

# BEAUTIFULNESS FACIAL

## Preparar

Acomódate, retira el cabello del rostro y descubre tu escote.  
Limpia tu rostro, cuello y escote

Pon a tu alcance, el tarro de **Cream** y el gotero **Serenity Shot** abiertos.

Respira profundamente.

## Medita

- 15 segundos** *Echar 5-7 gotas de Serenity Shot en la palma de la mano  
Frota el aceite entre tus manos.... Siente el calor*
- 15 segundos** *Inhala profundamente y cierra los ojos... ¿qué aroma percibes?  
presionar las palmas sobre la cara, cuello y escote, extiende el aceite con toques suaves.  
Inhala de nuevo....*
- 10 segundos** *A qué lugar te remonta o, .....¿a quien te recuerda...?  
Inhala ... abre tus ojos y toma el tarro de CREAM.*
- 25 segundos** *Aplica crema en rostro, cuello y escote.  
Mientras la aplicas, cierra tus ojos y siente  
¿qué percibe tu piel? ....temperatura, .... textura, ... olor..  
Si la piel de tu rostro tuviera voz, ¿qué sonido emitiría...?*
- 10 segundos** *Tócala tu rostro muy suavemente ¿cómo está tu piel ahora?  
Date las gracias por cuidar tu rostro... tu piel te lo agradece también.*

## Touch

El masaje facial **I LOVE YOU** es otro de los pilares fundamentales en la rutina de belleza AYUNA. Con esta técnica se relaja el rostro, oxigena la piel, se eliminan toxinas, suavizan arrugas y se favorece la circulación sanguínea.

- Se inicia deslizando los dedos de abajo hacia arriba en la zona central del rostro, desde la zona de la barbilla, pasando por las líneas naso- labiales, nariz y entrecejo, hasta llegar a la frente, simulando una letra "I".
- En la frente iniciar el dibujo de un corazón LOVE , deslizando las manos por la frente, las sienes, laterales abarcando pómulos hasta la barbilla... repetir la maniobra hasta absorber la crema.
- En el cuello y escote puedes simular la forma de una letra "U" en ambas direcciones.
- Es importante que tengas la cara bien hidratada o apliques un poco de crema en tus manos para que se deslicen mejor.

¿Cuánto hay que presionar?

Hay que ejercer una pequeña presión con las manos en la cara. En el límite entre el placer y el dolor.