

🌿 Otthoni Szemöldök- és Szemhéjemelő Masszázs – Képes Útmutató

Időtartam: kb. 5 perc

Eszköz: tiszta kéz, kevés olaj vagy krém

Mérgesránc lazítása

- Hely: szemöldökök között, orr felett
- Fogás: hüvelyk + mutatóujj, finom csípőfogás
- Irány: körkörös, 30 mp
- Ábra: kis körök a szemöldökök közé, nyíl irányokkal

Szemöldök alatti emelés

- Hely: szemöldökcsont alatt
- Fogás: mutató- és középső ujj
- Irány: belső szemzug → külső szemzug, enyhén felfelé húzva

- Ábra: nyíl belülről kifelé, felhúzó mozdulat

Csípő-emelés a szemöldökön

- Hely: közvetlen a szemöldök szálain
- Fogás: két ujj közé finoman csíped
- Irány: felfelé, 2-3 mp tartás
- Ábra: kis pontok a szemöldökön, felfelé mutató nyilakkal

Halánték lifting

- Hely: halánték
- Fogás: lapos ujjak
- Irány: körkörös mozdulat + felfelé-hátrafelé húzás

- Ábra: félkör ívek a halántékon, nyíl a felfelé irányba

Homloksimítás

- Hely: teljes homlok
- Fogás: lapos ujjak
- Irány: alulról felfelé „vasaló” mozdulat
- Ábra: hosszú nyilak alulról felfelé

Otthoni Szemöldök- és Szemhéjemelő Masszázs

KÉPES ÚTMUTATÓ

kb. 5 perc • Egy kis olaj vagy krém

1. Mérgesránc Lazítása

Lazítsd a mérgesráncot!

Csippents és
masszírozd 30 mp.



2. Szemöldök Alatti Emelés

Emelj alulról kifelé!

Húzd kifelé és felfelé.



3. Csípő-emelés

Csípd és emeld!

Emeld felfelé pár mp-ig.



4. Halánték Lifting

Húzd felfelé-hátra!

Húzd megdöntve hátra.



5. Homlok Simítás

Simítsd fel a homlokod!

Simítsd fel alulról felfelé.



Tipp: Masszázs után jöhet a **face taping** a tartósabb hatásért!

DORI'S STÚDIÓ