



Éclat naturel avec le Gua Sha

Dégonfler, drainer et réactiver la circulation

ATELIER 2

Éclat naturel avec le Gua Sha

par ANIA POSPYELOVA



Fondatrice de la méthode
FaceYoga.Studio



UTILISATION

Avis de droits d'auteurs et conditions d'utilisation

Ce document, y compris tous les textes, images, graphiques, et autres éléments qu'il contient (ci-après dénommé le «Document»), est protégé par le droit d'auteur. Il est fourni à des fins d'information et de consultation uniquement. En acceptant et en utilisant ce document, vous acceptez les conditions d'utilisation suivantes :

DROITS D'AUTEUR : Ce document est la propriété de Terre-étoiles, et tous les droits d'auteur sont réservés. Aucune partie de ce document ne peut être reproduite, distribuée, modifiée, ou partagée sans l'autorisation préalable écrite de Terre-étoiles.

UTILISATION AUTORISÉE : Vous êtes autorisé(e) à consulter et à utiliser ce document à des fins personnelles ou professionnelles internes uniquement. Vous pouvez également imprimer une copie du document à des fins personnelles, mais vous ne pouvez pas le distribuer, le publier en ligne, le vendre, le louer ou l'utiliser à des fins commerciales sans notre consentement écrit.

VIOLATION DES DROITS D'AUTEUR : Toute violation de nos droits de propriété intellectuelle, y compris la reproduction ou la distribution non autorisée de ce document, donnera lieu à des poursuites légales.

En accédant à ce document, vous acceptez les conditions d'utilisation énoncées ci-dessus. Si vous avez des questions ou avez besoin d'autorisations spécifiques pour une utilisation particulière, veuillez nous contacter via le formulaire de contact sur www.terre-etoiles.fr.

Nous vous remercions de respecter nos droits de propriété intellectuelle et notre politique de confidentialité. Nous espérons que ce document vous sera utile pour les fins prévues.

Cordialement,

L'équipe Terre-étoiles



ATELIER 2

Éclat naturel avec le Gua Sha

Objectif : découvrir les techniques d'auto-massages avec le Gua-Sha pour stimuler la lymphe et décongestionner le visage.

Contre - indications :

- Peau présentant des lésions ouvertes, plaies ou brûlures récentes
- Infections cutanées (herpès, imperfections avec du pu etc.)
- Forte acné inflammatoire ou kystique
- Chirurgie ou injection récente sur le visage (botox, acide hyaluronique, fils tenseurs, attendre au moins 4-8 semaines, parfois plus)
- Maladies dermatologiques actives (eczéma, psoriasis en poussée...)
- Problèmes de coagulation ou prise d'anticoagulants
- Maladies du système lymphatique

