



Home - Salute - Vivere meglio - Viso: come fare un auto massaggio drenante

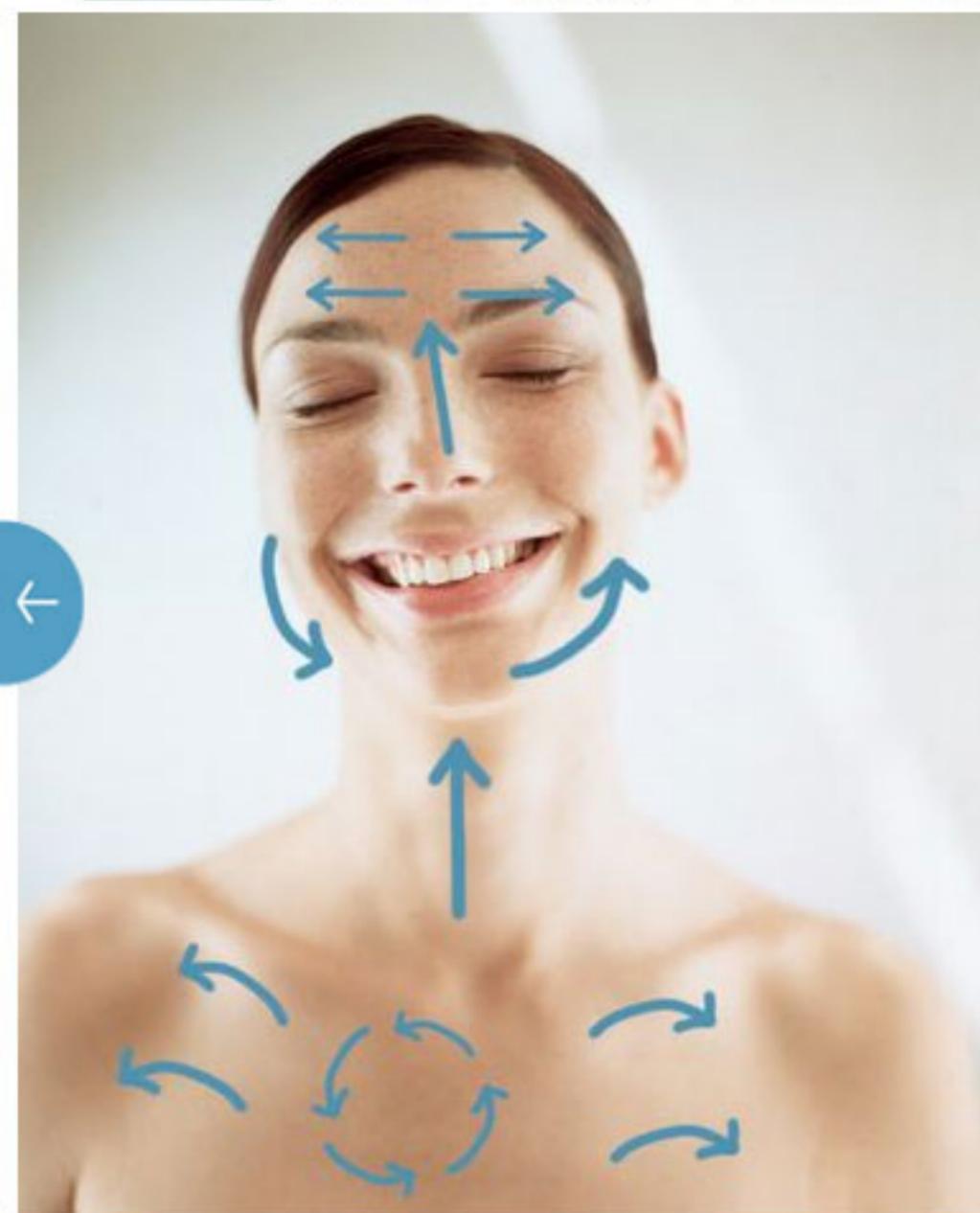
# Viso: come fare un auto massaggio drenante

Impara a toccare il tuo viso con consapevolezza

di Maddalena De Bernardi



Play ▶ 13 foto 1 2 3 4 5 > >>



## COME SPALMI LA CREMA?

Pensi che trovare tempo per **la crema** sia già molto? Spesso la spalmiamo in fretta (e male). Il giorno in cui si sperimenta, come regalo o fortuita tentazione, un **massaggio**, basta un attimo per capire che esistono zone del nostro viso di cui non ci occupiamo mai. Grazie all'esperienza e la competenza di **Stefano Monterosso** del Centro Benessere Exit Spa Saronno abbiamo raccolto alcuni consigli utili per toccare e massaggiare **il viso** con più consapevolezza. **Regola n.1:** il viso inizia dal décolleté. Lo sapevi?

Credits: Corbis

Tag: salute, massaggi, vivere meglio, drenare, fai da te

## VIVERE IL PROPRIO CORPO

Di frequente non diamo la giusta **attenzione** a una delle parti più delicate del nostro corpo: gli **occhi**. Ecco alcuni **rimedi naturali** da usare, giorno dopo giorno, per curare il benessere del nostro **sguardo**.