



Fiche d'information et d'accompagnement de vos massages visage sur mesure – Optimisation des résultats anti-âge

Présentation

Les **massages facialiste anti-âge** combinent des techniques manuelles qui stimulent les muscles du visage, activent la circulation sanguine et lymphatique, redonnent de l'éclat à la peau et agissent comme un lifting naturel.

Les résultats sont visibles dès la première séance : teint lumineux, traits défatigués, peau plus ferme.

Sur la durée, il favorise la production de collagène et ralentit le vieillissement cutané.

Choisir le bon moment pour vos soins selon vos besoins

Moment de la journée	Avantages principaux	Idéal si...
Le matin	- Effet "glow" immédiat - Visage défroissé - Regard reposé	Vous avez une réunion, un shooting ou un événement dans la journée.
L'après-midi	- Boost d'énergie - Peau repulpée et lumineuse pour finir la journée en beauté	Vous ressentez les traits fatigués, marques de stress visibles.
Le soir	- Détente profonde - Relâchement des tensions du visage - Préparation à un sommeil réparateur.	Vous cherchez un rituel bien-être et un moment cocooning en fin de journée.

💡 Conseils :

- Objectif "coup d'éclat" → privilégier le matin.
- Objectif détente / anti-stress → privilégier le soir.
- Programme régulier → alterner matin et soir.

Plan conseil pour optimiser et faire durer les résultats voir au dos

Plan conseil et d'accompagnement à la maison

Hydratation

- 1,5 L d'eau/jour minimum.
- Infusions beauté : hibiscus, thé blanc, thé vert, romarin

Alimentation pro-peau

- Favoriser : fruits riches en vitamine C (agrumes, kiwi), légumes verts, oléagineux, poissons gras.
- Limiter : sucre raffiné, alcool, excès de café, tabac.

Routine beauté

- Auto-massage quotidien 3-5 minutes (mouvements lissants du centre vers l'extérieur du visage, pressions douces sur tempes et pommettes).
- Utilisation d'un roller, gua sha ou ventouse (préférer pierre fraîche : quartz rose, jade) → demander conseils à Audrey pour leur utilisation
- Application matin & soir d'une crème hydratante et d'un sérum riche en antioxydants (vitamine C, acide hyaluronique).
- Nettoyage doux quotidien, gommage 1 fois/semaine, masque hydratant ou raffermissant 1 à 2 fois/semaine.

Sommeil réparateur

- Dormir sur le dos si possible pour limiter les plis d'oreiller.
- Taie d'oreiller en soie pour réduire les frottements et protéger la peau.

Bonus anti-âge

- Protection solaire quotidienne (même hors été).
- Exposition régulière à la lumière naturelle (15 min/jour).
- Exercice facial doux (ex : sourire exagéré puis relâchement, 10 fois). → demander à Audrey des exercices du visage