


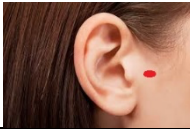
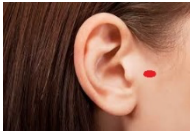
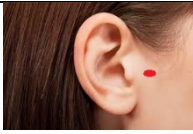


Routine de massage lymphatique pour le visage

Commencez	Palpez le canal thoracique en effectuant de petits mouvements circulaires x6.	
Étape 1	Reposez les doigts au-dessus des oreilles ; appuyez avec les pouces puis relâchez du front jusqu'à la racine des cheveux. x3.	
Étape 2	En utilisant toute la longueur des pouces, faites glisser alternativement les pouces du front à la racine des cheveux. x3 chaque pouce.	
Étape 3	<ul style="list-style-type: none"> • Appliquez une pression avec les pouces du milieu du front jusqu'aux tempes, puis faites glisser jusqu'au milieu des oreilles. • Répétez les mouvements pour couvrir tout le front, en remontant vers la racine des cheveux (en général 3 lignes). x3. 	
Étape 4	Placez toute la longueur des pouces en contact avec le front et, en utilisant les pouces, drainez vers le milieu des oreilles. x3.	
Étape 5	<p>Reposez les pouces entre les sourcils et, avec le bout des doigts, effectuez un drainage léger :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sous l'œil jusqu'au milieu de l'oreille. • Au-dessus de l'os de la pommette jusqu'au milieu de l'oreille. • En dessous de l'os de la pommette jusqu'au milieu de l'oreille. 	
Étape 6	En utilisant l'index et le majeur, drainez sous la ligne de la mâchoire vers le milieu des oreilles. x3.	
Étape 7	<ul style="list-style-type: none"> • Avec l'auriculaire et le bord extérieur de la paume, drainez vers le milieu des oreilles. • Suivez avec le mouvement (#4), en utilisant toute la longueur du pouce en contact avec le front, et drainez vers le milieu des oreilles. x3. 	
Étape 8	<ul style="list-style-type: none"> • Avec l'auriculaire et le bord extérieur de la paume, drainez vers le milieu des oreilles. • Avec le majeur, effectuez un drainage lent vers les deux points au-dessus de la clavicule. x3. 	
Étape 9	<ul style="list-style-type: none"> • Appuyez sur le décolleté sous la clavicule. • Faites glisser jusqu'aux épaules. • Poussez vers le bas sur les épaules en direction des pieds. 	
Étape 10	<ul style="list-style-type: none"> • Faites glisser les mains des épaules vers l'arrière du cou, encerclez la tête du client dans les paumes. • Rapprochez les coudes. • Appliquez une traction douce (en transférant votre poids sur vos talons, tirez doucement vers l'arrière sans soulever la tête vers le haut) pendant 3 secondes, puis relâchez. 	