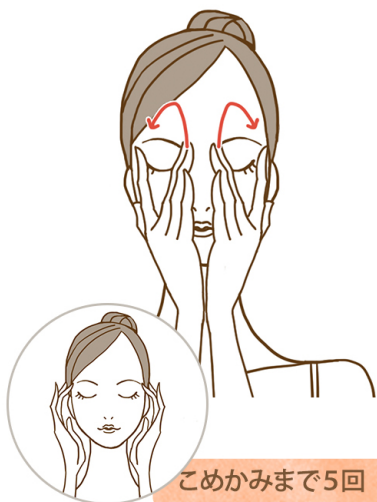


フェイシャルトリートメント

オイルを使ったトリートメントは、刺激を与え過ぎないためにも週3回までにとどめておきましょう。顔のオイルトリートメントを時々することで、お肌をやわらげ、ハリが出ます。顔つきもシャープに。

1 おでこからこめかみまで



こめかみまで5回

眉頭に両中指を置いて3指を使い、おでこからこめかみまでぐるっと回す。最後に左右のこめかみを円を描くように揉む。

2 目の周りをグルッと



5回くりかえし

3指で目尻から鼻の付け根を通ってまたまた目尻へと円を描く。指の腹を滑らせるようにやさしい力で。最後に左右のこめかみを円を描くように揉む。

3 鼻の横から口元まで



口元まで5回

鼻筋からほうれい線に沿って口元の両脇までなで下ろす。中指の腹を使ってやさしく。

4 頬の下から耳下まで



耳下まで5回

頬の下から耳下まで頬骨に沿ってやさしくさする。さらにその少し下も耳下まで。耳下にあるリンパ節に流し込むように。

5 顎の下から耳下まで

(逆サイドも同様に)



耳下まで5回

3本の指で顎から耳の手前までやさしく滑らせるように流していく。左右とも5回ずつ。

終了後、ベタつきが気になる場合は、お湯に浸して絞ったタオルや蒸したタオルなどで余分な油分を優しく拭き取ってください。