

# COSMÉTIQUE HOLISTIQUE

---

*Votre éclat vient de l'intérieur et  
s'optimise à l'extérieur*



**Je** Cosmétique  
PAR MYLÈNE VAYSSIÈRE.

La **beauté holistique** consiste à prendre soin de soi par le biais d'une alimentation saine, d'une activité physique régulière, et d'un mode de vie responsable et durable, qui respecte la nature et soi-même afin de s'épanouir totalement et de rayonner.

**La cosmétique holistique** propose une approche globale qui a pour mission de proposer des produits et des pratiques qui vont au-delà d'une « simple application d'ingrédients sur la peau ».

Agir au-delà de l'épiderme

**Je** est une marque de cosmétiques sains pour votre peau et pour l'environnement.

Les formules courtes et de qualité ont été conçues pour respecter votre microbiome et apporter à votre peau tout ce dont elle a besoin

Souvent on est très focus sur le type de produits que l'on utilise pour son visage, et c'est primordial bien sûr, mais on oublie l'importance de stimuler notre visage pour aller au-delà de notre épiderme.

## **COMMENT STIMULER NOTRE VISAGE EN PROFONDEUR**

Avec des automassages, de la gym faciale et avec l'aide d'accessoires de beauté comme le gua sha et le rouleau en quartz rose.

### Quels bienfaits ?

- Détendre les traits
- Raffermer les muscles du visage
- Lisser la peau
- Réduire les rides et ridules
- Réduire les cernes et les poches
- Unifier et apporter de l'éclat au teint
- Réduire les poussées d'acné
- Aider les peaux sèches et grasses à réguler la production de sébum

## Prenez soin de votre épiderme

Prendre soin de son épiderme, c'est maintenir l'équilibre de notre microbiome

### 3 actions pour son épiderme

#### NETTOYER

Nettoyer est l'action principale pour une peau éclatante

Pour retirer le maquillage, le sébum et les impuretés accumulées lors de la journée il est important de se nettoyer avec des nettoyants doux et non agressifs pour la peau au risque de la déséquilibrer

#### NOURRIR

Nourrir sa peau pour l'aider à se régénérer durant la nuit. Pour cela les oléosérums sont idéaux

Pourquoi ? car les huiles végétales sont les meilleurs soins du fait de leur affinité avec la peau.

Elles pourront se faufiler à travers la couche cornée et apporter à la peau tous les actifs dont elle a besoin.

Et n'oubliez pas c'est en nourrissant sa peau que l'on maintient son hydratation

#### PROTEGER

Appliquez une crème ou une huile le matin pour protéger votre peau des agressions extérieures qu'elle va subir (pollution, vent, froid, ...)

Et surtout éviter les ingrédients de synthèse qui n'apportent rien et peuvent être comédogènes



Un bon soin de sa peau est essentiel, cependant si on fait un parallèle avec notre corps, il ne vous viendrait pas à l'idée de miser uniquement sur l'application d'une crème ou une huile pour la tonicité de vos fessiers et vos abdos. Alors pourquoi le faites-vous pour votre visage ?

## **COMMENT STIMULER SON VISAGE ?**

Pratiquer des automassages et le yoga du visage

Le yoga du visage est une pratique qui vise autant à **prévenir** qu'à **corriger les signes du vieillissement**.

Les exercices et les massages permettent de tonifier les muscles, activer la circulation sanguine et la lymphe. Les massages stimulent le fibroblaste responsable de la synthèse de collagène et élastine.

## **QU'EST-CE QUE LE YOGA DU VISAGE ?**

Le yoga du visage repose sur 3 piliers

- Détendre les muscles
- Tonifier les muscles grâce à de la gym faciale
- L'acupression

La pratique du Yoga du visage présente peu de contre-indications, elle s'adresse aussi bien aux femmes qu'aux hommes et la plupart des exercices sont simples à faire. En revanche, vous devez faire preuve de régularité et de patience pour voir des résultats !

Outre leur côté anti-stress, les séances de yoga facial peuvent améliorer le teint, redessiner l'ovale du visage, repulper la peau et les lèvres, gommer le double menton... Sans parler des nombreuses rides qu'elles combattent comme les « célèbres » pattes d'oies ou la ride du lion.

Un changement visible qui dure dans le temps avec une pratique régulière.

## **C'est parti ?**

Saviez-vous que notre visage se compose d'une cinquantaine de muscles ? Voici les principaux représentés sur cette image



En couleur chair sont représentés les muscles souvent hypertoniques à détendre et lisser

En bleu sont représentés les muscles souvent en perte de tonicité et donc à tonifier

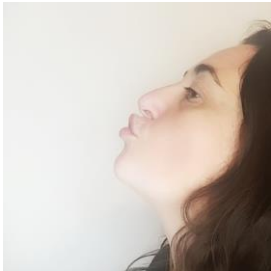
## TONIFIER LES MUSCLES

Certains muscles du visage perdent en tonicité avec le temps, quelques exercices simples effectués de façon régulière permettent un résultat visible et durable

Je vous propose quelques exercices de tonification que vous pouvez retrouver en vidéo via le lien

<https://jecosmetique.fr/cosmetique-holistique/>

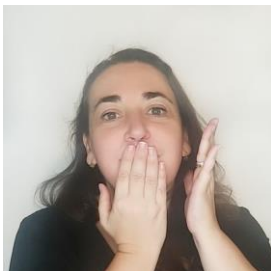
### Tonification des lèvres et des muscles du bas du visage



Inclinez la tête en arrière et envoyez des bisous en l'air

3x 10 baisers

### Tonification des muscles des joues



Gonflez vos joues et appliquez une main sur votre bouche.

Avec l'autre main taper les 2 joues gonflées alternativement

3 séries de 10 fois



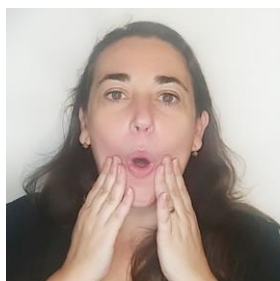
## Tonification de la paupière inférieure



Faites un V avec vos doigts et regardez vers le ciel et chercher à loucher

Relâchez et recommencez 5 fois

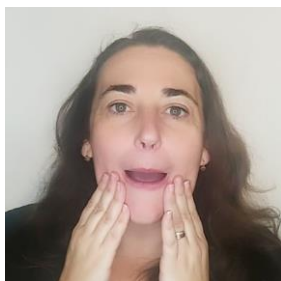
## Tonification de l'ensemble des muscles du bas du visage



Enroulez les lèvres sur vos dents et faites un O avec votre bouche, puis faites un sourire avec les lèvres toujours enroulées.

Renouvelez 5 à 10 fois l'exercice

Appliquez vos mains sur votre visage si l'exercice entraîne la formation de plis



Lien vers les vidéos



## DETENDRE LES MUSCLES

On contracte nos muscles en réponse à nos émotions et aux pensées qui nous traversent.

Un visage crispé est un visage marqué

Les rides d'expressions sont des rides de crispations. Il est important de détendre ses muscles en fin de journée. Cette détente physique du muscle s'accompagne aussi d'une détente émotionnelle.

### ***Comment détendre ses muscles ?***

En les massant

#### Détente du platysma, muscle du cou



Massez votre cou avec vos 2 mains du thorax au menton du bas vers le haut.

Un platysma tendu peut provoquer un affaissement du visage.

#### Detente des muscles du bas du visage



## Détente du corrugateur (responsable de la ride du lion)



L'objectif est d'étirer la fibre musculaire pour délier les tensions et d'éviter l'apparition de rides.

Effectuez des petits pas avec vos index et majeurs

## Détente de la patte d'oie



De la même façon que pour la ride du lion, Effectuez des petits pas avec vos index et majeurs perpendiculairement aux rides d'expression en création ou déjà établies

Lien vers les vidéos →

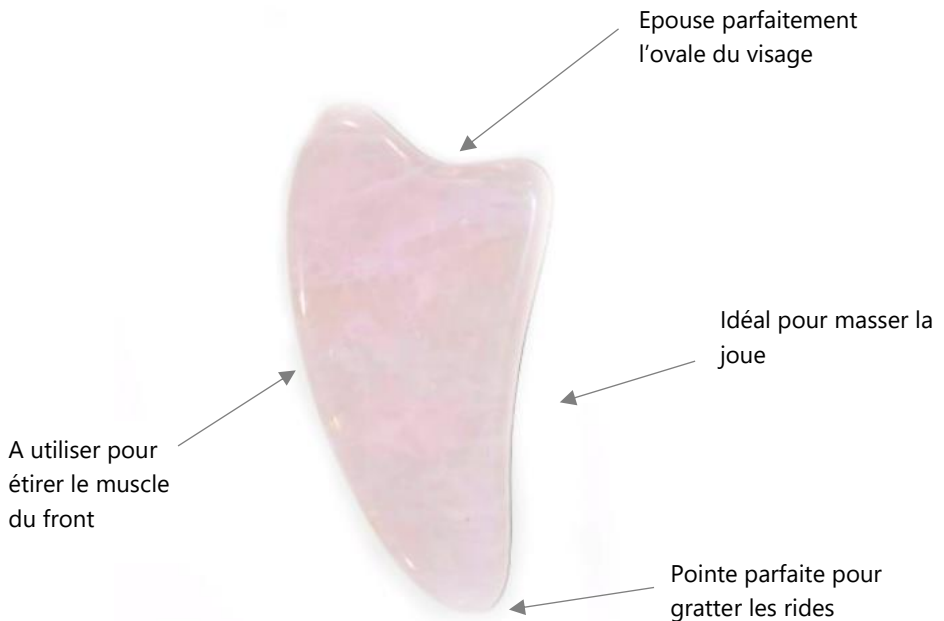


## LES ACCESSOIRES DE BEAUTE

### GUA SHA

Issu de la médecine traditionnelle chinoise, le Gua Sha est l'outil idéal pour réaliser des massages du visage et atténuer efficacement les rides et ridules tout en raffermissant visiblement les contours du visage. Elle permet de réaliser des massages profonds par pression sans abîmer les tissus.

Chaque côté a son utilité



*Nettoyez les outils avec du savon*

## **DRAINAGE LYMPHATIQUE**

Pourquoi drainer son visage ?

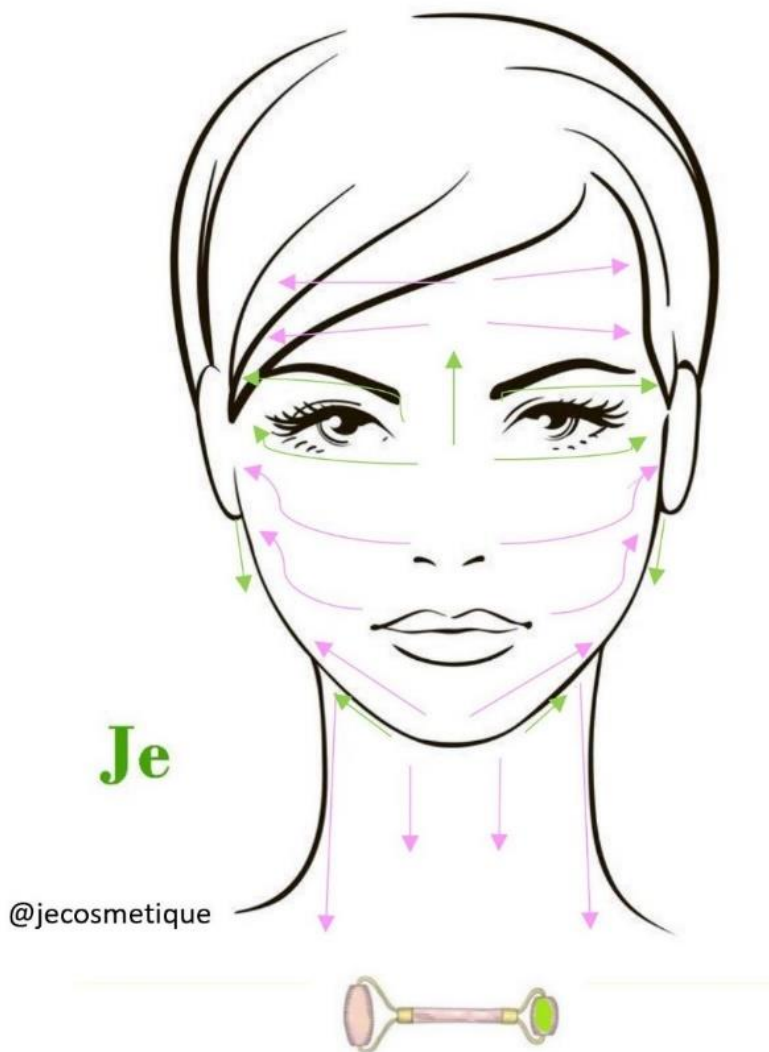
Pour favoriser la circulation de la lymphe qui permet d'éliminer les toxines.

Drainer permet d'apporter de l'éclat à votre peau, Permet de résoudre la plupart des problématiques inflammatoires au niveau du visage comme les imperfections. Le drainage lymphatique permet aussi de réduire les cernes et les poches.

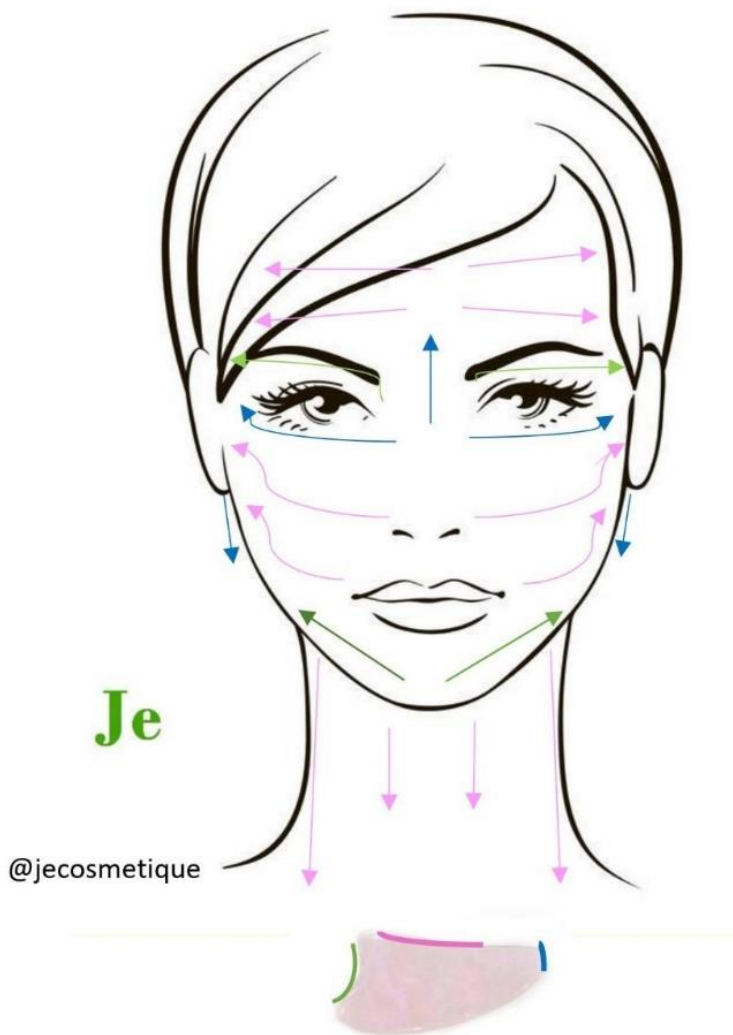
L'outil idéal pour le drainage lymphatique et surtout très facile d'utilisation est le rouleau en quartz rose.



Appliquez-le sur votre visage selon le schéma ci-dessous



Vous pouvez aussi effectuer un drainage avec un gua sha incliné à 45°



## EN PRATIQUE

Avant de commencer votre pratique, appliquez un soin huileux.

Il est important de pratiquer les exercices et automassages sur une peau nourrie pour réaliser correctement les gestes et aussi pour ne pas fragiliser l'épiderme avec les frottements dus aux massages et aux exercices.

Saviez-vous que 70% des bienfaits d'un soin provient de la manière dont on l'applique. Masser son visage est aussi très important pour une meilleure absorption de votre soin.

L'intérêt des automassages au-delà la tonification des muscles, de l'activation de la lymphe, de la circulation sanguine est aussi de prendre un temps pour soi en conscience.

PRENDRE CONSCIENCE de ses besoins et piocher dans la boîte à outils des pratiques et exercices que je vous ai présenté et il y a de nombreux autres.

A vous d'établir le rituel beauté qui vous convient

L'importance est la régularité et le plaisir.



## **ET N'oubliez pas**

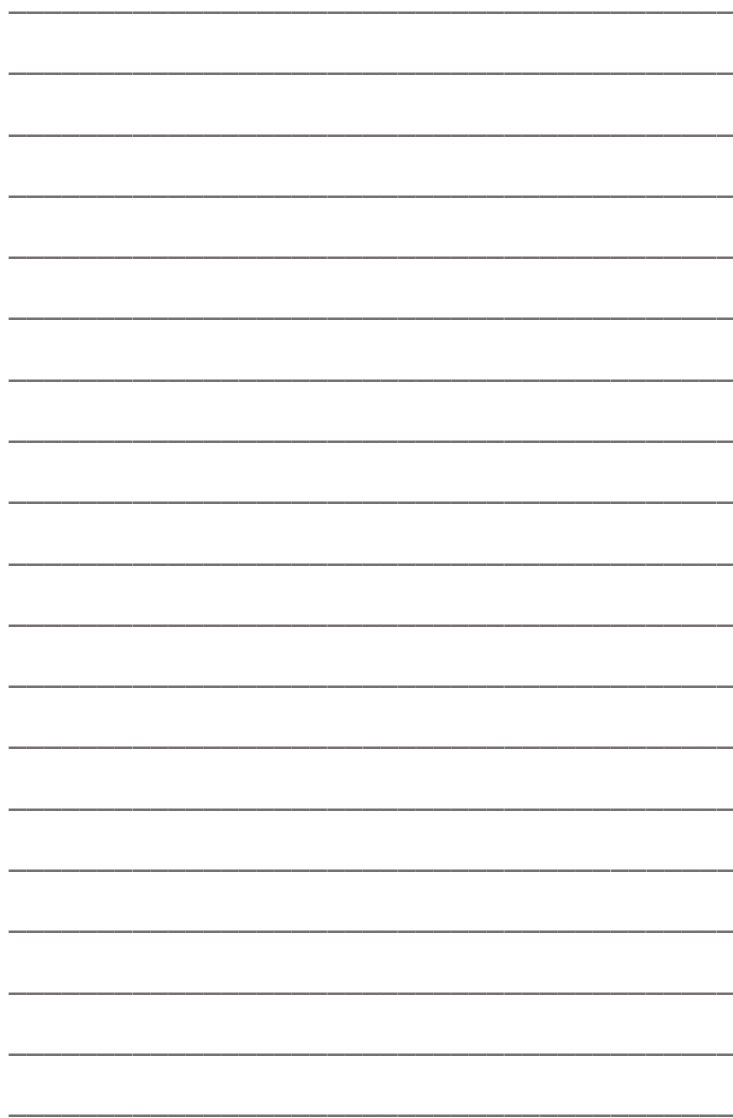
Votre éclat vient de l'intérieur et s'optimise à l'extérieur

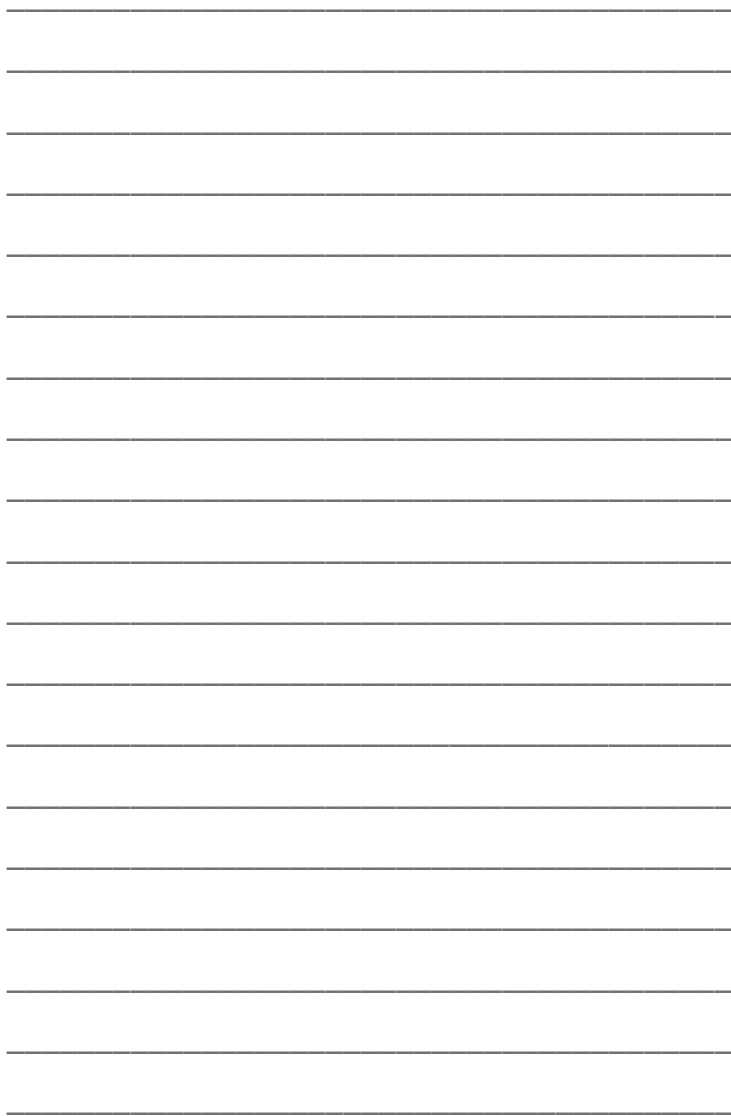
Ainsi un mental pessimiste est générateur de rides, de crispations. Il est facile de voir ces visages tourmentés aux expressions soucieuses, marqués par la peur, le stress, le manque de confiance en soi. Ces sentiments de « mal dans sa peau » marquent les traits du visage. Il est important de prendre conscience du pouvoir constructeur ou destructeur de notre mental.

Le processus de transformer notre mental en positif peut non seulement ralentir le vieillissement mais à long terme modifier notre physionomie.

Ceci est bien évidemment un travail de chaque jour mais commencez par vous accorder quelques minutes par jour pour vous centrer sur votre respiration, détendre votre visage et votre cou avec quelques exercices simples.

Pas d'action sur la matière sans l'esprit ...





---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Je** cosmétique

15 rue Joseph Dijon - 75018 Paris

Jecosmetique.fr

jecosmetique@gmail.com

Retrouvez plus de conseils et pratiques sur mon Instagram @jecosmetique