

Holidermie

HOLISTIC BEAUTY

Protocole d'automassage Gua Sha corps : SCULPTE & RAFFERMIT

Body Gua Sha self-massage protocol: SCULPTS & STRENGTHENS

Le Gua Sha corps en quartz rose est une création exclusive Holidermie. Pour une efficacité optimale, appliquer préalablement le Sérums-en-huile corps Holidermie.

The pink quartz Body Gua Sha is an exclusive Holidermie creation. Apply Holidermie Body Serum-in-oil beforehand to boost results.

“Beauty is
a wonderful discipline”

holidermie.com
@holidermie
#holidermie
#holisticbeauty
#beauteholistique



Favorise le drainage lymphatique et l'élimination des toxines

Promotes lymphatic drainage and eliminates toxins



Lutte contre la cellulite et la rétention d'eau
Fights against cellulite and water retention



Stimule la circulation sanguine
Stimulates blood circulation



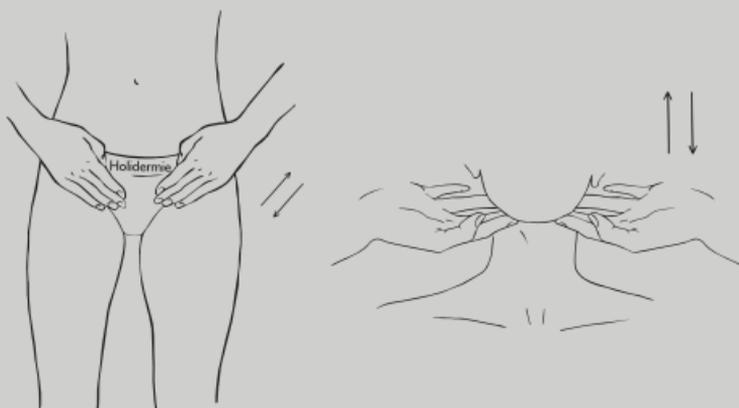
Raffermit la peau
Firms the skin

Pour une action amincissante, plonger le Gua Sha quelques minutes dans l'eau chaude : la chaleur a un effet bénéfique sur la dégradation des lipides. Pour un effet tonifiant et soulager les jambes lourdes, le placer 20 à 30 minutes au réfrigérateur avant le massage.

For a slimming effect, immerse the Gua Sha in hot water for a few minutes: heat has a beneficial effect on lipid breakdown. For a toning effect and relieve heavy legs, place it in the refrigerator for 20 to 30 minutes before massage.

Gestes d'automassage / Self-massage

Drainage préparatoire manuel et activation lymphatique / Preparatory lymphatic drainage and activation



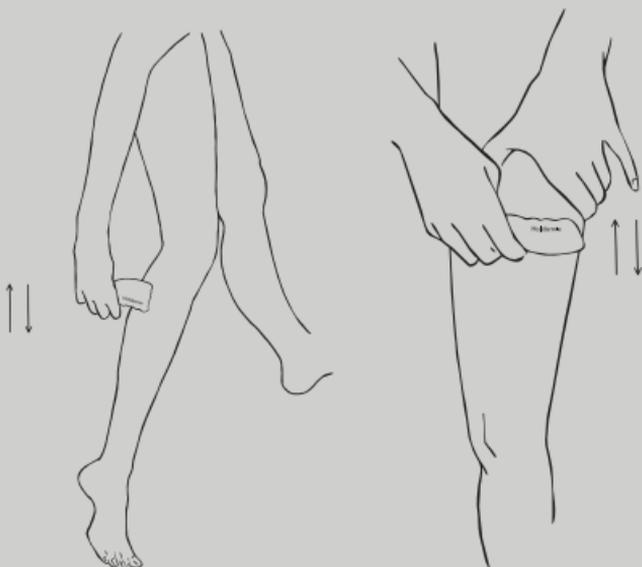
Par des mouvements de «pompage», stimuler les ganglions :

- du bas du corps au niveau des malléoles, des creux des genoux et des aines.
 - du haut du corps à la base du cou, de la clavicule, derrière le lobe de l'oreille et sous la mandibule.
- Répéter 3 fois sur chaque zone.

Using «pumping» movements, stimulate the ganglia:

- on the lower part of the body at the malleoli, behind the knee and groin area.
 - on the upper body at the base of the neck, the collarbone, behind the earlobe and under the mandible.
- Repeat 3 times on each area.

Zone des jambes / Legs area



Placer le grand côté au niveau de la cheville, remonter le long du mollet jusqu'au-dessous du genou, puis gratter autour des mollets avec le petit côté. Puis, placer le grand côté au-dessus du genou et en maintenant la peau de la cuisse avec une main, faire remonter le Gua Sha vers le haut, sur tous les côtés des cuisses, pour créer un effet de palper / rouler. Répéter 3 fois

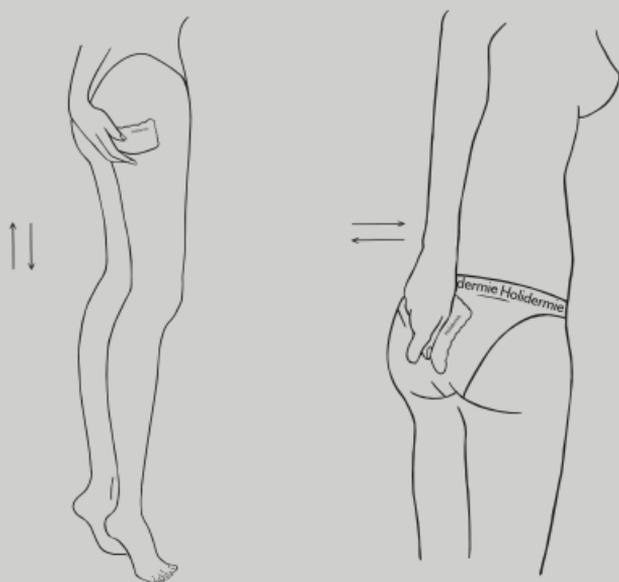
Place the long side at ankle level, move up the calf to below the knee, then scrape around the calves with the short side. Then, place the long side above the knee and, while holding the skin of the thigh with one hand, move the Gua Sha upwards on all sides of the thighs to create a "Palper-Rouler" (kneading and rolling) effect. Repeat 3 times.

FOCUS : "Palper-Rouler"

Pour reproduire un palper rouler, positionner la main en pression sur la cuisse et rapprocher le grand côté du Gua Sha légèrement incliné contre la peau vers la main.

To reproduce a palpate-roll movement, place your hand on the thigh and bring the long side of the Gua Sha slightly inclined on the curved side against the skin towards your hand.

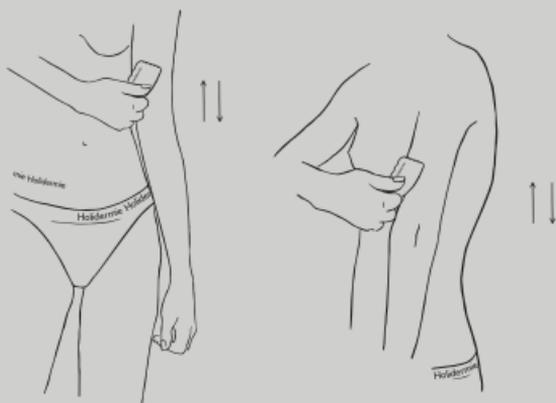
Zone des fesses / Buttock area



Utiliser le grand côté en mouvements verticaux, du pli fessier vers le haut du galbe et du centre vers l'extérieur pour drainer l'ensemble des fluides. Puis gratter de nouveau avec le plus petit coté sur les zones engorgées pour favoriser un effet anticellulite. Répéter 3 fois.

Use the long side in vertical movements, from the buttock crease towards the top of the curve and then from the centre outwards to drain all the fluids, then scrape again with the shorter side on the engorged areas to promote an anti-cellulite effect. Repeat 3 times.

Zone des bras / Arms area



Avec le petit côté, effectuer des allers-retours très doux et légers à l'intérieur et à l'extérieur des bras. Répéter 3 fois.

With the short side, make gentle back and forth movements on the inside and outside of the arms. Repeat 3 times.

Zone du ventre / Abdomen area



Placer le grand côté au milieu du ventre. Maintenir la peau d'un côté, puis déplacer le Gua Sha vers l'extérieur sur le côté opposé. Gratter ensuite en va-et-vient verticaux avec le petit côté, jusqu'au léger rougissement de la peau. Terminer avec la main à plat, en massage circulaire autour du nombril.

Place the long side in the center of the belly. Hold the skin on one side, then move the Gua Sha outwards on the opposite side. Next, with the small side, scrape the belly with vertical up-and-down movements until the skin reddens slightly. Finish by massaging with the flat of the hand, making circular movements around the navel.

Précautions d'emploi / Precautions for use

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

Your Body 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 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.

