

Hilo

L'AUTOMASSAGE DU VISAGE

Le guide



INTRODUCTION

Les bienfaits

L'automassage du visage est une **technique de massage douce** que l'on pratique soi-même pour **détendre la peau de son visage**.

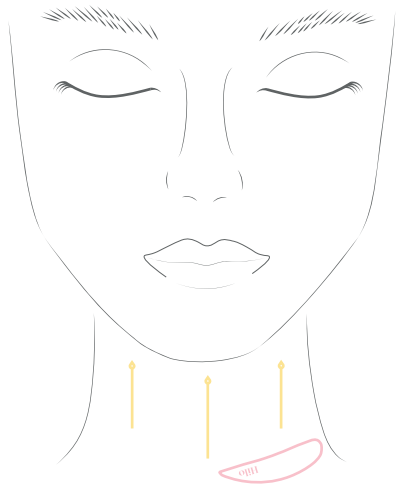
L'automassage du visage présente de nombreux bienfaits pour la peau :

- ✦ Il **stimule la circulation sanguine**, ce qui aide à oxygéner les cellules de la peau, éliminer les toxines et obtenir un **teint lumineux**.
- ✦ Il **réduit le stress** et l'anxiété en libérant les tensions musculaires et il favorise donc la **relaxation**.
- ✦ Il favorise le **drainage lymphatique** (élimination des toxines et déchets de la peau) et permet donc de réduire les **imperfections**, les **cernes** et les **irritations**.
- ✦ Il booste la **production de collagène** ce qui améliore l'élasticité de la peau et aide à réduire l'apparence des **rides et ridules**.

Nos conseils

- ✦ Pratiquez l'automassage du visage **trois à quatre fois par semaine** afin de pouvoir en ressentir tous les bienfaits,
- ✦ Réalisez les mouvements doucement, **plusieurs fois d'affilé** et de chaque côté du visage pour chaque étape (de l'intérieur vers l'extérieur du visage),
- ✦ Pratiquez l'auto-massage durant **quelques minutes** (3 à 5 minutes) et réalisez **une séance plus longue** au moins une fois par semaine (10 minutes environ),
- ✦ Appliquez votre **crème Hilo** sur l'ensemble du visage et du cou (nettoyés et séchés) juste avant de réaliser votre automassage afin de **ne pas irriter votre peau**.

LES 6 GESTES SIMPLES



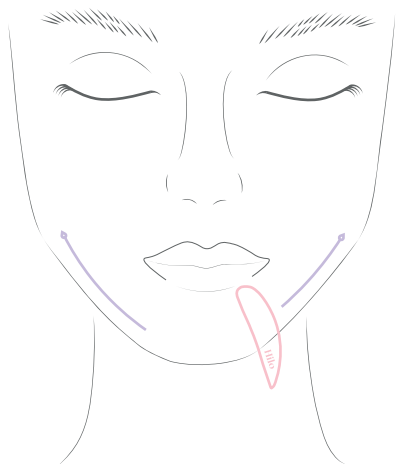
Le cou

Avec la spatule Hilo :

En partant du bas de votre cou, faites glisser la spatule en remontant délicatement jusqu'à votre mâchoire.

Sans la spatule :

Exercez un massage en lissant avec vos doigts de la base de votre cou jusqu'au menton.



Le menton

Avec la spatule Hilo :

En partant du centre du menton, faites glisser la spatule en remontant vers l'oreille, en suivant la ligne de votre mâchoire. Répétez de chaque côté de votre visage.

Sans la spatule :

Lissez la peau avec le bout des doigts le long de la mâchoire en partant du milieu du menton jusqu'aux oreilles.

LES 6 GESTES SIMPLES



Les joues

Avec la spatule Hilo :

En partant du nez, faites glisser la spatule le long des pommettes en direction des oreilles.

Sans la spatule :

Massez avec le bout des doigts de l'intérieur vers l'extérieur en partant du nez, le long des pommettes jusqu'aux oreilles.



Les yeux

Avec la spatule Hilo :

En partant du coin interne de l'oeil, faites glisser la spatule doucement vers le coin extérieur en suivant l'os en-dessous de l'oeil.

Sans la spatule :

Lissez avec l'index et le majeur en suivant l'os en-dessous de l'oeil de l'intérieur vers l'extérieur.

Pour terminer :

Tapotez du bout des doigts sous les yeux pour masser délicatement.

LES 6 GESTES SIMPLES



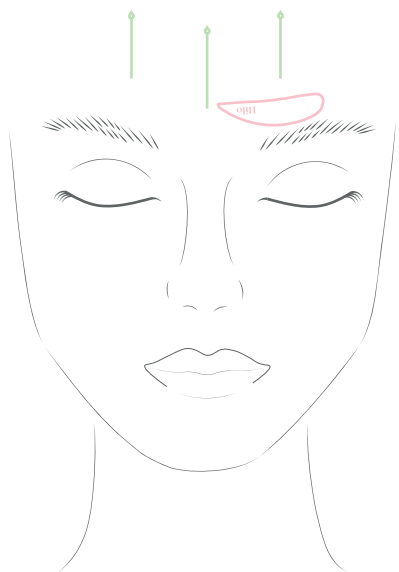
Les sourcils

Avec la spatule Hilo :

Maintenez votre paupière supérieure afin de ne pas créer de plis. En partant de la tête du sourcil, remontez progressivement la spatule vers la pointe en suivant la ligne naturelle de votre sourcil.

Sans la spatule :

Exercez un point de pression avec l'index et le majeur au niveau de la tête de votre sourcil puis lissez vers la pointe en suivant la ligne naturelle de votre sourcil.



Le front

Avec la spatule Hilo :

Faites glisser la spatule du bas vers le haut, en partant du milieu de votre front vers l'extérieur, tout en exerçant une légère pression. Répétez de chaque côté de votre front.

Sans la spatule :

Détendez les lignes du front en effectuant un massage en zigzags avec l'index et le majeur de bas en haut. Partez du centre de votre front vers l'extérieur.

Pour terminer l'auto-massage :

Tapotez l'ensemble du visage avec le bout de vos doigts.

LE PETIT MOT D'HILO

Prenez soin de votre peau

Utilisez ce guide sans modération pour **détendre votre visage** et profiter d'un moment de bien-être au quotidien. Intégrez l'auto massage à votre routine skincare pour maximiser les **bienfaits de vos soins visage** et faire rayonner votre peau !



Rejoignez la communauté sur les réseaux sociaux pour ne rater aucune actualité, conseil, astuces beauté et petit mot d'amour de la part d'Hilo.



Votre peau, vos besoins, votre soin sur-mesure !

www.hilo-cosmetiques.fr

Hilo