

Les Rollers et Gua Sha

Les **bienfaits** sont **multiples** : ils stimulent le **bien-être intérieur** ainsi que la **beauté extérieure**.

Leur utilisation régulière a des **effets directs sur votre peau**.

☞ UNE AGRÉABLE SENSATION DE FRAÎCHEUR

Pour commencer ils apportent une **touche de fraîcheur supplémentaire à la peau** dès que vous l'appliquez sur votre visage. Il vous fait également profiter des nombreux *bienfaits du froid sur votre peau*.

☞ L'AMÉLIORATION DU DERMÉ

Le roller / Gua Sha stimulent les tissus cutanés et boostent la circulation lymphatique ce qui induit :

- ✓ Une amélioration de l'élasticité de la peau
- ✓ Une réduction des cernes et ou poches
- ✓ La prévention des rides et des ridules
- ✓ Le dégonflement du visage
- ✓ La réduction des tensions faciales musculaires
- ✓ Une meilleure pénétration des produits cosmétiques dans la peau

☞ DES EFFETS APAISANTS

Outre ces bienfaits, le **massage facial** réalisé par le rouleau / Gua Sha a également des vertus **déstressantes et relaxantes**, ce qui permet de sublimer votre peau.

De plus, chacun apportera les vertus de la pierre dont il est composé. Leurs bienfaits en quelques mots :

Les plus du **Quartz Rose** : Elle est symbole de paix et d'amour de soi, elle apporte douceur et réconfort. Paix intérieure. Le quartz rose vous aidera à vous libérer des émotions toxiques et inonder votre esprit d'un amour inconditionnel.

Pour les peaux matures, sèches, ternes, fatiguées.

Les plus du **Jade** : C'est la pierre de la sagesse et de la pureté. Elle apporte équilibre et harmonie à la peau. Utilisez l'énergie du Jade pour retrouver la confiance en vous, paix intérieure et détoxifier votre peau.

Pour les peaux fragiles, sensibles, agressées.

Les plus de **l'Aventurine verte** : Stress, confiance en soi, chance, cicatrisation. Utilisez l'énergie du roller ou gua sha en aventurine verte pour multiplier les opportunités dans votre vie.

Pour les peaux fragiles, sensibles, agressées.

Les plus de **l'Œil de tigre** : Protection, ancrage, concentration, confiance en soi. L'œil de tigre éloignera les mauvaises personnes, mauvaises énergies afin d'être plus confiant et plus concentré à ce qui est important pour vous.

Les plus du **Lapis Lazuli** : Intuition, douleurs neurologiques, cicatrisation. Utilisez l'énergie du Lapis Lazuli pour être plus serein, plus intuitif et aider votre peau à cicatriser.

Pour les peaux sensibles, à problèmes, irritées.

Les plus du **Cristal de Roche** : Pierre d'énergie et de réconfort, elle procure calme et harmonie, aide à l'apprentissage, clarifie les pensées. Ses vertus purifiantes sont très efficaces en cas de maladies de la peau comme l'acné ou l'eczéma.

Pour les peaux sensibles, à problèmes, irritées.

Le plus de **l'Obsidienne** : apaise la peau, favorise sa cicatrisation et sa régénération.

Pour les peaux fragiles, sensibles, agressées.

L'Âme'Ethisme

11 Rue Paul Guillon – 86000 POITIERS

05.49.61.05.44 - l-ame-ethisme.fr

Le plus de **l'Améthyste** : C'est la pierre de la sagesse et de la sérénité. Elle est apaisante et cicatrisante.

Pour les peaux sensibles, à problèmes, irritées.

COMMENT UTILISER LE ROLLER / GUA SHA EN PIERRE ?

Le roller s'utilise généralement avec un **produit de soin** (sérum, crème hydratante ou encore huile) pour démultiplier les effets. Combiné à un produit cosmétique, le rouleau glissera plus facilement sur votre visage et votre cou.

Une fois les produits appliqués, il est conseillé de **masser délicatement votre visage , de haut en bas et de l'intérieur vers l'extérieur** – sans faire d'aller-retour. De cette manière, le drainage lymphatique sera stimulé plus intensément.

1 - **Front** : commencer avec le grand embout au milieu du front et masser jusqu'aux oreilles un côté après l'autre. Recommencer 3 à 5 fois sur la même zone. Puis répéter avec le petit embout.

2 - **Yeux** : avec la petite pierre, masser délicatement les paupières et le contour des yeux.

3 - **Nez, lèvres** : masser avec le grand rouleau en partant du haut du nez vers l'oreille. Répéter puis continuer sur le contour des lèvres et le menton.

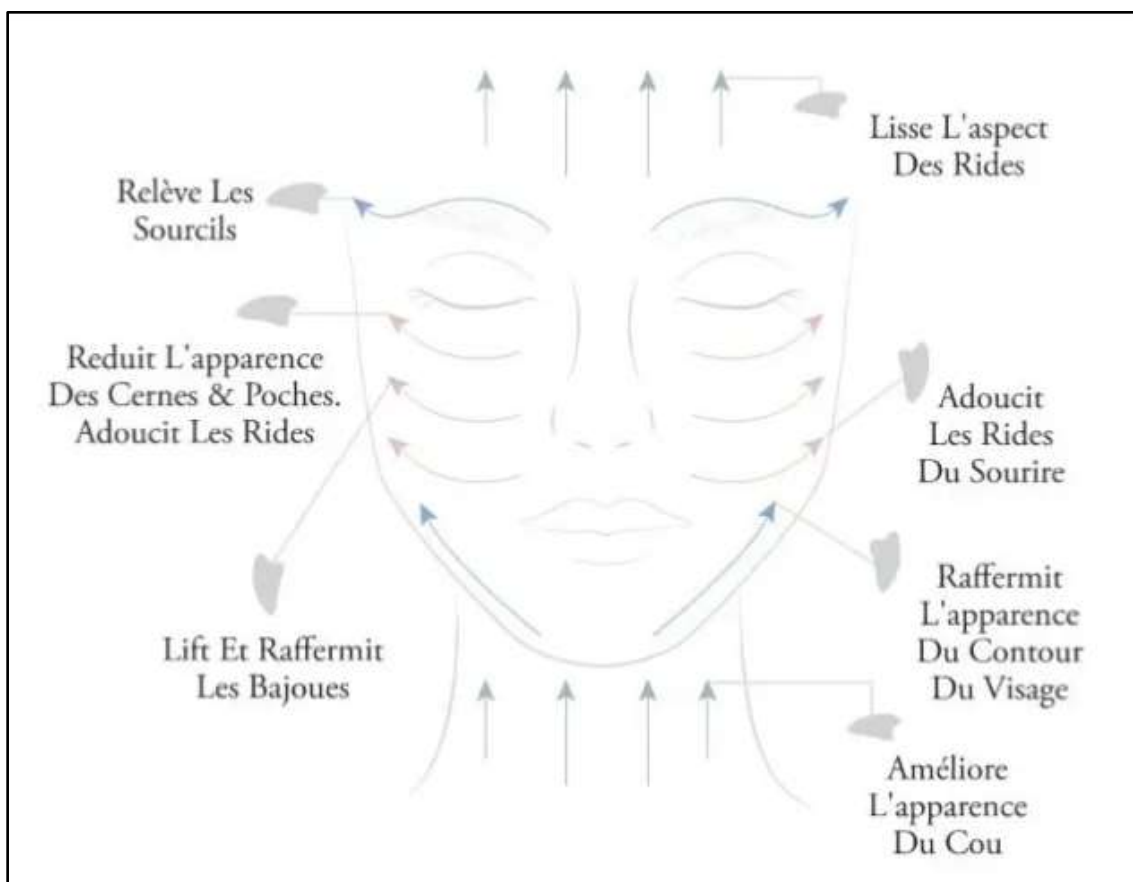
4 - **Menton** : à partir du menton suivez le contour des joues en remontant jusqu'aux oreilles.

Renouveler 3 à 5 fois de chaque côté.

5 - **Contour du visage et cou** : en partant du menton, remonter le long des joues. Puis, au centre des joues redescendre vers le cou.

Pour obtenir de meilleurs résultats, vous pouvez réaliser le massage **2 fois par jour**, à savoir le matin et le soir, pendant environ **5 minutes**.

Afin d'amplifier la **sensation de fraîcheur** que vous offre le roller ou le gua sha et de **décupler ses bienfaits**, vous pouvez préalablement le placer dans un **environnement frais** (au réfrigérateur par exemple).



L'Âme'Ethisme

11 Rue Paul Guillon – 86000 POITIERS

05.49.61.05.44 - l-ame-ethisme.fr