



BEAUTÉ HOLISTIQUE

RETROUVEZ L'ÉCLAT DE VOTR VISAGE

DES TECHNIQUES D'AUTO MASSAGE
SIMPLES ET EFFICACES À INTÉGRER À
VOTRE ROUTINE

Leslie Duchêne



BIENVENUE

"Le soi" demande des preuves d'amour : se soigner, se préparer un bon repas même si l'on est seule, faire une activité qui nous fait du bien. On dit alors à son corps, "regarde, je fais attention à toi".

Se masser, c'est se donner cette attention.
L'automassage du visage, c'est prendre soin de soi en profondeur.

Après 1 mois de pratique,
l'auto massage aura de multiples bienfaits :

- redessiner l'ovale du visage,
- repulper la peau et les lèvres,
- Détendre les traits
- Réduire les rides et ridules
- Réduire les cernes et les poches
- Unifier et apporter de l'éclat au teint

Un changement visible qui dure dans le temps avec une pratique régulière.

Faites également de la gratitude une habitude.
Notez chaque jour 3 choses cool qui vous sont arrivées.

leslie





INTRODUCTION

Mon objectif est d'encourager chaque femme à prendre soin de son visage et changer son regard sur les signes liés à l'âge.

Ne plus voir les rides comme un problème à régler mais plutôt comme une super opportunité d'apprendre à mieux s'écouter et se connaître, reprendre les commandes de sa vie (au travers de l'auto massage) et de sa santé et réfléchir à ce qu'on pourrait changer ou adapter dans son quotidien pour retrouver la forme et la garder !

Bref, à faire de ces signes des alliées plutôt que des ennemis qu'il faudrait à tout prix combattre.

J'ai vraiment à cœur de vous accompagner dans ce que j'appelle le "bien vieillir" dans l'entretien de votre peau, dans le retardement de l'apparition des signes de l'âge.

C'est dans cet esprit que j'ai créé ce petit guide, avec l'espoir qu'il aidera le plus grand nombre de femmes (à commencer par toi, chère lectrice) à reprendre les rennes et ce faisant à mieux vivre !

L'automassage du visage, c'est prendre soin de soi en profondeur. Les cosmétiques prennent soin de votre épiderme et l'automassage du visage permet d'agir au delà ; sur les muscles, la circulation lymphatique, les fibroblastes.

Quelques minutes par jour suffisent pour redonner de l'éclat, tonifier votre visage, diminuer fortement les signes de l'âge et prévenir leur apparition.

Alors, c'est parti ?!





QUI SUIS-JE ?

Je m'appelle Leslie, j'ai 47 ans et je vis en France dans les Landes non loin d'Hossegor et Capbreton.

Ma rencontre avec les 1ers signes de l'âge n'a eu lieu que très tardivement... ou plutôt : je n'y ai prêté attention que tardivement. J'étais trop occupée à m'agiter et courir à droite à gauche : les copains, les enfants, le boulot, j'étais entièrement tournée vers l'extérieur, j'en ai véritablement oublié de cultiver mon jardin intérieur.

Après une séparation, il a fallu "gérer" et c'est seulement en 2020 alors que j'avais 44 ans que j'ai vraiment pris conscience que j'avais vieilli, que je ne m'étais pas vraiment attardée pendant toutes ces années sur moi...

Cette prise de conscience a été douloureuse mais quand je regarde dans le rétro, je suis heureuse de me respecter davantage aujourd'hui, d'avoir repris mon bien être en main.

J'ai donc vécu quelques heures sombres devant mon miroir, à ne plus reconnaître "la Leslie" que j'avais été, avec son regard pétillant, les traits moins tirés, pas de rides comme la ride du lion qui donne cet air si sévère :)

C'est à ce moment que je me suis intéressée puis formée à la pratique du kobido, à l'utilisation d'outils comme gua sha, mais aussi à l'auto massage du visage.





BON À SAVOIR

La beauté holistique consiste à prendre soin de soi par le biais d'une alimentation saine, d'une activité physique régulière, d'un sommeil de qualité et d'un mode de vie responsable et durable, qui respecte la nature et soi-même afin de s'épanouir totalement et de rayonner.

Souvent on est très focus sur le type de produits que l'on utilise pour son visage, et c'est primordial bien sûr, mais on oublie l'importance de stimuler notre visage pour aller au-delà de notre épiderme.

De bons soins pour sa peau sont essentiels, cependant si on fait un parallèle avec notre corps, il ne vous viendrait pas à l'idée de miser uniquement sur l'application d'une crème ou une huile pour la tonicité de nos fessiers et abdos. Alors pourquoi le faire pour notre visage ?

COMMENT STIMULER SON VISAGE en douceur ?

Pratiquer des automassages du visage est une pratique qui vise autant à prévenir qu'à corriger les signes du vieillissement.

Le massage va permettre de tonifier ou détendre les muscles, activer la circulation sanguine et la lymphe.



La pratique de l'auto massage du visage présente peu de contre indications*, et la plupart des exercices sont simples à faire. En revanche, vous devez faire preuve de régularité et de patience pour voir des résultats !

*si vous avez le moindre doute, demandez un avis médical. La plupart des contre indications sont listées sur mon site www.flow-massage.fr



IL ÉTAIT UNE FOIS VOS MUSCLES

Saviez-vous que notre visage se compose d'une cinquantaine de muscles ? Voici les principaux représentés sur cette image :

En couleur chair, sont représentés les muscles souvent hypertoniques à détendre et lisser. En bleu, sont représentés les muscles souvent en perte de tonicité et donc à tonifier.



TONIFIER LES MUSCLES Certains muscles du visage perdent en tonicité avec le temps, quelques exercices simples effectués de façon régulière permettent un résultat visible et durable.

DETENDRE LES MUSCLES On contracte nos muscles en réponse à nos émotions et aux pensées qui nous traversent.

Les rides d'expressions sont des rides de crispations. Il est important de détendre ses muscles en les massant pour délier les tensions et éviter l'apparition de rides.

IL ÉTAIT UNE FOIS VOTRE PEAU

Qu'est ce que la peau et à quoi sert elle ?

La peau est le plus grand organe du corps et c'est le seul organe vital que l'on peut voir. Elle va assurer la fonction de barrière contre le milieu extérieur mais aussi des fonctions comme la détoxification.

Les facteurs de vieillissement de la peau

Il y a des facteurs intrinsèques et des facteurs extrinsèques.

Tout ce qui est intrinsèque, c'est ce sur quoi on ne va pas avoir la main, par exemple la génétique, ce qui fait que 2 personnes qui vont vivre sur le même lieu, qui vont avoir à peu près le même style de vie, ne vont pas vieillir de la même manière.

Ce qui est extrinsèque, c'est tout ce à quoi on est exposé, c'est en fait la composante "environnementale" au sens large.

La bonne nouvelle

Une routine beauté, bien rodée, régulière, efficace et simple va permettre d'avoir une peau en meilleure santé le plus longtemps possible.



EN PRATIQUE

Avant de commencer votre pratique, appliquez un soin huileux. Il est important de pratiquer les automassages sur une peau nourrie pour ne pas fragiliser l'épiderme avec les frottements dus aux massages.

Réaliser votre massage en conscience : si cela vous permet de mieux vivre ce moment, allumez une bougie, mettez un peu de musique, une méditation...

Respirez de manière profonde.

Saviez-vous que 70% des bienfaits d'un soin provient de la manière dont on l'applique. Ainsi, masser son visage est très important pour une meilleure absorption de votre soin.

PRODUITS UTILISES

Huile démaquillante/nettoyante, hydrolat, huile ONAGRE de chez ODEN

Crème solaire Rice Probiotics SPF 50+ aux extraits de riz Beauty of Joseon.

RITUEL DU MATIN

- 1 Boire un verre d'eau à température ambiante avec une goutte d'**huile essentielle de citron**.
- 2 Prendre son petit déjeuner en conscience, **bien macher** les aliments, c'est super important.
- 3 Faire quelques exercices de réveil de son corps, en s'inspirant du tai chi ou du yoga. Ou encore pratiquer le grounding, **marcher pieds nus** quelques minutes dans son jardin par exemple.



RITUEL DU MATIN

Pas besoin de nettoyer sa peau le matin. En effet, elle a construit pendant la nuit son film hydrolipidique pour ensuite vous protéger la journée et donc ce serait contre-productif d'utiliser un nettoyant le matin.

1

Hydrater / Nourrir

Vaporisez une eau florale ou thermale pour rafraîchir et tonifier votre visage.

L'Hydrolat de rose est adapté à tous les types de peaux, il est apaisant, anti âge.

L'hydrolat de sauge ou laurier noble seront idéaux pour les peaux mixtes à grasses.

L'hydrolat de bleuet pour les peaux sensibles.

Ensuite, appliquez votre sérum / huile sans attendre que votre peau sèche. Cela permettra aux molécules de votre sérum / huile de **se gorgier d'eau**.

2

Auto massage du Visage

Prenez quelques minutes le matin pour réveiller votre visage.

3

Protéger

Le soleil dégage différents UV, notamment les UVA et les UVB. Les UVB sont ceux que l'on ressent. Ils sont plus présents en été. Les UVA quant à eux ne sont pas ressentis. Ils passent à travers les nuages ou encore à travers les fenêtres... Les UVA vont retarder le renouvellement cellulaire et vont avoir un impact global sur le vieillissement cutané de votre peau.

La dernière étape du matin, **c'est donc d'appliquer votre solaire, peu importe la météo, peu importe la saison.**



AUTO MASSAGE DE 4 MINUTES



Rituel du matin

Auto massage de 4 minutes



RITUEL DU SOIR

Le soir, prenez votre **temps**.

L'idée, c'est de **ne pas aborder votre rituel comme une contrainte** qui vous fait perdre votre temps mais vraiment de prendre ça d'un **autre point de vue** et d'en faire un **moment privilégié** pour décompresser d'une longue journée.

Qu'est-ce que la peau fait la nuit ?

Elle se régénère. **Le taux de renouvellement cellulaire est en effet au plus haut entre 23h00 et 04h00 du matin.**

Le taux d'évaporation de la peau est aussi au plus haut la nuit, c'est ce qu'on appelle la perte insensible en eau. La peau est en fait **plus perméable** pendant la nuit.

C'est donc le meilleur moment pour apporter du soin et des actifs à votre peau.



RITUEL DU SOIR

1

Nettoyer

Si vous deviez faire une seule action, ce serait de nettoyer votre peau le soir pour retirer l'excès de sébum, les impuretés, la pollution accumulés durant la journée.

Commencer avec l'utilisation d'une huile démaquillante à appliquer sur l'ensemble du visage (ne pas oublier le cou).

Masser afin de dissoudre toute la poussière, le maquillage, le sébum, etc., que vous pouvez avoir sur votre visage.

Enfin, émulsionner avec un petit peu d'eau et bien rincer.

2

Equilibrer et nourrir

Compléter le nettoyage avec une eau florale ou thermale.

Vaporiser votre eau florale sur l'ensemble de votre visage et ensuite appliquer votre soin (sérum, crème, huile) et prendre le temps de vous masser. C'est ce qui va faire la différence pour bénéficier de tous les actifs.

3

Automassage du Visage

Prenez le temps pour masser votre visage. Cette pratique permettra d'augmenter l'efficacité de votre soin, vous pourrez ainsi détendre et tonifier votre visage pour optimiser votre glow.



CONCLUSION

Le renouvellement cellulaire de la peau se fait en **28 jours et jusqu'à 3 mois en avançant dans l'âge**.

Le premier point clé sera donc la **patience**. Vous allez mettre en place un **rituel efficace** mais dont les résultats ne seront pas visibles de suite. Alors je compte sur vous pour être patiente.

Le second point sera la **régularité**. La peau marche de manière cyclique et donc plus vous serez régulière, mieux ce sera.

Et enfin, j'ajouterai un dernier mot clé, ce serait la **rigueur**. C'est la rigueur qui va vous permettre d'apprécier votre nouvelle routine. Parce qu'au début c'est la rigueur qui va vous aider à mettre en place ce rituel que vous trouverez peut être contraignant. Et puis, ce rituel contraignant va se transformer en rituel efficace parce que vous allez voir des résultats sur votre visage. Et puis, cette efficacité va vous amener à apprécier ces moments et vous n'arriverez tout simplement plus à vous en passer !

Enfin, j'ajouterais qu'au delà d'une routine efficace, il est nécessaire de bien dormir, de bien manger, de bien vous hydrater. Et c'est l'ensemble de ces facteurs qui auront vraiment un impact sur votre peau et sur l'harmonie de votre visage.

Et donc maintenant assez parlé, il est temps de passer à l'action ! Tenez ce rituel pendant 28 jours à l'aide de la page suivante que vous pouvez imprimer et laisser à vue dans votre salle de bain par exemple :)



DÉFI 28 JOURS

Prenez une photo de vous de face et de profil au début du défi.
Reprenez une photo dans 28 jours au même endroit (même luminosité...) de face et de profil.

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25
26	27	28		



VOUS SOUHAITEZ ALLER PLUS LOIN
DANS VOTRE DÉMARCHE BEAUTÉ DU VISAGE ?

COACHING ET ACCOMPAGNEMENT

La vidéo que vous venez de voir est généraliste et donc adaptée à toutes.

Elle ne cible pas de zones en particulier et peut-être en auriez vous besoin ?

Je peux aider à créer votre rituel personnalisé en fonction de vos objectifs (cibler une zone comme la ride du lion, les poches et cernes sous les yeux, temps disponible matin et/ou soir...).

Alors si vous avez envie de vous lancer dans cette démarche :

Ensemble, nous co-créons votre RITUEL

- vous avez ainsi les bons gestes et outils pour votre pratique ;
- vous gagnez en confiance et motivation car je ne vous lâche pas !

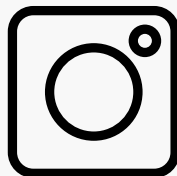
Cet accompagnement peut se faire en présentiel ou en distantiel (visio).

DECOUVRIR MES
ACCOMPAGNEMENTS



Je vous invite à partager cet ebook avec vos amies, collègues, sisters, tatas, toutes les personnes auxquelles vous tenez et qui pourront bénéficier de cet accompagnement.

Si vous voulez voir plus de contenu, je vous invite également à vous abonner sur votre réseau préféré :



Je vous souhaite une très belle pratique !

Leslie