

# auto-massage

**UNE PEAU LISSÉE,  
LUMINEUSE ET REPULPÉE  
EN 5 MINUTES**

5 MOUVEMENTS D'AUTO-MASSAGE  
DÉCRYPTÉS PAR NOTRE EXPERTE

**Z&MA**  
*French Organic Beauty*

# AVANT DE COMMENCER

## Vous aurez besoin :

- De l'Huile du Soir Z&MA,
- D'huile de coude.



## Pourquoi l'Huile du Soir Z&MA ?

Elle contient 13 huiles végétales et essentielles ayant chacune une action ciblée (pour nourrir, purifier et régénérer). Et c'est deux fois plus de bénéf pour notre peau !

### LE PETIT PLUS ?

Elle pénètre facilement dans la peau et ne laisse pas de sensation grasse sur le visage. L'odeur que lui confèrent les huiles essentielles présentes dans sa formule nous plonge instantanément dans un moment relax. Bref, c'est une véritable expérience phyto-sensorielle en flacon. Pratique, non ?

## Quelques conseils :

Ce moment, c'est votre moment de détente de la journée. Videz votre esprit, concentrez-vous sur les gestes à faire et la sensation qu'ils vous procurent.

Avant de commencer les mouvements, déposez quelques gouttes d'Huile du Soir au creux de vos mains et faites-la chauffer en vous frottant les paumes l'une contre l'autre.



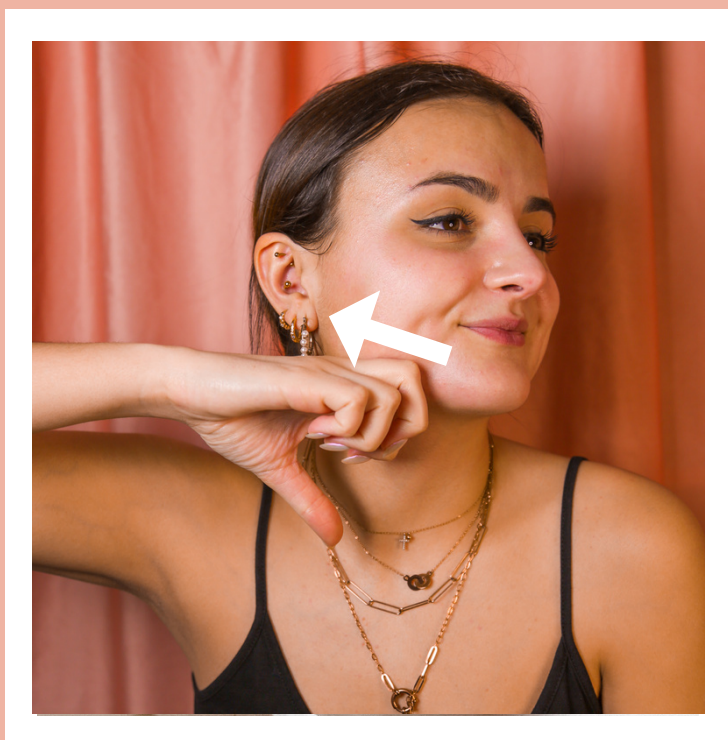
# MOUVEMENT 1



Glissez avec les index et majeurs de vos deux mains en simultané, de votre menton jusqu'à vos tempes.

## Pour quelle action ?

Pour raffermir le contour de votre visage.



Avec les deux articulations interphalangiennes (ou, comme un sage l'a dit un jour, "le coude du doigt") de vos index et majeurs, glissez le long de votre mâchoire, en partant du bas du menton jusqu'à vos oreilles.

## Pour quelle action ?

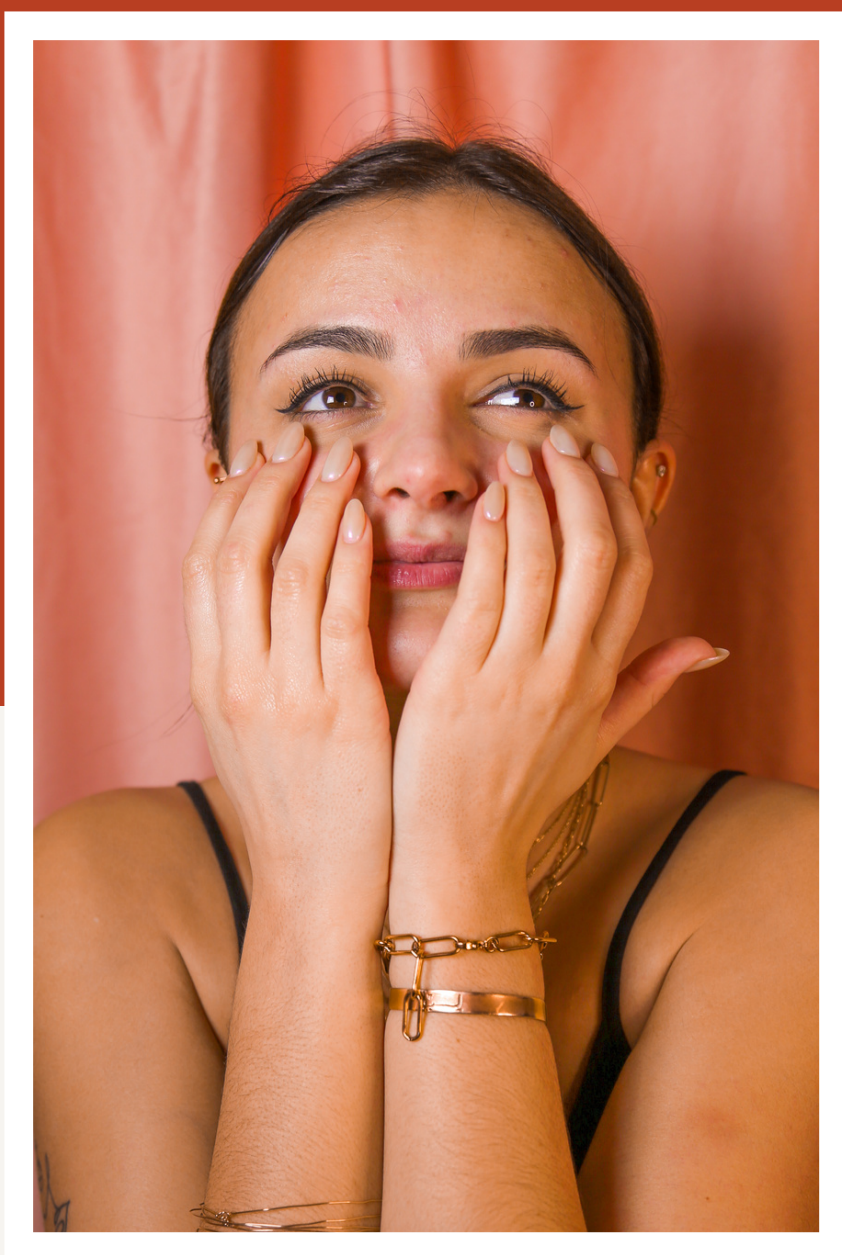
Pour redéfinir l'ovale de votre visage et éviter le relâchement cutané.

# MOUVEMENT 2

Avec la pulpe de vos doigts, effectuez un mouvement de pianotement sous les yeux, du coin de l'œil vers l'extérieur.

## Pour quelle action ?

Pour relancer la circulation sanguine au niveau du contour des yeux.



# MOUVEMENT 3



Pincez légèrement votre peau au niveau du coin externe de l'œil.

## Pour quelle action ?

Pour lisser les petites ridules à cet endroit.

**Z&MA**  
*French Organic Beauty*



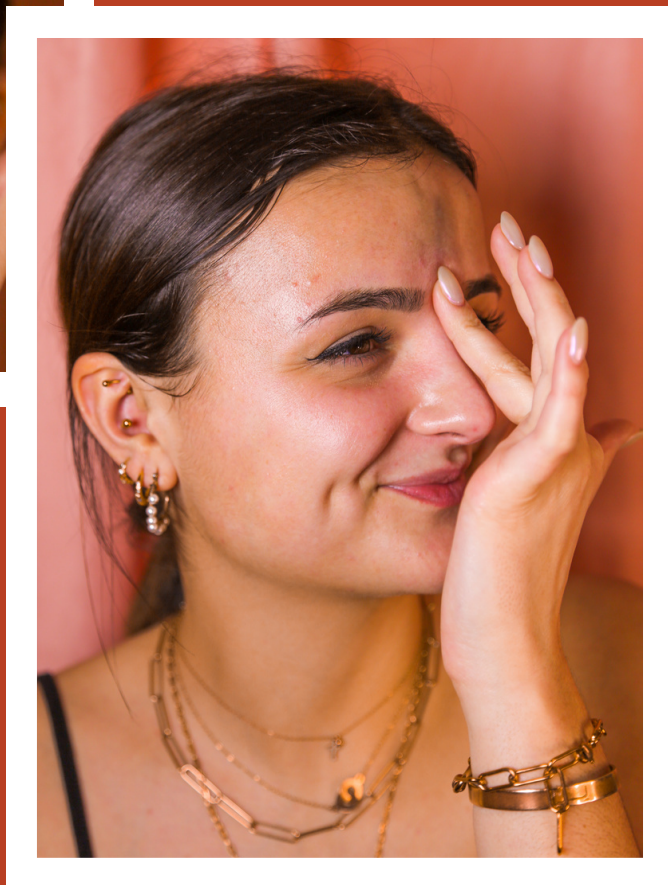
# MOUVEMENT 4



Avec vos deux index en alternance, lissez votre ride du lion (entre les sourcils) en faisant des mouvements de bas en haut.

## Pour quelle action ?

Pour lisser la ride en question et de tonifier la peau.

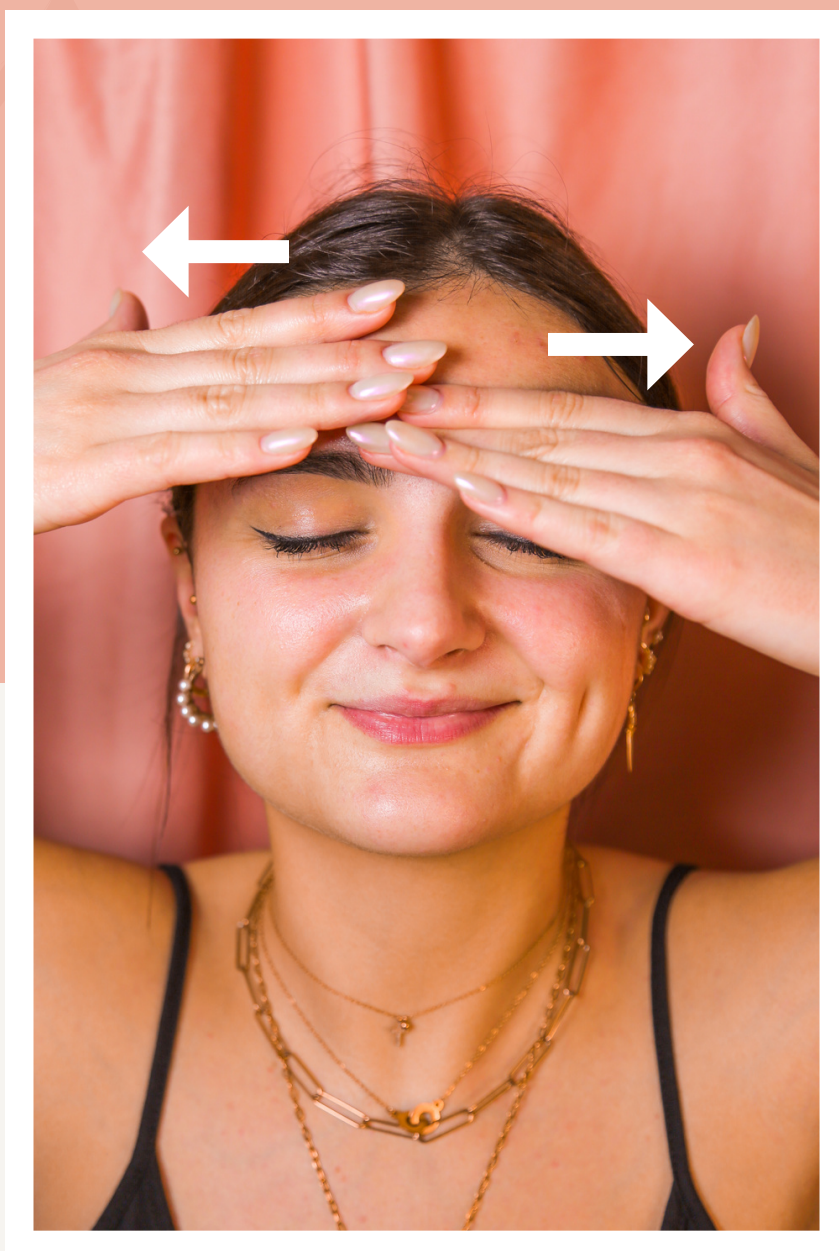


# MOUVEMENT 5

Lissez votre front à l'aide de vos mains, toujours en alternance. Faites ce mouvement de lissage de l'extérieur jusqu'à l'intérieur.

## Pour quelle action ?

Pour lisser les rides (jamais 2 sans 3), réactiver la circulation sanguine et détendre les traits de votre visage.



# À TRÈS VITE !

RETROUVEZ NOUS SUR :

- Notre site internet :  
[z-et-ma.com](http://z-et-ma.com)
- Instagram :  
[@zetma.paris](https://www.instagram.com/zetma.paris)
- Tiktok :  
[@zetma.paris](https://www.tiktok.com/@zetma.paris)
- [Et chez nos points de vente partenaires.](#)

Prenez soin de vous,

La Team  
**Z&MA**