



**BIEN ETRE
VISAGE ET CORPS
POUR UNE PEAU SUBLIME**



LE MATIN

2 pressions de lait démaquillant sur mes doigts que je m'applique par petits mouvements circulaires sur tout le visage, je ramasse avec un carré doux sec.

1 carré doux humide je fini le ramassage.

3 Spray de lotion tonique ou de brume hydratante sur un carré doux, je repasse sur mon visage.

1 pression de contour des yeux je dépose par petits tapotements de l'intérieur vers l'extérieur du contour de l'œil.

1 pression de sérum sur le bout de mes doigts que je chauffe et que j'applique sur mon visage et mon décolleté.

2 pressions de ma crème de jour je m'applique sur tout le visage sans oublier mon décolleté.

LE SOIR

2 pressions de lait démaquillant sur mes doigts que je m'applique par petits mouvements circulaires sur tout le visage, je ramasse avec un carré doux sec.

1 carré doux humide je fini le ramassage.

3 Spray de lotion tonique ou de brume hydratante sur un carré doux, je repasse sur mon visage.

1 pression de contour des yeux que je dépose par petits tapotements de l'intérieur vers l'extérieur du contour de l'œil.

1 pression de sérum sur le bout de mes doigts que je chauffe que j'applique sur mon visage et mon décolleté.

2 pressions de la crème de nuit que j'applique sur tout le visage sans oublier mon décolleté.

DIMANCHE MATIN

Après une douche au gant de crin H2bio accompagné de son « bain douche » qui aura exfolié toute ma peau je m'occupe de mon visage en protégeant mes cheveux avec le bandeau ou la chéchia.

Avec le pinceau H2bio j'applique en fine couche le gommage visage que je laisse sécher 5 minutes puis que je ramasse par petits mouvements circulaires . Avec un carré doux humide je peaufine ce ramassage et à l'aide d'un second carré doux imbibé de 3 pressions de lotion tonique ou brume hydratante , je referme les pores de la peau tout en la débarrassant du calcaire.

Avec le pinceau H2bio soigneusement nettoyé, je m'applique mon masque fermeté ou purifiant en couche épaisse que je laisse poser 20 à 30 minutes.

Pendant ce temps je prend soin de mon corps en m'appliquant l'huile précieuse pour nourrir ma peau en profondeur et la sublimer .

A l'aide d'un carré doux humide je ramasse mon masque, puis je rince avec un second carré doux humide et enfin j'applique 3 pressions de lotion tonique ou brume hydratante. Je peux alors appliquer mon contour des yeux mon sérum et ma crème de jour.



