



Bonjour,

Il faut savoir qu'à mon institut, j'utilise aussi des appareils de soin de la peau, qui vont permettre d'ouvrir les pores, nettoyer la peau en profondeur, obtenir des résultats plus rapides.

Étant donné que vous allez devoir faire vos soins seuls, je vous livre quelques astuces pour améliorer la qualité de votre soin.

### **Astuce n°1:**

Après avoir lavé votre visage.

Prenez un grand saladier, remplissez la à moitié avec de l'eau, ajoutez 2 cuillères à café de jus de citron ou d'huiles essentielles au choix.

Mettez le à bouillir dans le micro-ondes. Une fois l'eau bien chaude. Posez le saladier sur une chaise, sur une autre chaise, asseyez-vous puis penchez-vous et placez votre visage devant la vapeur libérée par l'eau chaude. Restez comme ça pendant 5 à 10 minutes.

La vapeur va ouvrir les pores de votre peau afin de permettre au soin d'aller nettoyer et soigner votre peau de l'intérieur. Le jus de citron ou l'huile essentielle permet à la vapeur d'être plus efficace.

### **Astuce n°2:**

A l'aide d'une serviette propre et bien sèche, appuyez sur votre nez dans le sens contraire de celui-ci (comme si vous montez votre nez vers le haut). Faites pareil avec votre menton.

Cela permet grâce à ces appuis, de ressortir les points noirs, les comédons des pores (petit liquides, pus, points noirs, etc...)

### **Astuce n°3:**

Après avoir appliqué le masque, coupez 2 rondelles de concombre, allongez vous, mettez votre musique préférée et posez les rondelles de concombre sur vos yeux. Restez ainsi pendant 10 à 15 minutes.

Cela permet de passer un moment de détente. Prenez ce quart d'heure pour vous recentrer sur vous-même, décompresser et souffler un peu.

Je vous remercie. 🌿