

Relâchez la pression du bout des doigts :

Votre routine relaxante de yoga du visage (15 minutes)



Respirer profondément 2 minutes

Inspirez profondément par le nez en relâchant votre visage. Expirez lentement par la bouche en libérant les tensions accumulées de votre front, de votre mâchoire et votre cou.



Préparer son muscle 1 minute

Échauffez les muscles en tapotant doucement votre visage avec le bout des doigts. Respirez profondément et relâchez les tensions.



Libérer les tensions du front 2 minutes

Placez vos paumes sur votre front, appliquez une légère pression et glissez lentement vers les tempes. Respirez profondément.



Relâcher les sourcils 2 minutes

Placez vos pouces sous vos arcades sourcilières et exercez une légère pression. Effectuez de petits mouvements circulaires en remontant vers les tempes.



Relaxer la mâchoire 2 minutes

Ouvrez légèrement la bouche et bougez doucement la mâchoire d'un côté à l'autre. Placez vos doigts sous vos pommettes et massez en cercles.



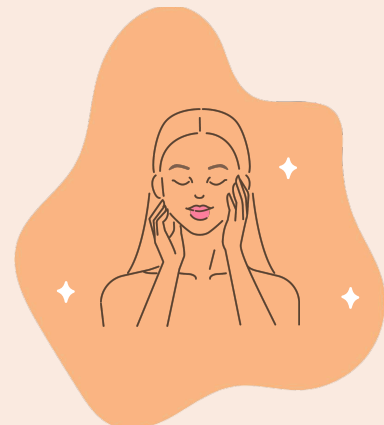
Étirer le cou 2 minutes

Inclinez lentement votre tête en arrière, puis en avant, et enfin de gauche à droite. Posez une main sur votre cou et appliquez de légères pressions.



Détendre le contour des lèvres 1 minute

Faites un grand « O » avec votre bouche. Placez vos doigts sur vos joues pour sentir les muscles travailler. Maintenez 10 secondes et répétez 6 fois.



Apaiser le visage 3 minutes

Frottez vos paumes pour les chauffer, puis massez délicatement votre visage : front, joues, menton et tempes. Fermez les yeux et laissez-vous porter par ce profond sentiment de zénitude !