

3 décembre



TROIS PETITS TOURS



Aujourd'hui, je vous invite à prendre le temps d'appliquer votre soin facial
(et si vous n'en appliquez pas, je vous propose d'autres options).

À ne pas vous contenter de l'étaler. À ne pas décréter que la fin du soin a sonné
dès lors que la peau l'a absorbé. À ne pas passer à côté de ce véritable soin de soi
que pourrait être ce geste (quasi) quotidien.

Je vous invite plutôt à appliquer délicatement votre huile ou votre crème
à l'aide de la pulpe de vos doigts.

À faire trois petits tours sur chaque (à peu près) centimètre carré de votre visage
avant de continuer d'étaler votre soin sur le centimètre carré suivant.

À continuer ainsi jusqu'à avoir fait le tour de l'ensemble du visage.

Si vous n'appliquez pas de soin, vous pouvez réaliser cette caresse faciale sans
huile ni crème et profiter simplement de la douceur des doigts sur la peau du
visage. Vous pouvez également réaliser ce geste au moment de laver votre
visage, avec votre savon habituel.

Dans tous les cas, je vous invite à prendre votre temps.

À apprécier la magie du toucher, de ce peau à peau entre vous et vous.

En silence ou en musique.

Et à recommencer demain.

Pour profiter de ces caresses à portée de main, au quotidien.

Joyeux dimanche !