

## 目元のトリートメント

### ① 目元の準備運動

オイルを目の周りにのばし、目を目一杯大きく見開いて5秒キープしたあと、脱力。5回繰り返す。次に下まぶたを使いできるだけ目を細めます。5秒キープしたあと脱力。5回繰り返す。

### ② 眉の下の骨の内側



外に行くほど優しく

眉の下の骨の内側を両手の親指で上に押し上げるようにすべさせます。眉頭は強めで外に行くほど優しく。

### ③ 目の周りをグルッと



5回くりかえし

目の力を極力抜きながら、目の周辺をぐるっとまわるようにさすります。こめかみ以外は力をほとんどいれないこと。5回繰り返す。