

Holidermie

HOLISTIC BEAUTY

**Protocole d'automassage
Gua Sha visage :
SCULPTE & RAFFERMIT**

**Gua Sha self-massage
protocol for the face:
SCULPTS & STRENGTHENS**

**“Beauty is
a wonderful discipline”**

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



Relâche les tensions, détend les muscles
Releases tension, relaxes muscles



Redessine les contours du visage
Redefines the facial contours



Lisse les traits et raffermi les tissus
Smooths the features and firms the tissues



Favorise le drainage lymphatique
et draine les toxines
Promotes lymphatic drainage
and eliminates toxins

Holidermie a sélectionné la pierre de quartz rose, reconnue pour ses vertus dans la lutte contre le vieillissement cutané.

En lithothérapie, le quartz rose représente l'amour, relié au chakra du cœur et symbolise l'apaisement. Grâce à sa forme, le Gua Sha redessine les contours du visage et permet d'atténuer les rides d'expression.

Peut se conserver au frais, pour un effet tenseur.

Pour un résultat optimal, pratiquer ce rituel quotidiennement, en appliquant au préalable quelques gouttes d'huile végétale BIO

Holidermie sur votre visage.

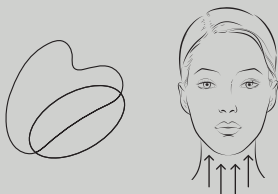
Holidermie has chosen pink quartz which is recognized in combating skin aging.

In lithotherapy, pink quartz represents love, linked to the heart chakra and symbolizes calm.

Thanks to its shape, the Gua Sha redefines the contours of the face and helps reduce expression lines. Can be stored in a cool place, for a tightening effect. For optimum results, perform this ritual daily, applying a few drops of Holidermie organic vegetable oil on your face.

Gestes d'automassage / Self-massage

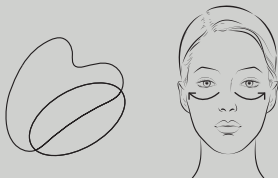
Zone du cou / Neck area



Travail sur la fermeté : maintenir les tissus et positionner le Gua Sha à 90° sur la tranche à la base du cou. Puis, effectuer des mouvements de lissage dynamiques et rapides des clavicules jusqu'à la mâchoire.

Work on firmness: hold the tissues and position the Gua Sha at 90° to the edge at the base of the neck. Then perform dynamic, rapid smoothing movements from the collarbones to the jaw.

Contour des yeux / Eye contour



Placer le Gua Sha à plat sur le cerne, puis lisser vers l'extérieur en direction des tempes.

Place the Gua Sha flat on the dark circle, then smooth outwards towards the temples.

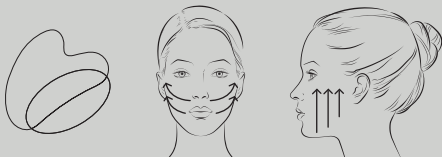
Zone de l'ovale du visage / Oval of the face area



Poser la partie incurvée du Gua Sha au centre du menton, puis lisser à plusieurs reprises en suivant l'os de la mâchoire vers l'oreille.

Place the curved part of the Gua Sha in the centre of the chin, then smooth several times along the jawbone towards the ear.

Zone des joues / Cheeks area



Placer la tranche du Gua Sha sur le sillon nasogénien et lisser en direction de l'oreille, puis lisser du bas vers le haut à partir de la mâchoire jusqu'à la base de la pommette.

Place the edge of the Gua Sha over the naso-labial fold and smooth towards the ear, then smooth upwards from the jawline to the base of the cheekbone.

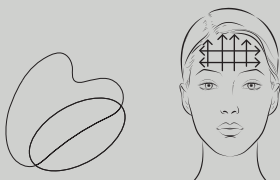
FOCUS : Travail des rides / Wrinkle treatment



Effectuer des mouvements de zig zag sur chacune des rides à l'aide de la pointe du Gua Sha, puis apaiser ensuite avec le plat de la pierre.

Use the tip of the Gua Sha to make zigzag movements on each wrinkle, then soothe with the flat of the stone.

Zone du front / Forehead area



Avec la tranche du Gua Sha, lisser en quadrillage profond, rapide et dynamique : depuis le haut des sourcils vers la racine des cheveux, puis d'une tempe à l'autre sur toute la surface du front. Pour diminuer la ride du lion, travailler de la même façon en ciblant cette zone.

Using the edge of the Gua Sha, smooth in a deep, fast, dynamic grid pattern: from the top of the eyebrows to the hairline, then from one temple to the other across the entire forehead. To reduce frown lines, work in the same way, targeting this area.

Précautions d'emploi / Precautions for use

Votre Gua Sha 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 Gua Sha 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 rituel

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: Purify the stones into Sage or Palo Santo smoke, then place them under moonlight overnight, outside on a windowsill or balcony. In the morning, rinse your stones in clear water before drying them.