



# Активности в рамках ухода за кожей лица

ORIFLAME  
SWEDEN



- Фейсбилдинг

- Мультимаскинг

- Мануальный лифтинг век

- Лайт-акупунктура




# Любой мастер-класс начинается с презентации:

- ✓ Бренда NovAge
- ✓ Преимуществ комплексного ухода за кожей лица
- ✓ Особенности 4рехшагового ухода

А затем мы можем переходить к активностям по темам

*Выбирайте не более 1 темы для мастер-класса*

The background features a collection of large, stylized numbers and symbols (3, 8, 4, 1, 5, 0, %) formed by a grid of small dots. The colors transition from warm tones like orange and red to cooler tones like blue and green. The numbers are arranged in a scattered, artistic pattern.

# Фейсбилдинг

# ФейсБилдинг

- Разглаживание мимических морщин
- Предупреждение новых морщин
- Избавление от носогубных складок
- Избавление от второго подбородка
- Улучшает тонус кожи лица
- Избавление от мешков под глазами

# 1. Упражнение для лба – избавляемся от горизонтальных лобных морщин

Положите пальцы на лоб как показано на фото – безымянные пальцы при этом должны находиться на бровях. Преодолевая сопротивление пальцев, поднимайте брови (без пальцев на лбу бы образовались морщины).

**Эффект:** упражнение предупреждает образование новых и убирает уже имеющиеся морщины на лбу и обвисание кожи над бровями.



## 2. Упражнение для лба – избавляемся от вертикальных морщин между бровями

Указательные пальцы рук положите как показано на фото на брови, слегка прижмите их к бровям и сдвиньте брови. Пальцы оказывают легкое сопротивление.

**Эффект:** упражнение разглаживает морщины между бровями.



# 3. Упражнение для век – укрепляем нижние веки

Положите пальцы на уголки глаз: указательные на внешние, а средние на внутренние, как показано на фото, аккуратно, чтобы не дать образовываться новым складкам. Слегка надавите, взгляд направлен вверх, сильно сощурите глаза. Расслабьтесь, держа веки широко открытыми.

**Эффект:** упражнение укрепляет веки, уменьшает припухлость и синяки под глазами.





# 4. Упражнения для глаз — убираем гусиные лапки

Поместите безымянные пальцы чуть выше уголков глаз на край глазной впадины, как показано на фото. Закройте глаза, пальцы начнут смещаться, не препятствуйте движению мышц.

**Эффект:** разглаживаются морщинки в уголках глаз.



# 5. Упражнение для губ – поднимаем уголки губ

Сожмите губы, при этом не поджимайте их. Указательные пальцы положите, как показано на фото на те места, где при улыбке образуются морщины. Попробуйте приподнять уголки губ как при крохотной улыбке. Пальцы удерживают при этом уголки губ. Теперь наоборот опустите. Расслабьтесь.

**Эффект:** исчезает печальное выражение лица — опущение губ.



## 6. Упражнение для щек — разглаживаем носогубные складки

Мысленно представьте две точки — одну на середине верхней губы, а другую на середине нижней. Откройте рот так, чтобы растягивались обе точки и образовался правильный овал. Поместите указательные пальцы рук на носогубные складки как показано на фото и двигайте ими вверх по этой линии, затем назад — вниз. Повторяйте это движение пока не почувствуете жжение в носогубных складках. Затем начинайте быстро двигать пальцами вверх-вниз считая до 20.

**Эффект:** разглаживание линии «скорби».



# 7. Упражнение для губ — формируем контур губ

Сожмите губы как будто вы надулись, при этом не поджимайте их. Делайте пальцем быстрое движение вверх-вниз считая до 20. Расслабьтесь.

**Эффект:** упражнение убирает морщинки вокруг губ, и делает их более пухлыми.



## 8. Упражнение для подбородка и шеи — подтягиваем кожу шеи и укрепляем подбородок

Сядьте прямо, подбородок поднят вверх, улыбнитесь, не размыкая губ и не показывая зубов. Рука лежит на основании шеи и над ключицами как показано на фото и слегка тянет кожу вниз. Напрягаем мышцы подбородка.

**Эффект:** упражнение улучшает линию подбородка и укрепляет мышцы подбородка, шеи и челюсти.



Начинать фейсбилдинг для лица нужно с 20 повторов каждого упражнения и в дальнейшем постепенно довести количество повторов до 50 раз.

  
NOVAGE  
TIME RESTORE



После гимнастики для лица можно нанести любимый крем с лифтинг-эффектом или омолаживающую сыворотку которые начнут действовать более активно на разогретой коже лица.

The background features a collection of stylized, dotted numbers and symbols in various colors. On the left, there are numbers 3, 8, 4, and a percentage sign (%). On the right, there are numbers 5, 0, 10, 3, and 9. The numbers are composed of small dots in shades of orange, red, yellow, and blue, creating a vibrant, textured effect.

# Мультимаскинг

# Мультимаскинг

Мультимаскинг — это техника одновременного нанесения нескольких типов масок на разные зоны лица и новый вид Instagram-обсессии. Из плюсов — экономия времени в уходе за собой и решение нескольких задач одновременно.

На каждой зоне лица свой тип кожи: в области щек она сухая, а в зоне крыльев носа и на лбу — жирная или проблемная. Жирная требует ухода с применением подсушивающих масок, что для возрастной кожи не подходит, так как ухудшает ее состояние. Для поддержания упругости очень важно увлажнение кожи. Решение — наносить разные типы масок на различные участки лица. Нанесение одновременно нескольких масок на лицо выглядит как сложная мозаика, но только при таком подходе вы получаете тот результат, которого требует красота.





# С чего начать?

Конечно, с диагностики:

Конечно, вы знаете особенности своей кожи, но как разграничить зоны поточнее? Необходимо взять качественную бумажную салфетку или бумажный носовой платочек. Разделить на слои, один потребуется для процедуры.

- Выполнить шаг 1 – очищение кожи, промокнуть кожу полотенцем и ничего не наносить на кожу лица.
- Подождите 10–15 минут, если у жирная или комбинированная кожа, и 20–30 минут, если сухая.
- Теперь, приложите салфетку к лицу и тщательно прижмите ее максимально плотно ко всем участкам, не забывая про носогубные складки, ямочку подбородка и виски.
- Снимите салфетку и рассмотрите: участки, ставшие почти прозрачными — это жирная кожа, в крапинку — комбинированная, оставшиеся неизменными — сухая.

Теперь для себя вы можете выбрать свой собственный мультимаскинг с помощью продуктов Орифлэйм:

# T-зона

Для жирной и пористой кожи на лице подходят очищающие и себорегулирующие маски. Они сужают поры и слегка подсушивают воспаления.

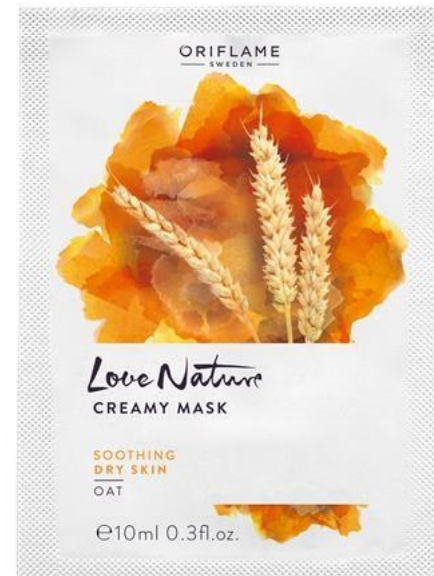


# Область щек

В этой зоне лица коже требуется увлажнение и тонизация, поэтому косметологи советуют выбирать питательные и пробуждающие маски для области щек.



32202 Обновляющая маска для лица  
Eco beauty



32634 Питательная маска для лица  
«Овес»

# Область носа

Про эту область часто забывают, и часто включают в Т-зону, но, иногда, строение кожи такое, что черные точки, расширенные поры и комедоны, заметны только на коже носа. Тогда используются активно очищающие и простуживающие маски.




32652 Скраб и очищающая маска для лица Pure Skin

# Заключение

Маски допустимо смывать как водой, так и тоником, затем наносится средство для ухода за кожей век, сыворотка и крем, то есть все шаги ежедневного комплексного ухода выполняются обязательно!

Активность проводим с помощью:

- 28968 Комплексный уход NovAge Ultimate Lift
- Вышеперечисленные маски, количество, в зависимости от количества человек, их расчета 3-5 мл на человека.
- 20575 Кисточка для нанесения масок
- Ватные диски – в зависимости от количества человек, рекомендуемо 60 штук



# Мануальный лифтинг век

# «Точки красоты» массаж век

Массаж глаз – одна из методик ухода за кожей глаз, практикующаяся издревле. Сегодня она успешно сочетается с косметическим уходом и позволяет значительно улучшить не только внешнюю красоту кожи, а и здоровье глаз.

Массаж глаз – это комплекс мануальных воздействий на кожу и мышцы разной силы и глубины проникновения.

Массаж «Точки красоты» - это высокоэффективный метод, для поддержания молодости и красоты кожи век.

Эту процедуру проводим на крем для совершенства кожи вокруг глаз NovAge True Perfection 31981

# Схема:

- Обрабатываем руки гостя с помощью Антибактериального геля для рук «Чайное дерево и мандарин» 23644 (параллельно рассказываем для чего и почему он необходим в уходе)
- 1 каплю масла капаем на безымянные пальцы клиента (акцентируем на мягкой текстуре продукта, мягком ненавязчивом запахе, быстрой впитываемости, что уход из этой серии подходит всем возрастам, так как увлажнение и сияющая кожа- это прямая ассоциация с молодостью кожи)
- Объясняем, что сейчас гость делает самомассаж, для того чтобы запомнить формат проведения. Используются нежные мягкие надавливания на точки, по схеме на картинке, по порядку. Массаж обоих глаз делается одновременно двумя руками.
- Длительность процедуры 1 минута.
- Предлагаем салфетку, чтобы удалить остатки крема с рук гостя





The background features a collection of large, stylized numbers and symbols (3, 8, 4, 5, 0, 1, 9) created from a grid of small dots. The colors transition from warm tones like orange and red to cooler tones like blue and green. The numbers are arranged in a scattered, artistic pattern.

# Лайт-акпунктура

# Японский самомассаж

**Японский самомассаж (акупунктура молодости)** Отличный и быстрый вариант — самостоятельный массаж лица, который поможет подтянуть кожу, вернуть ей тонус, гладкость и напитать её полезными веществами.

Акупунктура известна издревле в Японии и пользуется очень большим успехом. Японские женщины тратят небольшое количество времени утром и вечером во время ухода, но их кожа остается в хорошем тонусе и без морщин, в любом возрасте. Чтобы от массажа лица был эффект, одной процедуры недостаточно. Курс должен состоять из 6–10 сеансов. За первую неделю массаж лучше сделать 3–4 раза, затем интервалы между процедурами можно увеличить. Но обязательный минимум — это 2 раза в неделю. Состоит из двух этапов 1- массаж шеи, 2- Массаж лица;

Эту процедуру проводим на питательном масле для лица Ecobeauty 32201.

# Схема

- Обрабатываем руки гостя с помощью Антибактериального геля для рук «Чайное дерево и мандарин» 23644 (параллельно рассказываем для чего и почему он необходим в уходе)
- 1 каплю масла капаем на средние и указательные пальцы гостя (акцентируем на мягкой текстуре, отсутствии жирности, продукта, мягком ненавязчивом запахе, натуральности ингредиентов)
- Объясняем, что сейчас гость делает легкий вариант массажа лица, чтобы запомнить формат проведения, без поглаживаний (для этого необходимо очищать кожу), а простыми, легкими надавливаниями на точки, показанные на картинке. Начинается с кожи век и лба, спускаемся вниз по схеме, заканчивая подбородком.
- Длительность процедуры 2-3 минуты.
- Предлагаем салфетку, чтобы удалить остатки масла с рук гостя

# Схема

**1 ЭТАП**  
ШЕЯ

Поглаживайте шею раскрытыми ладонями от корней волос к плечам (движение вниз)

Поглаживайте шею раскрытыми ладонями с боков от ушей к плечам (движение вниз)

Скользящими движениями помассируйте шею от подбородка к области декольте (движение вниз)

**2 ЭТАП**  
ЛИЦО

№ Массажные линии

**1 2**  
Пальцы положите на лоб между бровями и разглаживайте кожу к вискам

**3 4 5**  
Разглаживайте лоб снизу вверх от надбровных дуг до волос

**6 7 8 9**  
Закройте один глаз, пальцем прижмите внешний угол глаза. Пальцем другой руки массируйте область глаза. Поменяйте руку, проделайте тоже самое со вторым глазом

**10 11**  
Большие пальцы установите у углов нижней челюсти, а подушечки безымянного на середину носа. Выполняйте поглаживания к ушным раковинам через дуги скулы

**12**  
Почередно правой и левой рукой разглаживайте спинку носа от кончика до лоренсовых бляшек и средним пальцем

**13 14**  
Расслабьте лицо, приоткройте рот. Безымянные и средние пальцы обеих рук положите рядом с ноздрями. Разглаживайте кожу легкими круговыми движениями

**15**  
Кончики указательных пальцев установите в точку между носом и губами – разглаживайте кожу в сторону ушей

**16 17**  
Кончики указательного и среднего пальца установите чуть ниже нижней губы. Разглаживайте кожу в сторону мочек ушей

**18 19**  
Подушечки указательного и среднего пальца установите на середине подбородка и разглаживайте кожу к углам нижней челюсти

