

フェイシャル工程 1~6

1

ストレッチです。  
頬骨周り、前頭筋の筋肉を  
軽くストレッチしていきます。  
1回ずつ行います。



2

前頭筋のエフルラーージュし  
ていきます。  
掌を密着させ交互にエフル  
ラーージュを12回行っていき  
ます。



4

静脈を6回流します。



3

前頭筋から鎖骨リンパへ老  
廃物を3回流します。

