



☐ **1. Массаж головы**

Подушечками пальцев сдвигаем кожу головы от висков к макушке 1-2 мин.

☐ **2. Прорабатываем лоб**

*Делаем замок из пальцев и прижимаем кожу ко лбу слегка опуская брови вниз и начинаем поднимать брови вверх, преодолевая сопротивление пальцев рук 30 раз.
Рисуем "змейку" указательными пальцами по всему лбу*

☐ **3. Открытый взгляд без морщин**

"Делаем очки" из пальцев и прижимаем кожу орбитальной зоны вокруг глаз по косточке. Начинаем широко открывать глаза как- бы удивляясь 30 раз.

☐ **4. Укрепляем нижнее веко, избавляемся от мешков под глазами**

Подушечки указательных пальцев устанавливаем на уровне внешних уголков глаз и фиксируем кожу в районе косточки, а средние пальцы на внутренних уголках глаз. Начинаем "щуриться" чувствуя вибрацию нижнего века 30 раз.

☐ **5. Поднимаем верхнее веко, убираем отёки**

Проводим под бровью и над бровью. Пальцами одной руки приподнимаем бровь, пальцами другой руки скользим к виску, за ухо и к ключице Указательным пальцем проводим под бровью, а средним над бровью и ведём к виску, за ухо и по боковой поверхности шеи к ключице 10 раз

Бьюти коуч Света Рехельс