

---

## Les gestes beauté

---

*Procéder avec les 2 mains*

### ❖ VISAGE

#### ○ **Le cou**

*Masser du haut vers le bas du cou.*

#### ○ **Le menton et les joues**

*Le massage s'effectue des lèvres vers les oreilles.*

#### ○ **Sous les yeux**

*On procède toujours du coin interne de l'œil vers l'extérieur.*

#### ○ **Le front**

*On masse de bas en haut.*

### ❖ CORPS

#### ○ **Jambes :**

*On procède à des effleurages de bas en haut.*

#### ○ **Pieds :**

*On lisse des doigts de pieds aux talons à l'aide d'une main.*

#### ○ **Ventre :**

*On masse dans le sens des aiguilles d'une montre ventre et plexus.*

#### ○ **Bras et mains :**

*Le massage s'effectue en remontant des mains aux épaules.*

