

Holidermie

HOLISTIC BEAUTY

**Protocole d'automassage
DuoRoller visage :
DRAINAGE & LISSAGE**

**Face DuoRoller
self-massage protocol:
DRAINAGE & SMOOTHING**

**“Beauty is
a wonderful discipline”**

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

Le DuoRoller est idéal pour détendre les muscles du visage, favoriser le drainage, la microcirculation et lisser les marques d'expression.

À conserver idéalement au frais, pour un effet glaçon retenseur.

The DuoRoller is ideal for relaxing facial muscles, promoting drainage, microcirculation, and smoothing expression marks.

Ideally store in a cool place, for an ice cube effect.



Active la microcirculation
Activates microcirculation



Détend les traits
Relaxes the features



Lisse les ridules
Smooths fine lines

Gestes d'automassage / Self-massage

Passer le DuoRoller sur les zones saillantes du visage afin de stimuler les tissus et apaiser les tensions, toujours depuis le centre vers l'extérieur.

Le petit côté du DuoRoller est parfait pour gommer la ride du lion, décongestionner le contour des yeux, activer le drainage des flux et lisser les microridules des lèvres.

Afin de faire pénétrer vos soins visage avec une efficacité puissamment régénérante, plonger le DuoRoller quelques secondes dans l'eau chaude avant de faire rouler le grand côté sur tout le visage.

Pass the DuoRoller over prominent areas of the face to stimulate tissues and relieve tension, always working from the center outwards.

The small side of the DuoRoller is perfect for erasing frown lines, decongesting the eye contour and smoothing out lip micro-circles.

To help your facial care products penetrate the skin with powerful regenerating efficacy, immerse the DuoRoller for a few seconds in warm water before rolling the large side over the entire face.

Précautions d'emploi / Precautions for use

Votre DuoRoller en pierre naturelle est fragile, nous vous conseillons de le manipuler avec précaution et de le conserver dans sa pochette lorsque vous ne l'utilisez pas.

Your DuoRoller made of natural stone is fragile, so we advise you to handle it with care and keep it in its pouch when not in use.

Rituel de purification / Purification ritual

Purification et recharge énergétique des pierres lors des pleines lunes

Toujours allumer une bougie avant la purification de vos cristaux, pour mieux ressentir l'instant présent.

TECHNIQUE DE L'EAU : Plonger les pierres dans un bol d'eau pendant 2 à 3h, puis les rincer à l'eau claire avant de les sécher.

TECHNIQUE DE LA FUMIGATION : Passer les pierres dans de la fumée de Sauge ou de Palo Santo afin de les purifier, puis placer les sur le rebord d'une fenêtre ou sur un balcon, sous la lumière de la lune pendant toute une nuit.

Au petit matin, rincer vos pierres à l'eau claire avant de les sécher.

Purification and energetic recharging of stones during full moons

Always light a candle before purifying your crystals, to better feel the present moment.

WATER TECHNIQUE: Immerse the stones in a bowl of water for 2 to 3 hours, then rinse with clear water before drying.

FUMIGATION TECHNIQUE: Place the stones in sage or Palo Santo smoke to purify them, then place them under moonlight overnight, outside on a windowsill or balcony. In the morning, rinse your stones in clear water before drying them.