



Gebruik een jade Gua Sha steen, massageroller, munt, of een lepel. Verspreid 5-9 druppels Lavender Palace olie over je gezicht, hals en nek. Werk steeds van boven naar beneden, tenzij anders aangegeven. Zet de steen (of ander voorwerp) altijd schuin aan op de huid. Maak 6 korte, schrapende bewegingen, aan beide zijden van het gezicht (behalve wanneer het punt in het midden van het gezicht ligt), of draai 6 cirkeltjes, wat jij fijn vindt. Gebruik zoveel druk als goed voelt, pijnig jezelf niet, maar het mag hard. Het is normaal als de huid rood wordt, maar dit gebeurt niet standaard. Als je huid overal rood wordt, doe je het te hard. Heb je alle stappen gehad, dan kun je het rondje eventueel nog 1 of 2 keer herhalen.

STAP 1

Achter het oor, onder de schedel.

STAP 2

Op de slaap.

STAP 3

Boven de wenkbrauw, aan de binnenkant.

STAP 4

Halverwege het voorhoofd, beweeg van het midden naar buiten toe.

STAP 5

Dit zijn 4 punten midden op het voorhoofd, het eerste zit bovenaan, het volgende iets naar onder, dan weer verder naar onder (bij het derde oog) en dan de brug van de neus.

STAP 6

Op de wang, onder het midden van het oog, beweeg naar buiten toe.

STAP 7

Onder de lippen, aan de buitenkant, halverwege de kin. Beweeg naar buiten toe.

STAP 8

Begin bij de bovenaanzet van het oor, beweeg naar beneden tot de onderaanzet, beweeg dan weer omhoog. Doe dit 6 keer.

STAP 9

Weer achter het oor, onder de schedel. Schraap 6 maal korte stukjes, schraap dan door naar beneden naar de schouder. Doe dit 6 keer.

STAP 10

Hetzelfde als stap 9, maar langs de gehele nek.

WELTERUSTEN!

Onthoud: gebruik Lavender Palace alleen in de avond.