

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。

