

Mini Guida al rituale PADMEA

Un momento tutto per te, per la cura della pelle e dell'anima.

Chiuditi la porta alle spalle, questo è il tuo momento.

Accendi una candela e respira profondamente

Step 1

Prepara la tua pelle ad accogliere i principi attivi della crema e del contorno occhi detergendo bene il viso e tamponando delicatamente per asciugarlo.

Step 2: partiamo dal contorno occhi

- preleva qualche goccia di prodotto applicandola sugli anulari
- applica il prodotto nel contorno occhi picchiettando delicatamente con movimento dal centro del viso verso l'esterno
- con una leggera pressione fare dei movimenti continui dal centro del viso sino alle tempie, soffermandoti su di esse con dei movimenti circolari (ripetere per 5/10 volte)
- utilizzando i polpastrelli di due o tre dita applicare una leggera pressione nella zona perioculare e tirare leggermente la pelle verso il basso e spostandoti dal centro verso l'esterno (ripetere per 5/10 volte)
- Con l'anulare, esegui dei movimenti circolari completi sull'area, prima in senso orario e poi in senso antiorario (5 volte per ciascun senso)
- sempre con l'anulare, esercita una lieve pressione nell'angolo interno dell'occhio. Poi scorri dolcemente sotto l'arcata sopraccigliare, accompagnando il movimento verso l'esterno per sollevare e distendere la zona. Puoi effettuare il movimento anche con più dita. (ripetere per 5/10 volte)

Step 3: applichiamo ora la crema viso

- preleva la crema e scaldala tra le mani (ripeti quando lo senti necessario)
- **Collo:** applica la crema sul collo con movimenti dal basso verso l'alto
- con le dita, segui il muscolo del collo dal basso verso l'alto, risalendo con un movimento lento (ripeti 5/10 volte)
- con l'indice a uncino e il pollice posizionato sotto la mandibola, scorri lungo tutta la linea mandibolare, dal mento verso le orecchie, con movimenti lenti e continui.
- **Pieghe naso-labiali:** utilizza i polpastrelli per effettuare movimenti dal basso verso l'alto, sollevando delicatamente la pelle e distendendo la zona, prima da un lato e poi dall'altro
- con la mano aperta, fai scorrere la zona tra pollice e indice dal naso verso le orecchie, seguendo la linea naturale degli zigomi. (5/10 volte)
- con l'intera mano, esegui movimenti ampi dall'interno del viso verso l'esterno, risalendo delicatamente verso l'alto.
- **Fronte:** appoggia i polpastrelli all'attaccatura delle sopracciglia ed esercita una lieve pressione. Poi risali con movimenti dal basso verso l'alto, per distendere tutta la zona (5/10 volte)
- sempre con i polpastrelli ed esercitando una lieve pressione fai dei movimenti dal centro della fronte verso l'esterno (5/10 volte)
- con i polpastrelli, posizionati su un lato della fronte ed esercita una lieve pressione. Fai dei movimenti dall'alto verso il basso, spostandoti gradualmente verso l'altro lato della fronte, poi ritorna lentamente al punto di partenza. (ripeti 5/10 volte)
- con le nocche, esercita una leggera pressione ed esegui un movimento dal centro della fronte verso l'esterno, per distendere la zona

Step 4

Con la mano aperta, partendo dal mento, risali con movimenti lenti e delicati verso l'alto fino a raggiungere il centro della fronte

Porta le mani aperte davanti agli occhi, chiudi gli occhi, inspira ed espira lentamente. **Concediti un istante per assaporare questo piccolo gesto di cura e ringraziarti per il tempo che ti sei donata**