

1. Avoir la peau démaquillée et propre.
2. Appliquer un peu d'huile sur son visage. Privilégier une huile non ou peu comédogène de types jojoba, argan, avocat, chanvre, concombre, ricin, pépin de figue de barbarie, pépins de raisin, noisette, amande douce, etc.
3. S'assoier, garder les épaules basses et adopter une respiration contrôlée : inspirer lentement et expirer lentement, répéter 5 fois pour bien détendre les muscles du visage.
4. Chaque mouvement doit être doux et lent.

Lotus & Bouche Cousue

Gymnastique Faciale Programme oeil de biche

Retrouvez
plein de conseils sur
WWW.LOTUS-BOUCHE-COUSUE.FR
[@LOTUSBOUCHECOUSUE](https://www.instagram.com/lotusbouchecousue)
pour une routine
bien-être



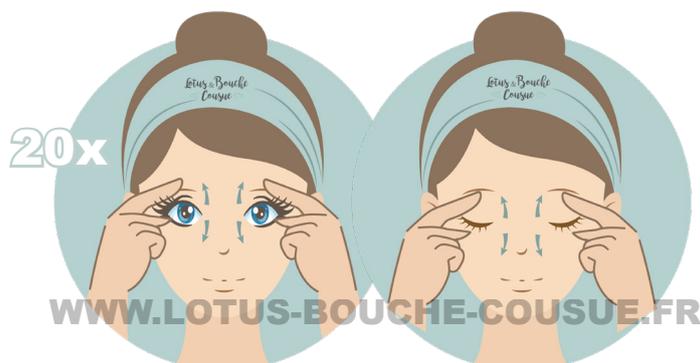
Avec l'index et le majeur, tapoter légèrement tout le long du cerne, dans un sens puis l'autre. Mouvements légers mais rapides afin de stimuler la circulation sanguine et enlever les cernes.



Les yeux ouverts, poser chaque index au coin externe de chaque œil, et tirer légèrement vers l'extérieur, comme pour faire des yeux en amande. Inspirer 10 secondes, puis fermer les yeux à l'expiration sur 10 secondes en maintenant la position des doigts.



Veiller à avoir un peu d'huile ou une crème au niveau du cerne. Avec l'index, venir faire un massage vers de l'intérieur vers l'extérieur uniquement.



Placer l'index sous l'arcade sourcilière et le pouce sous l'œil, écarter légèrement les yeux. Cligner des yeux toutes les 2 secondes, en maintenant les doigts dans cette position afin de créer une résistance.



Les yeux ouverts, soulever l'arcade sourcilière en plaçant l'index en dessous de l'arc de votre sourcil. Cela crée une légère résistance. Inspirer sur 10 secondes, et fermer les yeux à l'expiration sur 10 secondes.

CE PROGRAMME EST LA PROPRIÉTÉ EXCLUSIVE DE WWW.LOTUS-BOUCHE-COUSUE.FR – TOUTE DIFFUSION SANS MENTION OU CRÉDIT EST RÉPRÉHENSIBLE DE POURSUITES JUDICIAIRES POUR VIOLATION DES DROITS DE PROPRIÉTÉ INTELLECTUELLE, PLAGIAT ET/OU CONTREFAÇON.