

イラスト図の意味

- 指先を使い矢印の方向へ
- 手のひらを使い矢印の方向へ
- スタート地点
- 押すポイント

ルーシャスマッサージ

Luscious Massage



MICHELLE
BIO

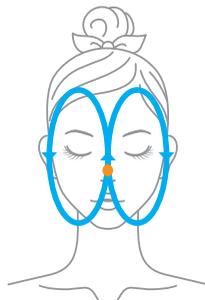
＊ ベーシックマッサージ ＊

- 1 香りを楽しみながら深呼吸をします。



香りを楽しみながらゆっくりと深呼吸をします。3回くり返します。

- 2 マッサージの最初と最後におすすめ。リラックスし肌を落ち着かせます。



手のひら全体を使い、やさしく顔を覆いながら、顔の中央ラインを上がり、額をサイドに開きながら流し、顔のサイドラインを通りやさしく下に向かっております。何度かゆっくりと繰り返し行います。

- 3 首からフェイスラインのリンパの流れを促します。



※反対側も同様

首を右側に倒し、首の中央からやさしく手のひら全体を使い、耳の後ろから、首のサイドを通して、鎖骨までおります。反対側も同様に行います。

- 4 フェイスラインを、引き上げずっきりさせます。



※反対側も同様

両手のひらを交互に左→右、右→左とフェイスラインを手のひら全体で、しっかり密着しながら引き上げるように流します。

ルーシャスマッサージ

Luscious Massage



MICHELLE
BIO

イラスト図の意味

- 指先を使い矢印の方向へ
- 手のひらを使い矢印の方向へ
- スタート地点
- 押すポイント

Option.1 アイケア

1 リラックスし、目の周りの血流の流れを促します。



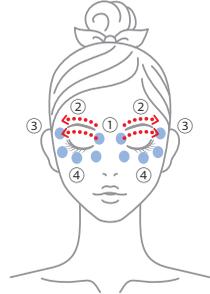
両手の指先を揃えて、目の周りを外回りに円を描きながらやさしく流します。目の下は優しく、眉頭から眉こめかみまでは圧を加えて行います。

2 目の周りの疲れを和らげ、むくみやクマをケアします。



きき手の指先2~3本を揃えて、右こめかみから目の下を通り、左の眉頭から眉毛の上を圧を加えながらこめかみまで流します。

3 むくみや疲れた目をリフレッシュさせ、目ヂカラアップ。



①両手親指を使い、眉頭の下で目頭のくぼみをゆっくりとしっかりプッシュします。②また、両手親指と人差し指で眉毛を挟んで眉頭から眉尻まで移動しながらプッシュします。③こめかみも同様に親指でプッシュします。④最後は目の下を指3本を使いプッシュします。

Option.2 フェイスライン

1 フェイスラインのむくみをとって、小顔にします。



両指4本と親指1本を、フェイスラインを挟み込むようにつかみゆっくり、やさしくプッシュして、ゆっくり、やさしく指を離します。この動きを、中央あごから、耳たぶ下に向かって繰り返し行います。