

# Holidermie

HOLISTIC BEAUTY

## Protocole d'automassage Globes de cryothérapie visage : TENSEUR & DÉCONGESTIONNANT

### Cryotherapy face Globes self-massage protocol: TENSOR & DECONGESTING

Les Globes de cryothérapie visage concentrent les bienfaits exceptionnels du froid et leur utilisation permet une action immédiate sur les tissus : ils dégonflent les zones engorgées, diminuent les rougeurs, resserrent les pores et raffermissent la peau. Le produit a été spécifiquement étudié pour que la température reste constamment optimale tout au long de la séance.

Sous l'effet du froid, la circulation sanguine et l'apport en oxygène sont stimulés, les traits sont liftés et la peau apparaît plus éclatante.

Pour profiter de tous les bénéfices des globes, placer les dans leur pochon au congélateur, 15 à 20 minutes maximum avant votre massage. Il est recommandé de tester votre sensibilité au froid avant usage : les globes doivent vous rafraîchir, sans brûler ou geler votre peau. Si besoin, laisser les globes quelques minutes à température ambiante avant utilisation.

The Cryotherapy face Globes offer the outstanding benefits of cold for its effect on the tissues: they reduce puffiness and redness, tighten the pores and firm the skin. These globes are specifically designed to ensure that the temperature remains optimal throughout the session. The cold stimulates blood circulation and oxygen supply, fine lines are smoothed out, and the skin appears more radiant.

To enjoy the full benefits of the globes, place them in their pouch in the freezer, 15 to 20 minutes maximum before your massage. We recommend testing your sensitivity to cold before use: the globes should cool you, without burning or freezing your skin. If necessary, leave the globes at room temperature for a few minutes before use.

holidermie.com | @holidermie

“Beauty is  
a wonderful discipline”

#holidermie #holisticbeauty  
#beauteholistique



Favorise le drainage lymphatique et resserre les pores /  
Improves lymphatic drainage and tightens pores



Raffermit le visage et retend les tissus / Firms the face and tenses the tissues



Diminue les rougeurs et apaise l'épiderme / Reduces redness and soothes the skin



Illumine le teint / Brightens the complexion

## Gestes d'automassage / Self-massage



### ① Redessiner les contours / Defining the facial contours

Masser l'ovale du visage avec la partie bombée des globes.

Massage the jawline with the rounded part of the globes.



### ② Décongestionner les yeux / Depuffing the eyes

Positionner la partie incurvée sur les yeux, en exerçant 3 légères pressions.  
Puis, faire rouler les globes au niveau de tout le contour de l'œil.

Place the curved part over the eyes, applying light pressure three times.  
Then roll the globes around the entire eye area.



### ③ Drainer la lymphe / Draining the lymph

En partant du milieu du front, lisser doucement vers les tempes en exerçant une  
légère pression, descendre le long du visage jusqu'au creux situé sous le lobe de  
l'oreille. Terminer le drainage en longeant le cou jusqu'à la clavicule.  
Répéter le mouvement 3 à 6 fois.

Starting from the middle of the forehead, gently smooth towards the temples, using  
light pressure, down the face to the hollow below the earlobe. Finish the draining  
massage by working down the neck to the collarbone. Repeat three to six times.

## Conseils d'entretien / Care instructions

Après utilisation, nettoyer les globes à l'eau et au savon, rincer à l'eau claire et bien les essuyer.  
Ranger les dans leur pochon, en attendant la prochaine séance de relaxation.

After use, wash the Globes with soap and water, rinse with clear water and dry well.  
Store them in their pouch until your next relaxation session.

## Précautions d'emploi / Precautions for use

L'usage des globes n'est pas recommandé sur des peaux lésées ou abimées.

The use of the globes is not recommended on injured or damaged skin.