

LE GUIDE OFFERT · RITUEL VISAGE

KOBIDO

Glow

Mon rituel japonais de massage facial à faire chez
soi

10 minutes pour réveiller l'éclat, détendre les traits et révéler ton Glow
naturellement.

THE GLOW METHOD

Bienvenue dans ton rituel *Glow*

Et si prendre soin de ton visage devenait bien plus qu'une étape de ta routine beauté ?

Le massage facial est un moment pour ralentir, respirer, relâcher les tensions et reconnecter avec ton visage.

Je t'ai préparé ce rituel inspiré des gestes du Kobido afin que tu puisses prendre quelques minutes chaque jour pour réveiller ton visage naturellement.

Pas besoin de matériel sophistiqué.

Pas besoin d'y passer une heure.

Juste tes mains, quelques minutes... et l'envie de prendre soin de toi.

« Ton visage ne mérite pas seulement d'être massé. Il mérite d'être aimé. »

— AMÉLIE



ORIGINES

Qu'est-ce que le *Kobido* ?

Le Kobido est un art traditionnel japonais du massage facial. Il se caractérise par une grande variété de gestes : **pressions, lissages, pétrissages et percussions**, enchaînés avec rythme et précision.

Le rituel de ce guide est **inspiré de certains principes et gestes** du massage facial japonais, adaptés à une pratique simple et douce à la maison. Ce n'est ni un protocole officiel, ni un enseignement certifié du Kobido.

Pourquoi intégrer le massage facial à ta routine ?

I

Réveiller l'éclat

II

Détendre les tensions
du visage

III

Créer un moment de
reconnexion à soi

IV

Favoriser une sensation
de peau plus fraîche et
décongestionnée

V

Prendre conscience des tensions que l'on porte dans
son visage

Les résultats varient selon les personnes. Ce rituel ne remplace pas un avis médical et ne prétend pas modifier durablement la structure anatomique du visage.



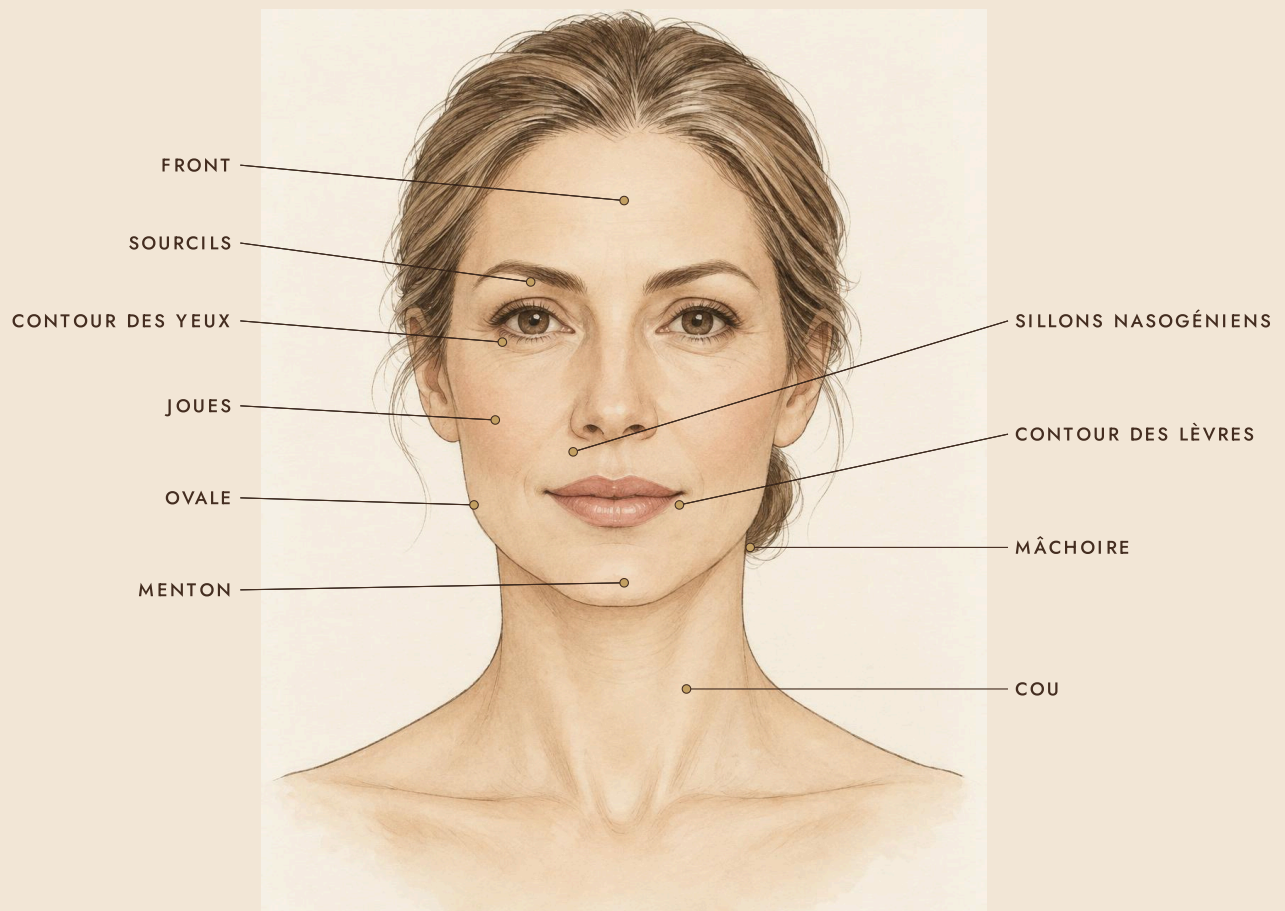
PRÉPARATION

Ton rituel commence avant le premier mouvement

- ☐ Visage propre
- ☐ Mains propres
- ☐ Quelques gouttes d'une huile ou d'un produit permettant une bonne glisse
- ☐ Ongles courts
- ☐ Épaules relâchées
- ☐ Respiration calme

« Ne cherche jamais à faire mal. Le bon geste est précis, confortable et contrôlé. »

La carte de ton visage



Le rituel en *10 minutes*

01	Respiration	1 MIN	→
----	-------------	-------	---

02	Cou	1 MIN	→
----	-----	-------	---

03	Mâchoire & ovale	2 MIN	→
----	------------------	-------	---

04	Joues	1 MIN	→
----	-------	-------	---

05	Sillons nasogéniens	1 MIN	→
----	---------------------	-------	---

06	Contour des yeux	2 MIN	→
----	------------------	-------	---

07	Front	1 MIN	→
----	-------	-------	---

08	Glow final	1 MIN	→
----	------------	-------	---

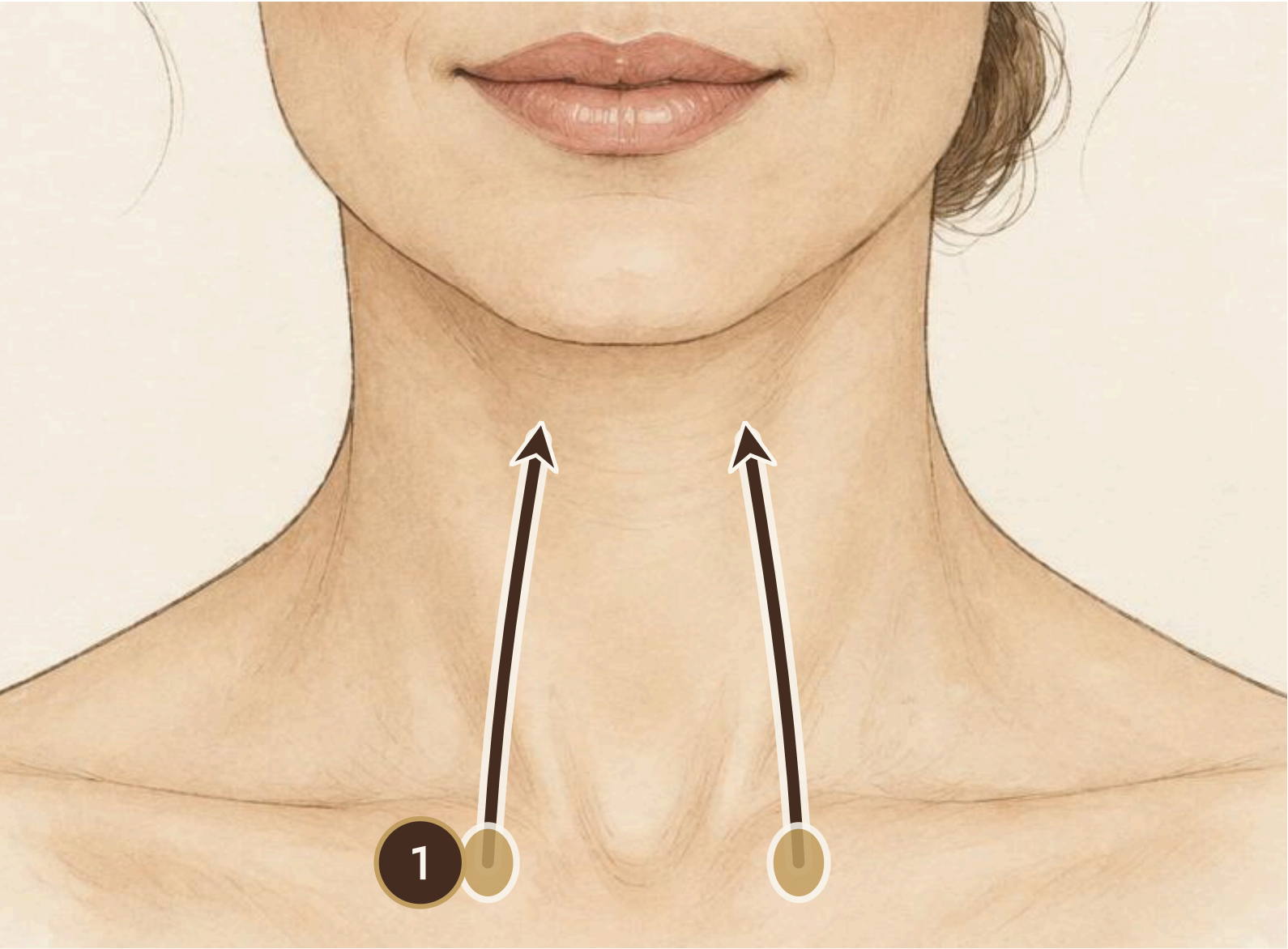
Tu peux pratiquer ce rituel le matin pour réveiller ton visage ou le soir pour relâcher les tensions.



01 Commence par respirer

1. Ferme les yeux.
2. Inspire lentement par le nez.
3. Expire doucement.
4. Relâche la mâchoire.
5. Répète 3 fois.

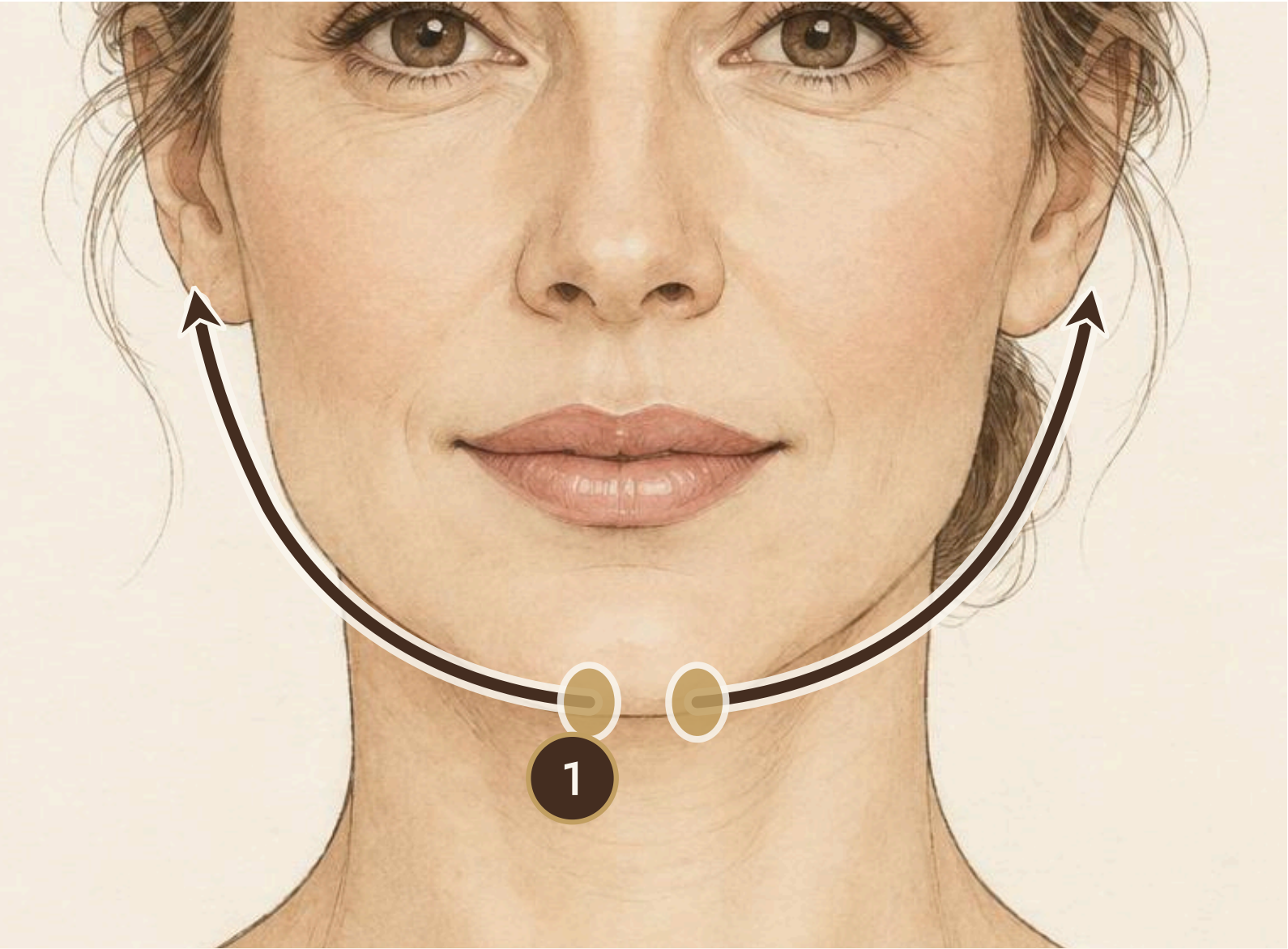
« Avant de travailler ton visage, change ton état intérieur. »



O2 Réveille ton cou

- Pose délicatement les mains à plat sur le cou.
- Effectue des lissages doux, de la base du cou vers la mâchoire.
- Reste toujours confortable.
- Répète 5 à 10 fois.

ZONE	COU
TEMPS	1 MINUTE
PRESSIION	LÉGÈRE À MOYENNE

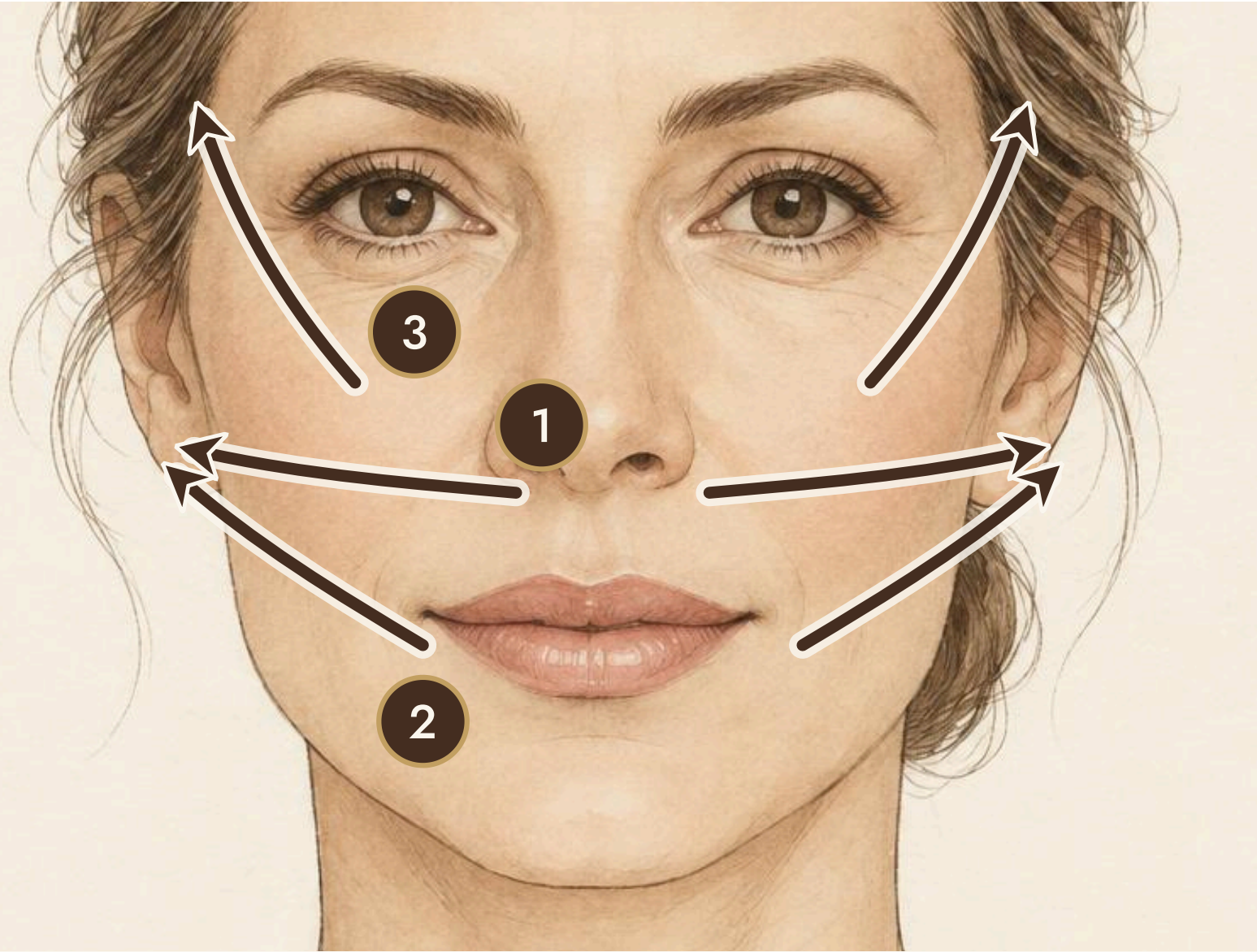


03 Redessine visuellement ton ovale

Place tes doigts sous la ligne de la mâchoire, au centre du menton, puis effectue des mouvements lents vers l'extérieur, jusqu'à sous les oreilles.

MENTON → MÂCHOIRE → OREILLES

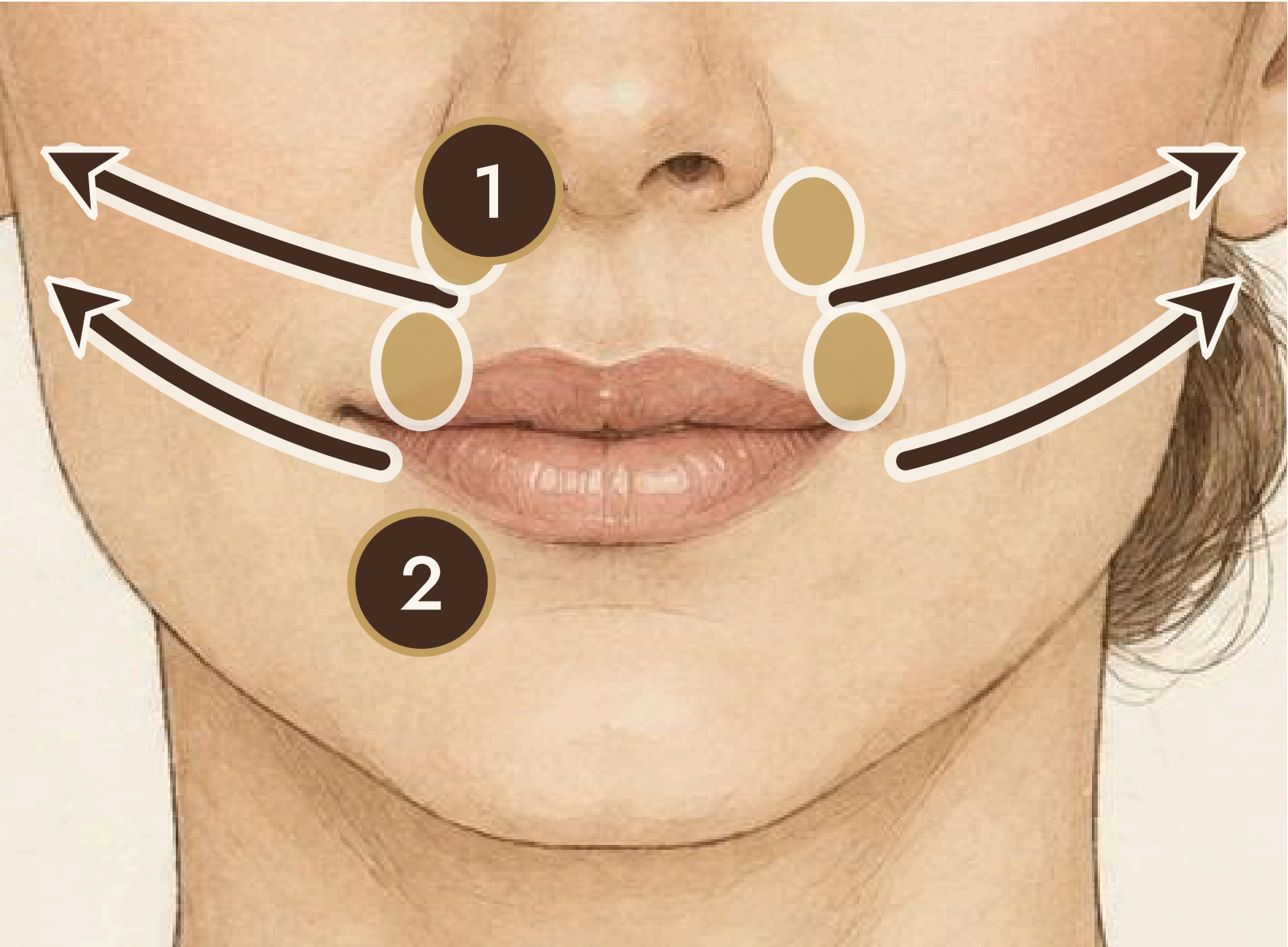
ZONE	MENTON + MÂCHOIRE
TEMPS	2 MINUTES
PASSAGES	5 À 10



O4 Réveille tes joues

1. Du centre du visage vers l'extérieur.
 2. Des commissures des lèvres vers les oreilles.
 3. Sous les pommettes, en remontant vers les tempes.
- 5 passages lents pour chaque geste.

ZONE	JOUES + POMMETTES
TEMPS	1 MINUTE
PRESSION	LÉGÈRE À MOYENNE



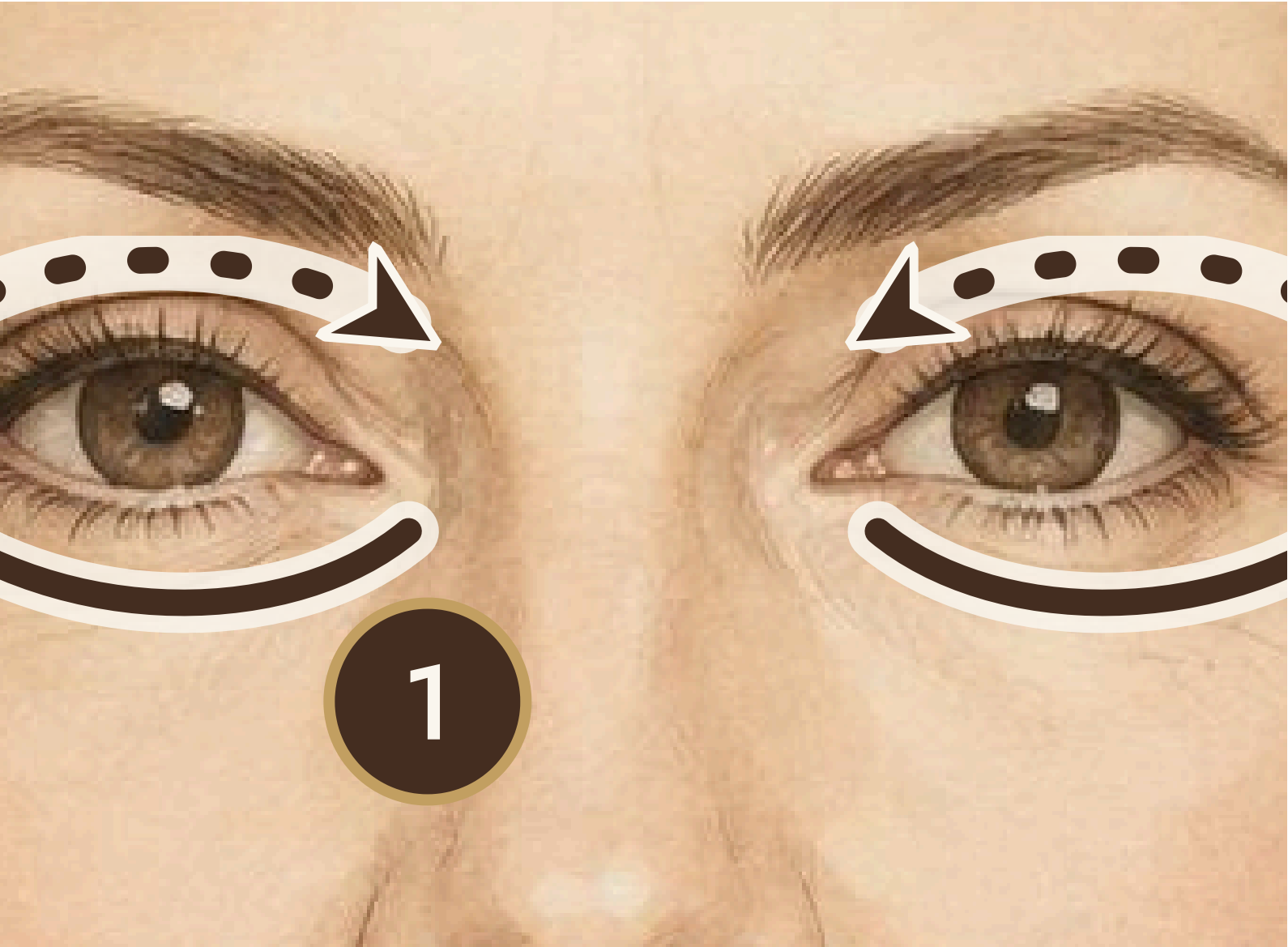
05 Lisse les tensions autour de la bouche

Pose l'index et le majeur le long du pli entre le nez et la bouche.

Effectue des mouvements doux et contrôlés du contour de la bouche vers l'extérieur du visage.

ZONE	SILLONS NASOGÉNIENS
TEMPS	1 MINUTE
RÉPÉTITIONS	5 FOIS
PRESSIION	DOUCE

« On cherche ici davantage à détendre et mobiliser les tissus qu'à forcer sur la peau. »

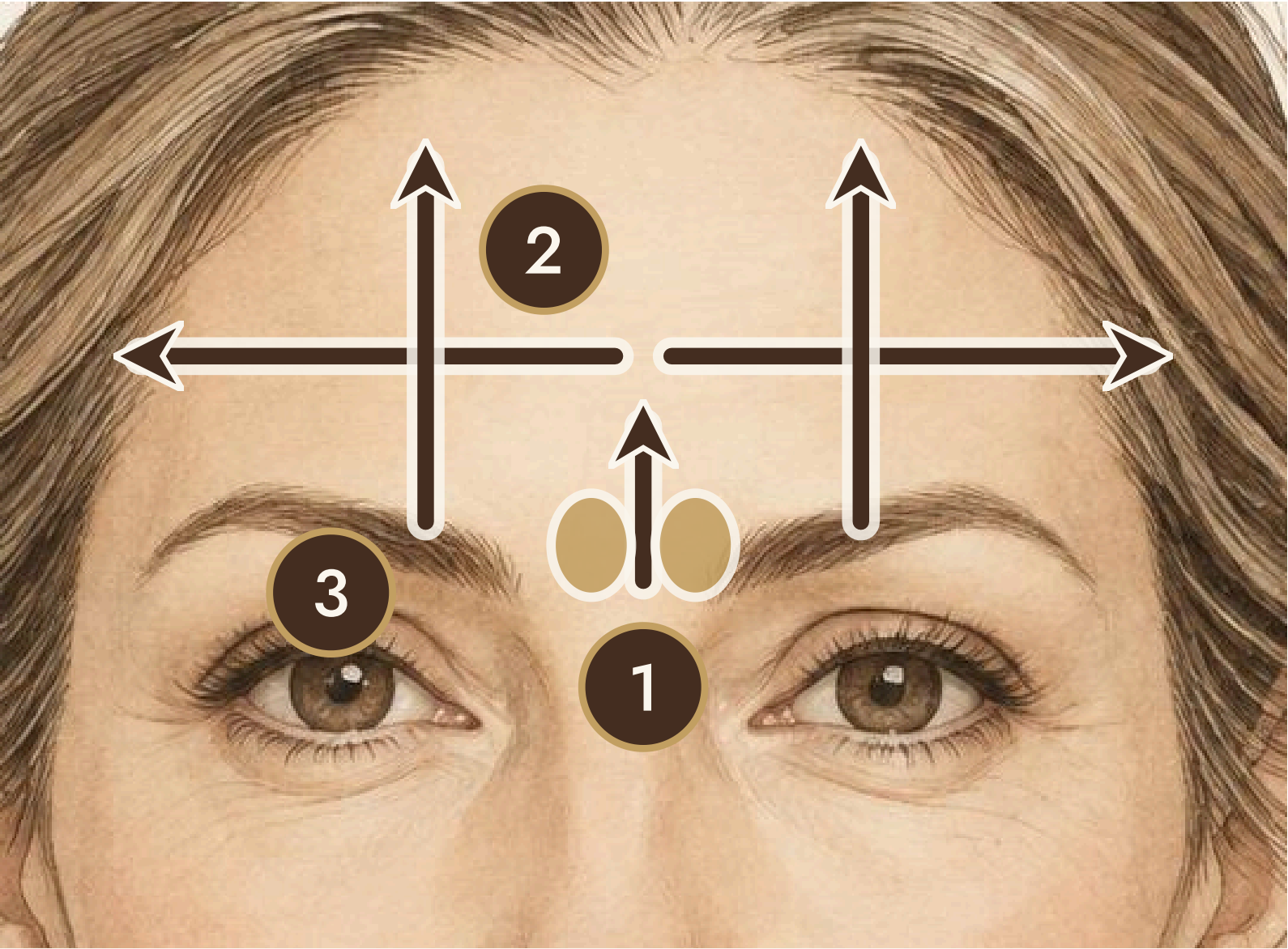


06 Réveille ton regard

Utilise ton annulaire et effectue de petits mouvements très doux autour de l'orbite, sans tirer sur la peau.

1. Sous l'œil, du coin interne vers l'extérieur.
2. Puis retour très doux sous le sourcil.

DOIGT	ANNULAIRE
TEMPS	2 MINUTES
PRESSIION	TRÈS LÉGÈRE

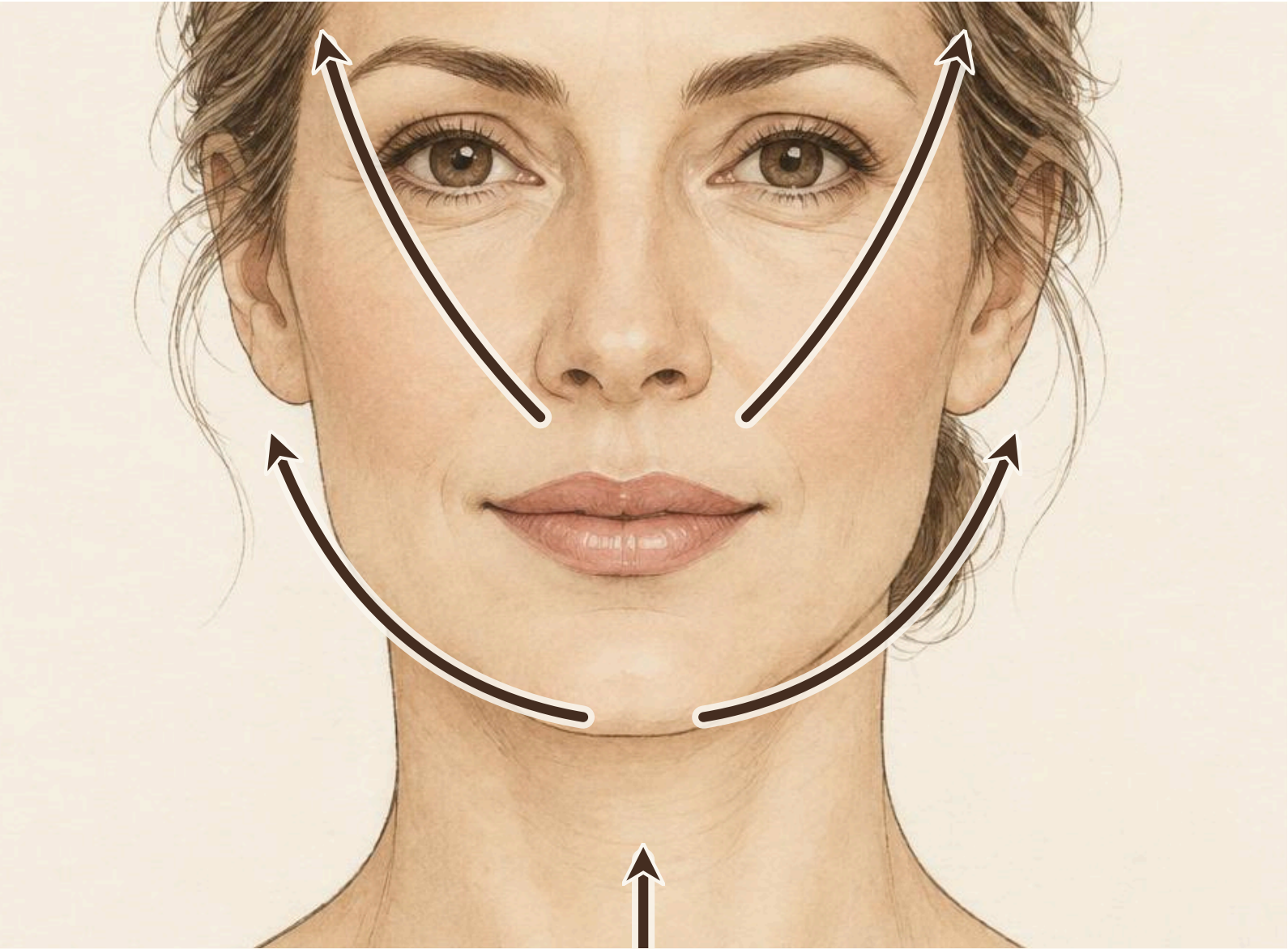


07 Défroisse les tensions du front

Commence entre les sourcils puis lisse doucement vers l'extérieur.

1. Petits lissages entre les sourcils.
2. Mouvements horizontaux vers les tempes.
3. Mouvements ascendants vers la racine des cheveux.

ZONE	FRONT + RIDE DU LION
TEMPS	1 MINUTE



08 Termine par un grand lissage

Pose tes mains sur ton visage et effectue quelques grands mouvements lents et enveloppants, du centre vers l'extérieur et vers le haut.

MAINS

À PLAT,
ENVELOPPANTES

RÉPÉTITIONS

5 FOIS

« Imagine que tu fais circuler toute ton attention vers l'extérieur de ton visage. »

Ton rituel complet

- | | | |
|--------------------------|---------------------|----|
| ☐ | Respiration | 01 |
| <hr/> | | |
| ☐ | Cou | 02 |
| <hr/> | | |
| ☐ | Mâchoire | 03 |
| <hr/> | | |
| ☐ | Ovale | 04 |
| <hr/> | | |
| ☐ | Joues | 05 |
| <hr/> | | |
| ☐ | Sillons | 06 |
| <hr/> | | |
| ☐ | Yeux | 07 |
| <hr/> | | |
| ☐ | Front | 08 |
| <hr/> | | |
| ☐ | Grand lissage final | 09 |
| <hr/> | | |

10
minutes
pour toi.

LE GLOW RITUAL

Ton visage + ton état intérieur = ton rituel *Glow*

Tu peux transformer ces 10 minutes en véritable rendez-vous avec toi-même.

Pendant ton massage, respire profondément. Relâche ta mâchoire.
Détends ton front.

Et répète intérieurement :

Je prends soin de moi.

Je mérite de me sentir belle.

Je me choisis.

Je rayonne.

Les erreurs à éviter



Appuyer trop fort



Tirer agressivement sur la peau



Faire les mouvements trop rapidement



Travailler sur une peau sèche sans glisse adaptée



Négliger le cou



Chercher un résultat instantané

« Le massage facial est un rituel de régularité, pas une course. »

PRÉCAUTIONS

Quand ne pas pratiquer

Évite de masser une zone présentant :

- une infection ou une inflammation importante
- une plaie
- une irritation importante
- une réaction cutanée active

En cas de doute, demande conseil à un professionnel de santé, notamment en présence d'une pathologie, d'une intervention récente ou d'une situation médicale particulière.

ET SI TU ALLAIS PLUS LOIN ?

Tu viens de découvrir 10 minutes de ton potentiel *Glow*.

Imagine ce qui devient possible lorsque tu travailles ton visage avec une méthode complète.

Face Lift & Sculpt

UNE MÉTHODE DE RAJEUNISSEMENT NATUREL COMBINANT

- ✦ Face Yoga
- ✦ Automassages
- ✦ Respiration
- ✦ Travail de la posture
- ✦ Face Taping
- ✦ Acupression
- ✦ Méditation
- ✦ Travail de l'état intérieur

« Parce que je ne crois pas qu'il faille choisir entre prendre soin de son apparence et prendre soin de soi. »

DÉCOUVRIR FACE LIFT & SCULPT →



À PROPOS

Je suis *Amélie*.

J'accompagne les femmes de 40 ans et plus à se sentir belles, confiantes et rayonnantes naturellement.

Mon approche réunit beauté, mouvement, massage facial, soins, posture, état intérieur et habitudes de vie.

Mon objectif n'est pas de lutter contre l'âge.

C'est de t'aider à révéler la femme que tu deviens.

THE GLOW METHOD

« *Ton Glow ne commence pas
dans le miroir.*

Il commence dans la façon
dont tu choisis de prendre
soin de toi. »

THE GLOW METHOD