverse dans le sang, ce dernier étant ensuite redirigé vers les organes de détoxification via les battements cardiaques. Ce système ne possédant pas de pompe, il est important de drainer la lymphe via des exercices ciblés, afin de renforcer le processus intérieur de détoxification.

→ Résultat : le teint est plus lumineux, la peau mieux protégée.

This point activates the spleen and the lymphatic system, which carries the white blood cells that are part of the immune system. Lymph collects toxins that are discharged into the blood, which is then redirected to the detoxification system via the pumping of the heart. This system doesn't have its own pump, so it's important to drain lymph through

targeted exercises in order to reinforce the internal detoxification process.

→ Result: the complexion is brighter and better protected.

#### **Points 11 à/to 14 : Cœur, Poumons / Heart, Lungs**

Ces points sont reliés au cœur et aux poumons : ils renforcent l'oxygénation des tissus, stimulent la respiration et l'élimination des toxines (CO<sub>2</sub>, filtration du sang, substances nuisibles respirées etc.).

→ Résultat : le teint est moins terne et l'éclat ravivé.

These points are connected to the heart and lungs. They increase oxygenation of the tissues, stimulate respiration and the elimination of toxins (CO<sub>2</sub>, blood detoxification, harmful substances inhaled, etc.).

→ Result: the complexion is less dull and radiance is restored.

#### **Points 15 à/to 18 : Tube digestif, Estomac / Intestines, Stomach**

Ces zones stimulent le tube digestif et l'estomac pour aider à la régulation du pH (équilibre acido-basique). Des troubles de l'appareil digestif peuvent provoquer le relâchement de l'ovale du visage, relié à la sphère digestive.

→ Résultat : la peau retrouve son équilibre et son tonus.

These zones stimulate the intestines and the stomach to help regulate pH levels (i.e., the body's acid-base balance). Disorders of the digestive system can cause the shape of the face, linked to the digestive system, to sag.

→ Result: the skin's balance and tone are restored.

## **Points 19 à/to 22 : Drainage lymphatique / Lymphatic drainage**

Ces points activent le drainage lymphatique permettant l'élimination des toxines. L'organisme ainsi détoxifié est plus fonctionnel et mieux protégé.

→ Résultat : la peau est rééquilibrée et le visage rayonne.

These points activate lymphatic drainage, allowing for the elimination of toxins. A detoxified body functions better and is well-protected.

→ Result: the skin is rebalanced and the face glows.

## **Point 23 : Système nerveux / Nervous system**

Ce point stimule le système nerveux et apaise l'esprit. Il apporte un sentiment de paix, renforce le lien terre/ciel et le chakra racine, responsable de l'harmonie intérieure.

Attention : ne pas stimuler ce point si vous êtes enceinte.

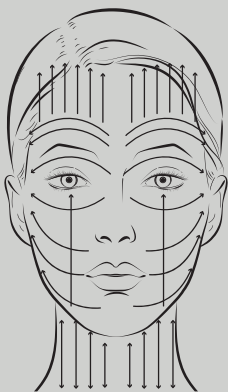
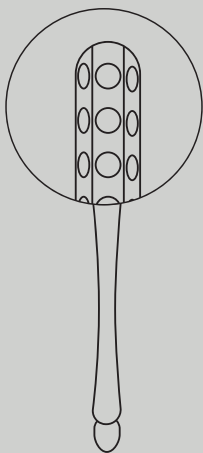
This point stimulates the nervous system and calms the mind.

It brings feelings of peace and strengthens the earth/ sky link as well as the root chakra, which is responsible for inner harmony.

Caution: do not stimulate if you are pregnant.



**L'automassage anti-âge**  
**Anti-aging self-massage**



Masser le visage avec la partie roller pour stimuler la circulation des fluides (sang, eau, lymphe), ré-énergiser la peau et soulager les tensions des muscles faciaux afin de réduire les cernes, défroisser les traits et défatiguer le regard.

Massage the face with the roller to stimulate circulation of fluids (blood, water, lymph), revitalize the skin and ease muscle tension in the face to reduce dark circles, smooth lines and refresh the eyes.

① En partant du centre du front vers les tempes, 5 fois, pour lisser les rides.

Starting from the center of the forehead out to the temples, five times to smooth out wrinkles.

② Du dessus du sourcil jusqu'à la racine des cheveux, en répétant le mouvement tout le long du front, pour défroisser les traits.

From the top of the eyebrow to the hairline, repeating the movement across the width of the forehead to smooth the skin.

③ En surface de la zone orbitale, de l'intérieur vers l'extérieur, 5 fois, pour libérer les tensions oculaires et lifter la paupière.

On the surface of the orbital area, from the inside to the outside, five times to relieve eye strain and lift the eyelid.

④ Sous l'œil, de l'intérieur vers l'extérieur, 5 fois pour réduire les cernes et les poches.

Under the eye, from the inside to the outside, five times to reduce dark circles and puffiness.

⑥ De l'extrémité de la narine vers le haut des pommettes, 10 fois, pour redessiner les pommettes et relâcher les tensions de la mâchoire.

From the tip of the nostril to the top of the cheekbones, ten times to reshape the cheeks and relieve tension in the jaw.

⑥ De l'extrémité des lèvres vers l'oreille, 10 fois, pour décontracter les muscles orbiculaires des lèvres.

From the outer edges of the lips to the ears, ten times to relax the orbicularis oris (lip) muscles.

⑦ En partant du menton et en remontant vers le haut des pommettes, 10 fois, pour lifter la zone du bas du visage.

From the chin to the cheekbones, ten times to lift the lower facial area.

⑧ Du bas de la mâchoire vers les pommettes, sur toute la surface de la joue, pour redessiner les pommettes et relâcher les tensions de la mâchoire.

From the bottom of the jaw toward the cheekbones, over the entire surface of the cheeks to reshape the cheeks and relieve tension in the jaw.

⑨ Sur toute la surface du cou, du haut vers le bas en effleurage, pour drainer la lymphe, puis du bas vers le haut de manière plus appuyée, pour lifter les tissus.

Lightly, over the entire surface of the neck, from the top to the bottom to drain lymph, then with a firmer touch from the bottom to the top to lift the tissue.

## Précautions d'emploi / Precautions for use

L'acupression n'est pas destinée à traiter des maladies et s'adresse aux personnes en bonne santé. En particulier, elle est fortement déconseillée aux personnes présentant des problèmes d'oedème, un cancer, une pathologie cardiaque ou un dérèglement de la thyroïde. En cas de doute, prendre l'attache d'un professionnel de santé ou d'un expert en réflexologie médicale.

Acupressure is not intended to treat diseases and is intended for people in good health. In particular, it's strongly discouraged for people with edema, cancer, heart disease or thyroid disorders. When in doubt, contact a health professional or an expert in medical reflexology.