Bien le bonjour,
Pour cette semaine je vous propose plusieurs activités de détente :

Massage du visage en 5 minutes:

Se masser le visage permet de détendre les muscles du visage, d'activer la circulation sanguine, de limiter l'apparition des rides.
Il n'y a pas d'obligation, faites les mouvements qui vous plaisent.

Si vous le souhaitez, voici le lien pour la vidéo explicative : https://www.youtube.com/watch?v=Zp7ykh6r7yk

Avant tout massage, frotter vos mains entre elles pour les réchauffer;

Étape 1 : Les mains à plat, faire des pressions sur le front, les joues, le menton puis le cou.

Étape 2: Frotter vos épaules et le bas du cou. Avec la main gauche frotter l'épaule droite jusqu'en bas du cou puis avec la main droite frotter l'épaule gauche puis le bas du cou. Les deux mains se croisent sur le décolleté.

Étape 3 : Frotter le cou en partant du bas du côté droit, en remontant vers le menton puis en descendant sur le côté gauche puis inversement. Une main après l'autre, les mouvements sont en forme de pont. Vous pouvez faire ce mouvement 3 à 5 fois de chaque côtés.

Étape 4 : Avec deux doigts, tapotez le dessous de votre menton pour raffermir la peau.

Étape 5 : Avec vos deux mains de chaque côtés, effectuez de léger pincements avec le bout des doigts sur les bas du menton et le bas des joues. Attention, le but n'est pas d'avoir mal, les mouvements doivent être doux. Faites les mêmes mouvements en remontant sur les joues et jusqu'en dessous des yeux.

Étape 6 : On travaille les tempes en glissant les doigts de chaque extrémités des yeux vers les cheveux. Il faut appliquer une légère pression. Vous pouvez faire ce mouvements 3 à 5 fois.

Étape 7 : Posez les pouces sous les yeux. Avec les autres doigts relevez les sourcils et effectuez des petits mouvements en rond. Vous pouvez faire la même chose en posant les pouces sur les joues et en étirant avec des petits ronds la peau sous les yeux. Attention, il faut effectuer les mouvements en douceur, 3 à 5 fois.

Étape 8 : Vous pouvez détendre vos yeux et votre front en pinçant légèrement les sourcils entre le pouce et l'index. Pincez du milieu des sourcils vers l'extrémité en étirant un peu la peau vers l'extrémité des sourcils.

Étape 9 : Mouvement du palmier : on glisse les doigts de chaque main sur le nez en remontant vers le front. Une fois en haut du front, glissez les doigts de chaque côtés du front et descendre vers les tempes. Vous pouvez répéter ce mouvement 3 à 5 fois.
Vous pouvez également glisser les mains à plat de droite à gauche et inversement sur le front.

Étape 10 : Frottez votre visage en partant du bas nez vers le front, puis descendre le long des tempes puis des joues et terminez en descendant sur le cou. Recommencez l'étape 1 en appliquant une pression sur le front, les joues, le bas du visage et le cou.

Bonnes réalisations !!!