

GUIDE FORMATION

Gestuelle visage Sothys Digi-esthétique[®] et Manœuvres spécifiques



Gestuelle exclusive Digi-Esthétique®



Gestuelle pendant le
gommage (p.4)
4 min



Gestuelle de modelage
(p.5)
12 à 15 min



Gestuelle pendant le
masque (p.9)
2 à 5 min

Manœuvres spécifiques



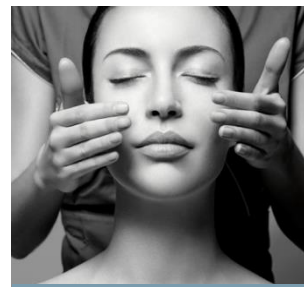
Anti-rides
(p.10)
10 min



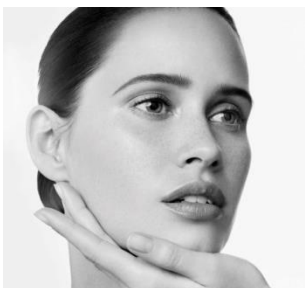
Fermeté
(p.10)
10 min



Relaxantes dos
(p.16)
2 min



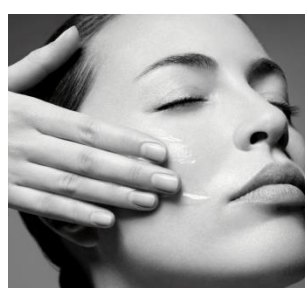
Hydratantes
(p.18)
7 min



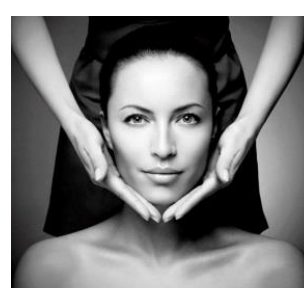
Energie
(p.13)
3 min



Contour des yeux
(p.20)
10 min



Peau sensible
(p.23)
5 min



Ovale parfait
(p.26)
10 min



Manœuvre effectuée 1 fois



Manœuvre effectuée 2 fois



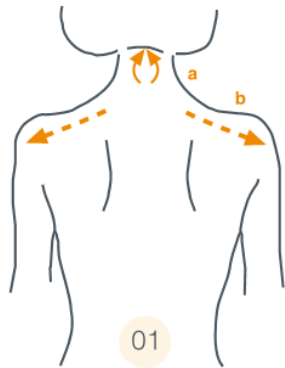
Manœuvre effectuée 3 fois



Manœuvre effectuée 5 fois

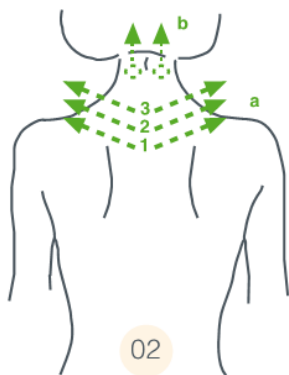
DIGI-ESTHÉTIQUE®





Manœuvre relaxante

- Mains à plat
- A : mouvements circulaires bosse de bison
- B : lissages appuyés trapèzes



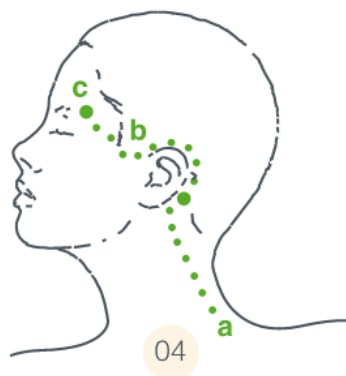
Manœuvre relaxante

- Mains à plat
- A : Lissage appuyé nuque en 3 étages
- Avec les paumes
- B : Étirement cou



Etirement

- Faire pivoter la tête.*
- Main maintient l'occiput, l'autre en pont sur l'épaule
 - Étirement lors de l'expiration

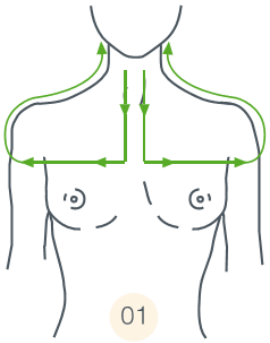


Digito-pression

- A → B avec le pouce
- B → C avec la pulpe des doigts

Digito-pression le long du méridien Triple réchauffeur

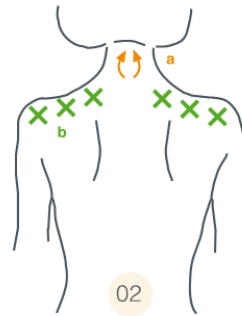
Reprendre les manœuvres 3 et 4 de l'autre côté



Manœuvre relaxante

- Mains à plat
- Grand effleurage appuyé

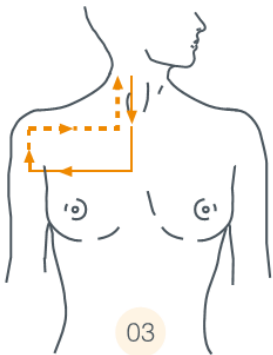
01



Manœuvre dénouante

- Mains à plat
- A : mouvements circulaires alternatifs bosse de bison
- Avec les pouces
- B : visser et dévisser trapèze 3 points

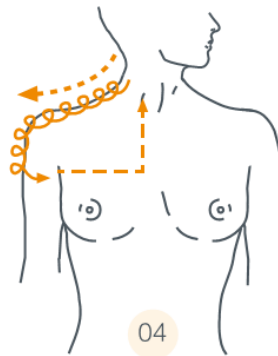
02



Lissage

- Faire pivoter la tête.
- Main à plat
- Lissages décolleté, épaule, nuque

03

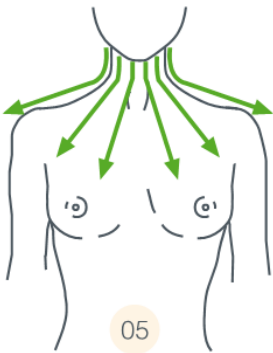


Pétrissage

- Entre pouce et index replié
- Pétrissages circulaires de la nuque vers l'épaule + retour en lissage (main à plat)

04

Reprendre les manœuvres 3 et 4 de l'autre côté



Méthode du rouleau

- Mains à plat
- Lissages alternatifs de haut en bas

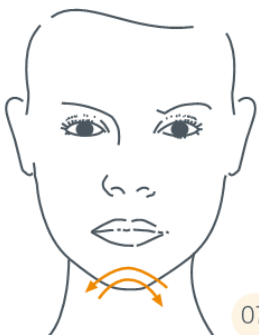
05



Lissage alterné ovale du visage

- Mains à plat
- Lissages alternatifs d'une oreille à l'autre

06



Fouillage du menton

- Pouces
- Fouillages alternatifs

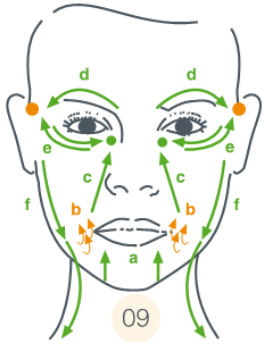
07



Pétrissage de la mandibule

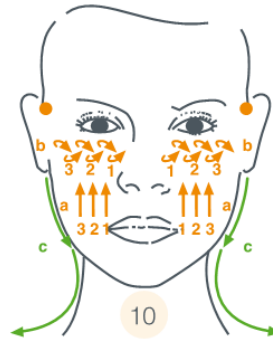
- Entre pouce et index replié
- Pétrissages du menton vers les oreilles + lissages

08



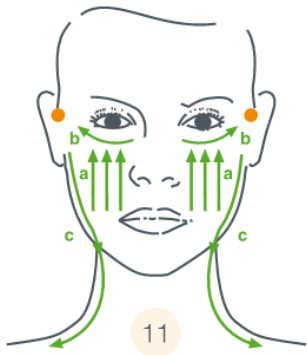
Manœuvre de Dali

- Avec les pouces
- A : lissage menton puis
- B : stimulations commissures des lèvres
- C : remonter aux coins internes des yeux + pression
- D : Lisser les sourcils + revenir sous l'œil
- E : Lisser jusqu'aux tempes
- Avec la pulpe les doigts
- F : Pressions circulaires tempes + manœuvre drainante



Pression glissée pommettes

- A : Pouce et éminence hypothénar
- B : Entre pouce et index replié
- A/B : lissages appuyés + pressions glissées sur les pommettes
- Avec pulpe des doigts
- C : pressions circulaires tempes + manœuvre drainante



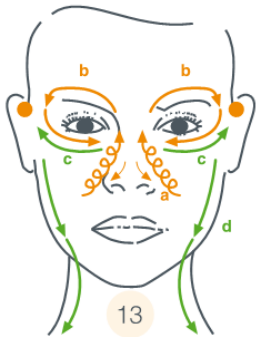
Lissage masséters

- Mains à plat
- A/B : lissage des masséters + lissage jusqu'aux tempes
- Pulpe des doigts
- C : pressions circulaires + manœuvre drainante



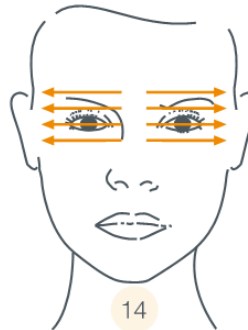
Volutes pommettes

- Entre pouce et index replié
- A : Pincements en rotation de l'extérieur vers l'intérieur
- Avec pouces
- B : lissages de l'intérieur vers l'extérieur
- Pulpe des doigts
- C : Pressions circulaires + manœuvre drainante



Lissage circulaire nez

- Avec les pouces
- A/B : lissages circulaires nez + lissage contour de l'œil (la 3ème fois)
- C : lissage jusqu'aux tempes
- Pulpe des doigts
- D : pressions circulaires + manœuvre drainante



Effleurage doux oculaire

- Mains croisées
- Effleurage globe oculaire



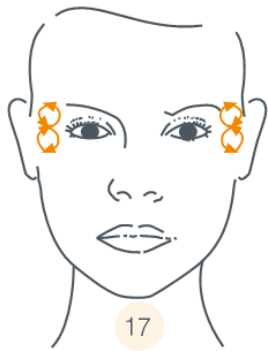
Lissage croisé contour de l'œil

- Index / majeur
- Lissage croisé en 8



Pression tempes

- Pulpe des doigts
- Pressions circulaires sur les tempes



Pression en 8 tempes

- Pulpe des doigts
- Pressions en 8 sur les tempes



Pétrissage des sourcilliers

- Entre pouce et index (un côté puis l'autre)
- Pétrissages alternatifs de l'intérieur vers l'extérieur puis revenir avec l'index sous l'oeil



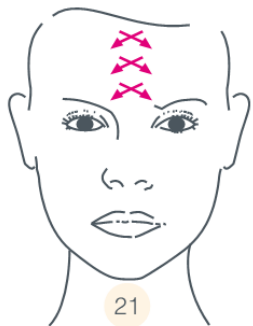
Pincement des sourcilliers

- Entre pouce et index
- Pincements simultanés de l'intérieur vers l'extérieur puis revenir avec les pouces



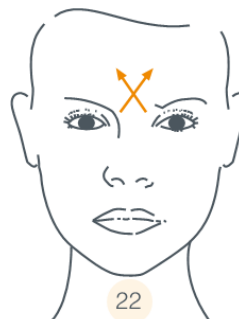
Drainage paupière mobile

- Avec les pouces à plat
- Dérouler les pouces du coin interne vers les tempes



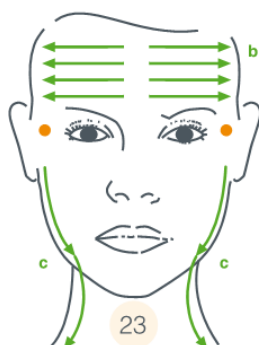
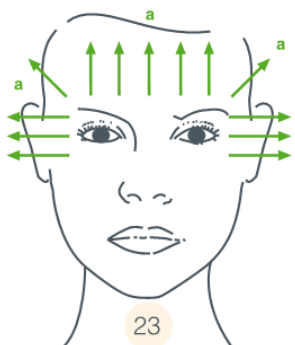
Massage croisé ride du lion

- Avec pulpe des pouces
- Massage croisé qui remonte



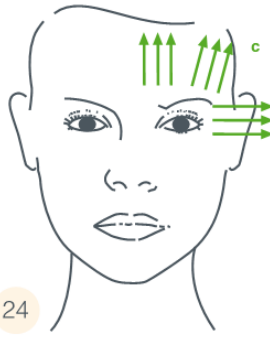
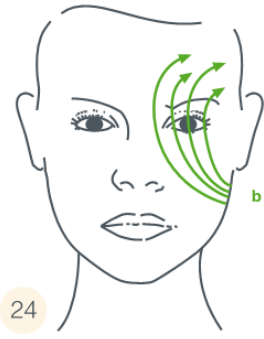
Lissage croisé espace inter-sourcilliers

- Avec index et majeurs
- Lissages alternatifs



Lissage frontal

- Mains à plat
- A : lissages alternatifs front, tempes et pattes d'oie
- Mains à plat
- B Lissage front
- Index / majeur
- C Pressions circulaires tempes + Manœuvre drainante



Grande remontée énergétique

- Mains à plat (faire pivoter la tête sur un côté)

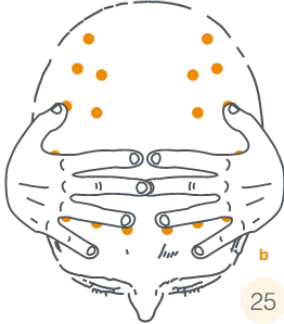
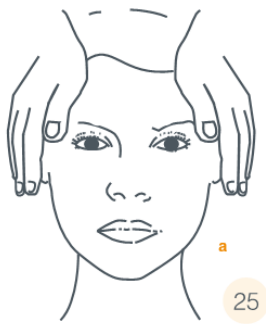
Lissages appuyés alternatifs vers l'extérieur

A : Du cou remonter sous le globe oculaire

B : Pivoter en éventail sur la tempe

C : De la tempe jusqu'au milieu du front

Reprendre la même manœuvre de l'autre côté



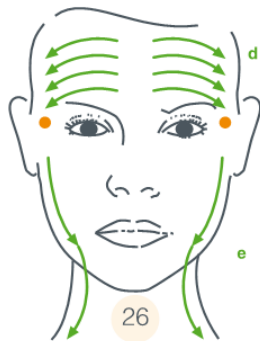
Mobilisation du cuir chevelu

- Mains à plat

A : rotations sur le dessus du crâne

- Faire pivoter les mains vers l'arrière

B : rotations sur l'arrière du crâne



Le grand huit

- Mains à plat

A : lissage des masséters

B : glisser jusqu'aux tempes

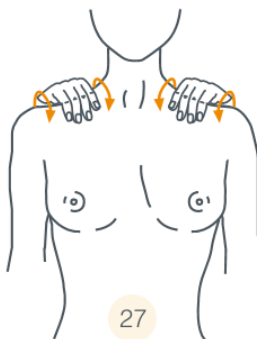
- Les mains se retournent « dos à dos »

C : pivoter sous le contour de l'œil jusqu'au milieu du front

- Mains à plat

D : lissage front

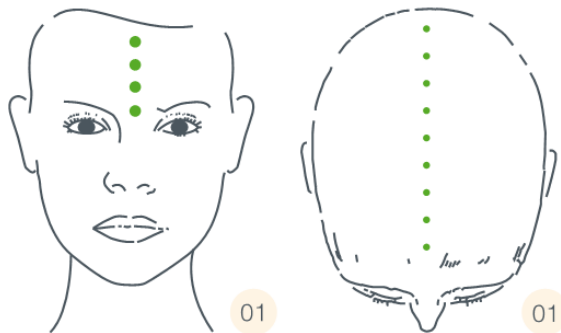
E : pressions circulaires tempes + Manœuvre drainante



Pattes de chat

- Mains en pont

Pressions alternatives épaules

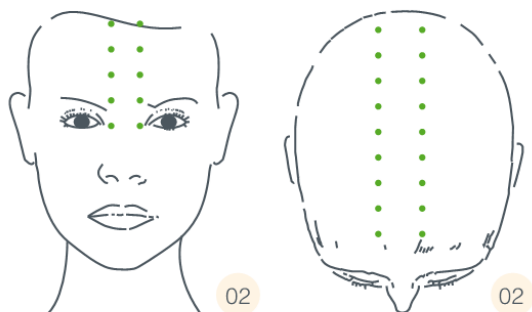


Digito-pression

- Pouces l'un sur l'autre

Stimulation du Méridien vaisseau gouverneur, de l'espace inter-sourcilier jusqu'à l'arrière du crâne.

1 à 3 fois



Digito-pression

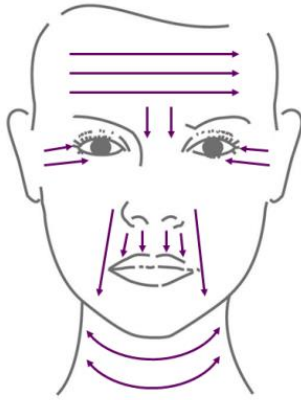
- Index puis pouces

Stimulation du Méridien Vessie, du coin interne des yeux (1 pression index) jusqu'à l'arrière du crâne (pressions pouces)

1 à 3 fois

MANŒUVRES SPÉCIFIQUES ANTI-RIDES & FERMETÉ



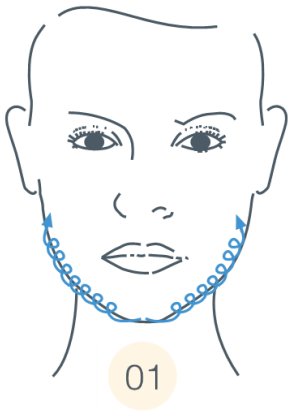


Pincements anti-rides le long des sillons

- Entre pouce et index

Pincements très serrés le long de la ride

10 passages sur chaque ride



Pétrissage de la mandibule

- Entre pouce et index replié

Pétrissage du menton vers les oreilles

01



Foules

- Doigts repliés

Foules simultanés de l'intérieur vers l'extérieur en 3 étages

02



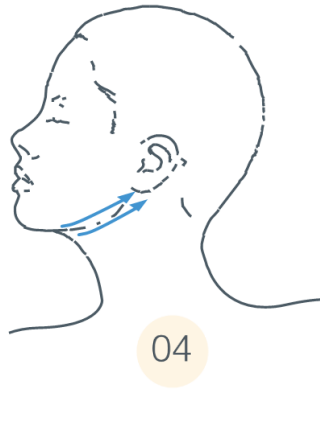
Pétrissage masséters

- Entre pouce et index

Pétrissages alternatifs de bas en haut.

Un côté puis l'autre.

03



Palper rouler ovale du visage

- Saisir la peau entre le pouce et les autres doigts

Faire rouler la peau sur 2 lignes. Dessus/dessous mandibule.

Un côté puis l'autre.

04



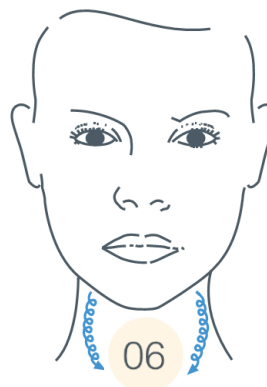
Eventails

- Mains avec les doigts écartés

Eventails alternatifs des bajoues.

Un côté puis l'autre.

05

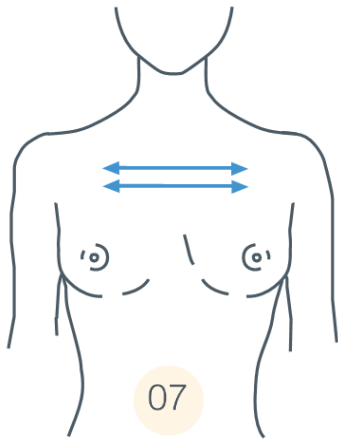


Pétrissage des sternocléïdomastoïdiens

- Entre pouce et index replié

Pétrissages simultanés en descendant le long du muscle

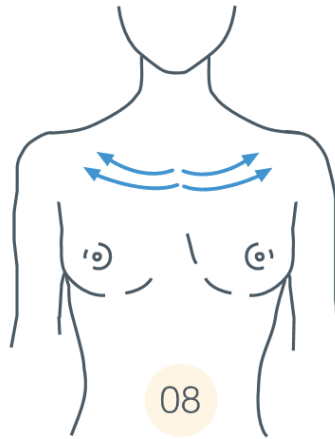
06



Petits pincement décolleté

- Entre pouce et index
- Petits pincements alternatifs sur l'ensemble du décolleté

07



Palper rouler décolleté

- Saisir la peau entre le pouce et les autres doigts
- Faire rouler la peau du milieu du décolleté vers les aisselles.
Un côté puis l'autre.

08



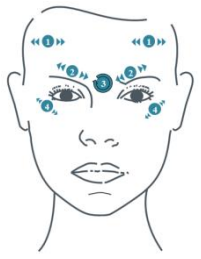
Petits pincements paupières

- Se positionner face au modèle
- Entre pouce et index
- Petits pincements alternatifs vers le haut et les extérieurs de la paupière supérieure.
Un côté puis l'autre.

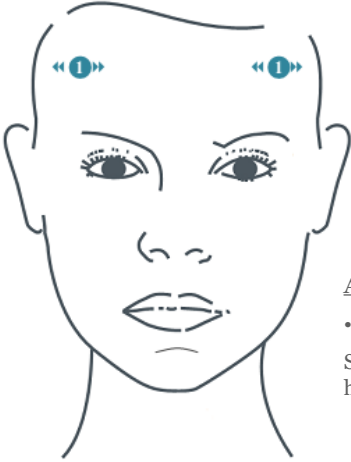
09

MANŒUVRES SPÉCIFIQUES ENERGIE



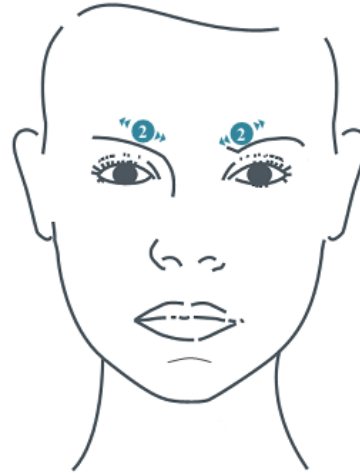


Phase de détente



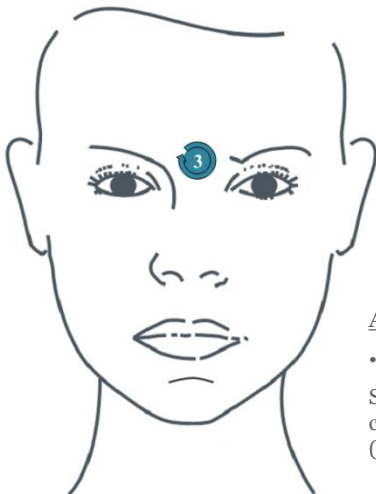
Action de détente

- Pouces ou index
- Stimuler par 10 frictions horizontales



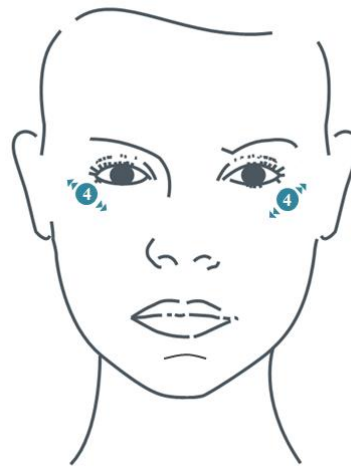
Action de détente

- Pouces ou index
- Stimuler par 10 frictions le long des sourcils



Agit sur l'équilibre (3^{ème} œil)

- 1Pouce ou 1 index
- Stimuler par 10 mouvements circulaires en tournant sur place (sens des aiguilles d'une montre)



Pour une action de détente et de régularisation du Chi

- Pouces ou index
- Stimuler par 10 frictions

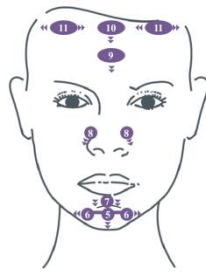


Phase de régulation

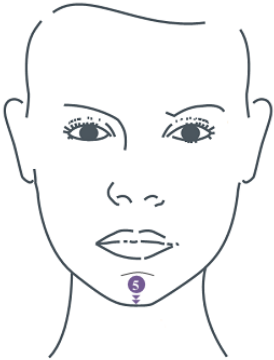
Action régulatrice (des stimulations précédentes)

- Index + majeurs
- Stimuler par 10 frictions verticales devant les oreilles

Continuer avec la Phase
énergétique



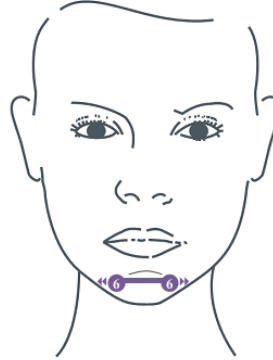
Phase énergétique



Pour disperser et faire circuler l'énergie

- 1 Pouce

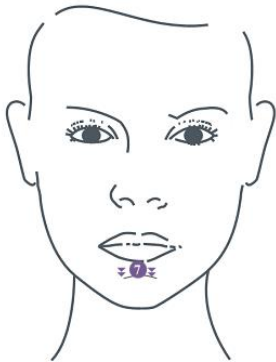
Stimuler par 10 frictions verticales de haut en bas



Pour disperser et optimiser l'énergie

- 1 Pouce

Stimuler par 10 frictions horizontales d'un point à l'autre



Pour faire monter le chi, l'énergie (correspond au vaisseau conception)

- 1 Pouce

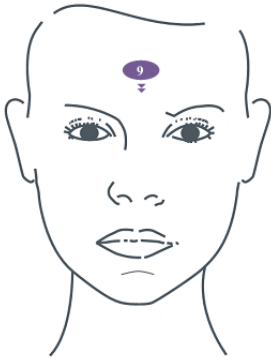
Stimuler par 10 frictions verticales de haut en bas



Pour favoriser la libre circulation de l'énergie

- Index ou pouces

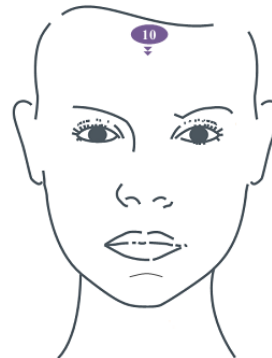
Stimuler par 10 frictions verticales de haut en bas, le long des muscles transverses du nez



Pour stimuler les chakras

- 1 Pouce

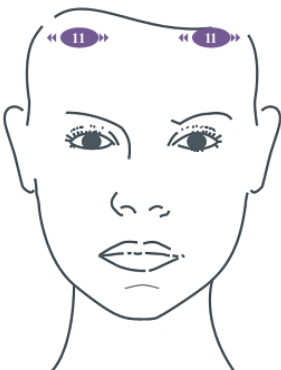
Stimuler par 10 frictions verticales de haut en bas



Pour faire monter le chi, l'énergie

- 1 Pouce

Stimuler par 10 frictions verticales de haut en bas



Complémentaire du 10

- Pouce

Stimuler par 10 frictions horizontales



Phase de régulation

Action régulatrice

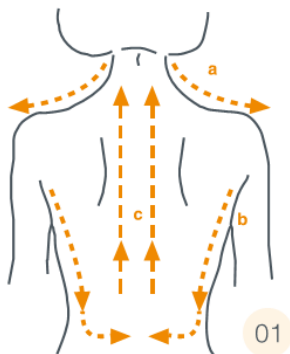
(des stimulations précédentes)

- Index + majeurs

Stimuler par 10 frictions verticales devant les oreilles

MANŒUVRES SPÉCIFIQUES RELAXANTES DOS





Manœuvre relaxante dos

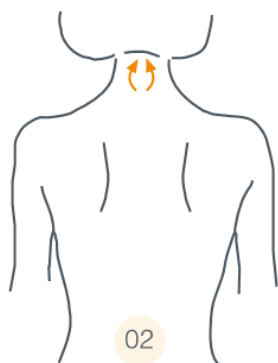
- Mains à plat

Grand lissage appuyé

A : De la nuque vers l'épaule

B : Descendre sur les côtés

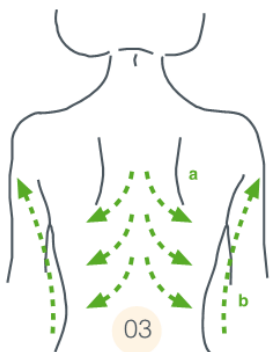
C : Remonter le long de la colonne



Manœuvre relaxante bosse de bison

- Avec les pouces

Modelage croisé autour de la bosse de bison



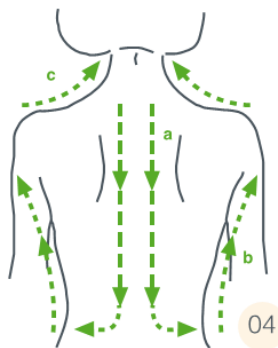
Lissage appuyé des espaces intercostaux

- Avec les pouces

A : Lissages appuyés des espaces intercostaux

- Mains à plat

B : Remonter en effleurement



Effleurage final dos

- Mains à plat

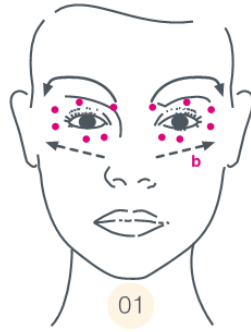
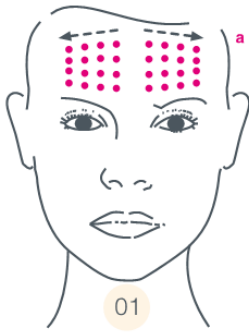
A : Descendre le long de la colonne

B : Remonter sur les côtés

C : Englober les épaules

MANŒUVRES SPÉCIFIQUES HYDRATANTES





Digito-pression

- Avec la pulpe des doigts (serrés)
A : pressions front simultanées

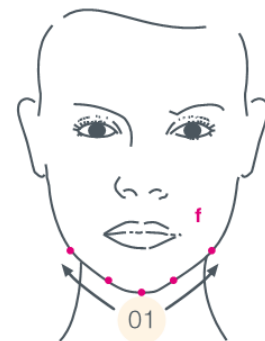
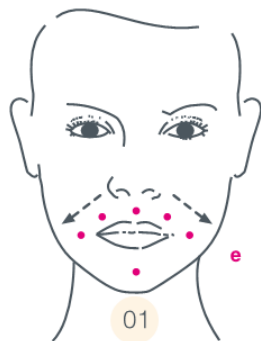
- Avec la pulpe des doigts (serrés)
B : pressions régions sus et sous orbitaires simultanées



Digito-pression

- Avec les pouces
C : pressions région nasale simultanées

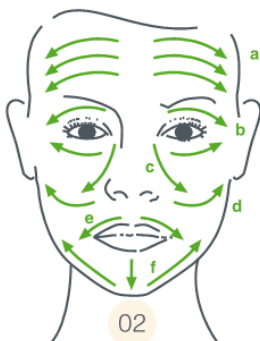
- Avec la pulpe des doigts (serrés)
D : pressions sous l'os zygomatique simultanées



Digito-pression

- Avec les pouces
E : pressions régions sus et sous labiales simultanées

- Avec la pulpe des doigts (serrés)
F : pressions région sous mandibulaire simultanées



Lissage appuyé

- Avec les pouces à plat

Lissages appuyés de tous les méridiens de A à F



Lissage appuyé

A : pouces parallèles

Lissage appuyé

B/C/D/E/F/G : alternatif pouces index

Lissages alternatifs

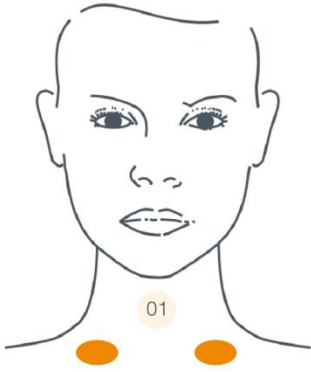
Terminer avec des lissages appuyés décollé et épaules

MANŒUVRES SPÉCIFIQUES CONTOUR DES YEUX

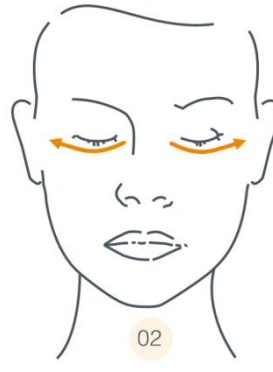




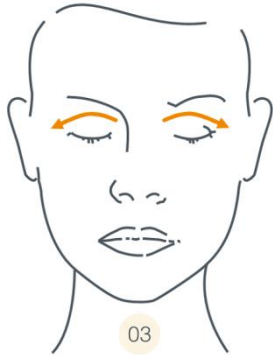
Le modelage s'effectue en 2 temps
TEMPS 1 :



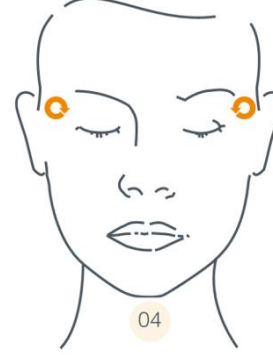
Pompages clavicules
Pression douce



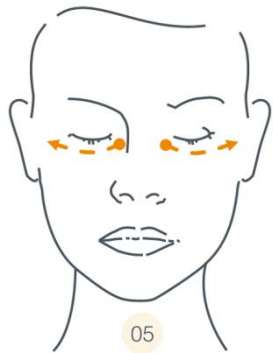
Lissages sous les yeux vers
les tempes
Effleurage léger



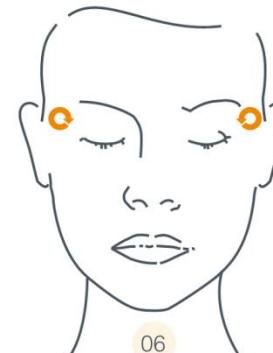
Lissages creux
paupières supérieures
Effleurage léger



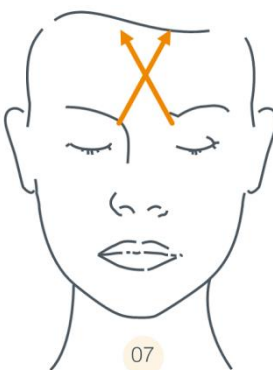
Drainages circulaires sur
les tempes
Pression douce



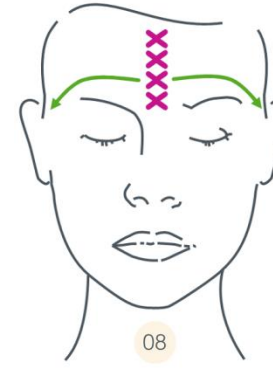
Pressions en cuillères
paupières inférieures, de
l'intérieur vers les tempes
Pression douce



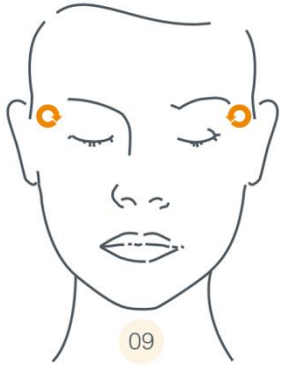
Drainages circulaires sur
les tempes
Pression douce



Lissages croisés de
l'espace inter sourcilier
Pression glissée



Lissages croisés des rides
du lion
Puis redescendre en lissage
vers les tempes
Pression croisée

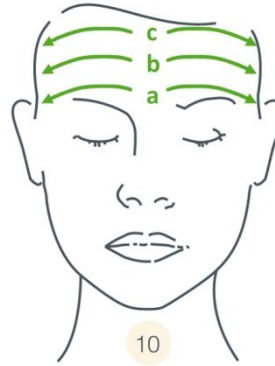


Drainages circulaires sur les tempes

Pression douce

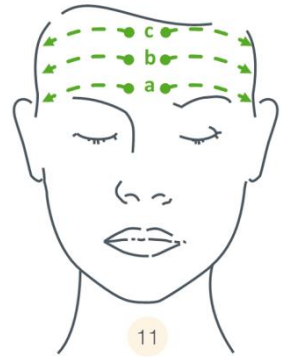


Replonger les Porcelaines dans l'eau glacée puis les essuyer



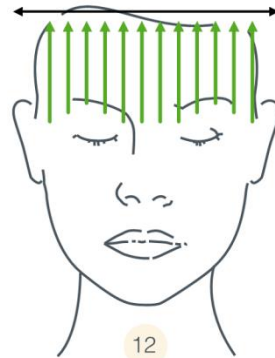
Lissage front en 3 lignes

Pression glissée



Pressions en cuillères front en 3 lignes

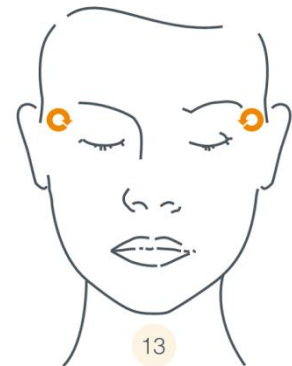
Pression douce



Lissages alternatifs en ligne

Des sourcils vers la racine des cheveux

Pression glissée



Drainages circulaires sur les tempes

Pression douce



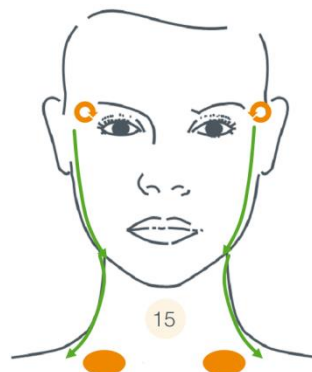
Replonger les Porcelaines dans l'eau glacée puis les essuyer



TEMPS 2 : reprendre les manœuvres 2 à 13 puis :



Lissage front en 3 lignes
Lissage arcades sourcilières
Lissages paupières inférieures
Lissage des joues en 3 lignes
Lissage du menton et de la mandibule
Effleurement léger



Drainages circulaires sur les tempes
Lissage des tempes vers les clavicules
Pompages clavicules

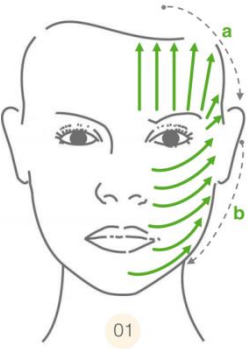
Pression douce



Replonger les Porcelaines dans l'eau glacée puis les essuyer

MANŒUVRES SPÉCIFIQUES PEAUX SENSIBLES





Lissages alternatifs hémi-visage

- a : Lissages ascendants, du milieu du front jusqu'aux tempes
- b : Lissages latéraux, du contour de l'œil jusqu'au menton

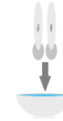
01



Lissages alternatifs hémi-visage

- c : Lissages latéraux, du menton jusqu'au contour de l'œil
- d : Lissages ascendants, des tempes jusqu'au milieu du front

02



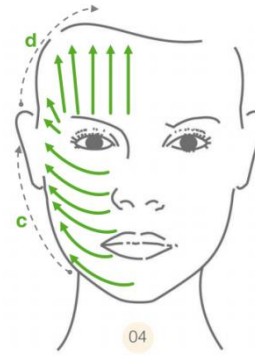
Replonger les Porcelaines de modelage dans l'eau glacée puis les **sécher**.



Lissages alternatifs hémi-visage

- a : Lissages ascendants, du milieu du front jusqu'aux tempes
- b : Lissages latéraux, du contour de l'œil jusqu'au menton

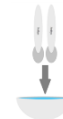
03



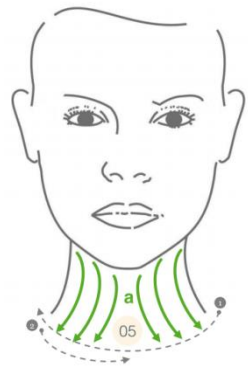
Lissages alternatifs hémi-visage

- c : Lissages latéraux, du menton jusqu'au contour de l'œil
- d : Lissages ascendants, des tempes jusqu'au milieu du front

04



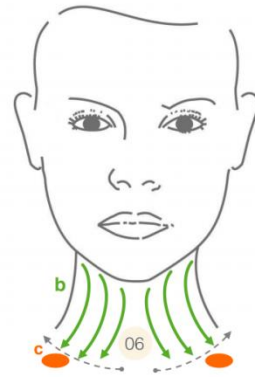
Replonger les Porcelaines de modelage dans l'eau glacée puis les **sécher**.



Effleurages alternatifs du cou

- a : Effleurages sur l'ensemble du cou en aller-retour

05



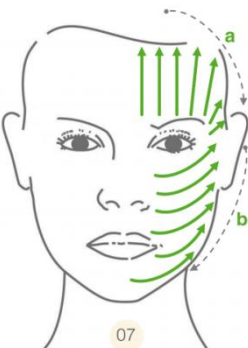
Effleurages alternatifs du cou

- b : Partir sur les côtés du cou
- c : Pompages ganglions sus-claviculaires

06



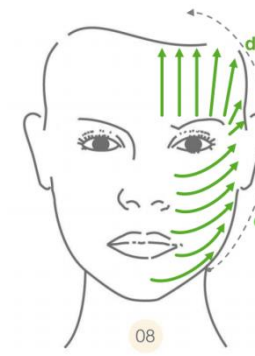
Replonger les Porcelaines de modelage dans l'eau glacée puis les **sécher**.



Lissages alternatifs hémi-visage

- a : Lissages ascendants, du milieu du front jusqu'aux tempes
- b : Lissages latéraux, du contour de l'œil jusqu'au menton

07



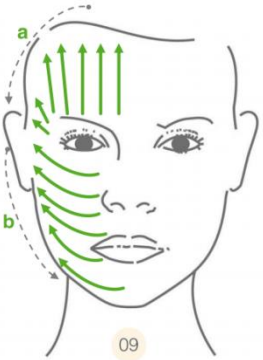
Lissages alternatifs hémi-visage

- c : Lissages latéraux, du menton jusqu'au contour de l'œil
- d : Lissages ascendants, des tempes jusqu'au milieu du front

08

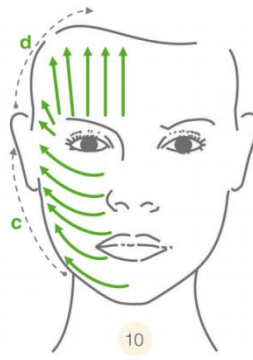


Replonger les Porcelaines de modelage dans l'eau glacée puis les **sécher**.



Lissages alternatifs hémi-visage

- a : Lissages ascendants, du milieu du front jusqu'aux tempes
- b : Lissages latéraux, du contour de l'œil jusqu'au menton

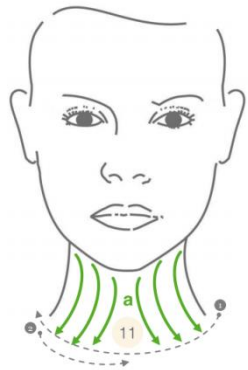


Lissages alternatifs hémi-visage

- c : Lissages latéraux, du menton jusqu'au contour de l'œil
- d : Lissages ascendants, des tempes jusqu'au milieu du front

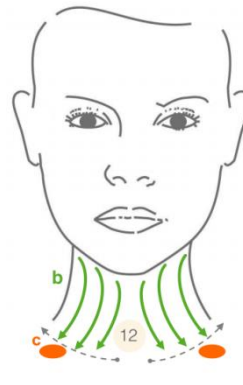


Replonger les Porcelaines de modelage dans l'eau glacée puis les **sécher**.



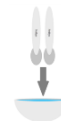
Effleurages alternatifs du cou

- a : Effleurages sur l'ensemble du cou en aller-retour



Effleurages alternatifs du cou

- b : Partir sur les côtés du cou
- c : Pompages ganglions sus-claviculaires



Replonger les Porcelaines de modelage dans l'eau glacée puis les **sécher**.



Lissages du visage

- a : Lissages simultanés de l'ensemble du visage, du front jusqu'au bas de l'ovale



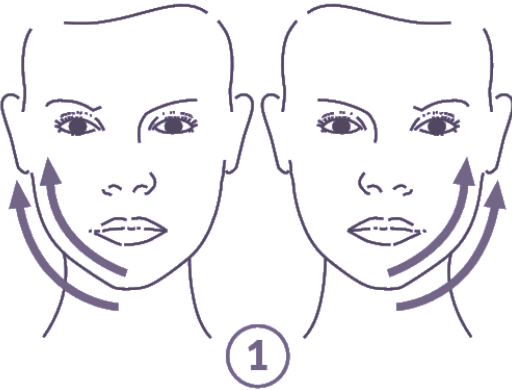
Effleurages alternatifs du cou

- b : Partir sur les côtés du cou
- c : Pompages ganglions sus-claviculaires

MANŒUVRES SPÉCIFIQUES OVALE PARFAIT

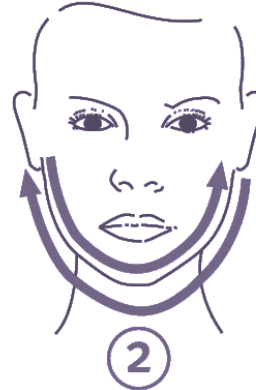


Série de schémas I
(Méthode conseillée pour l'application du sérum à domicile)



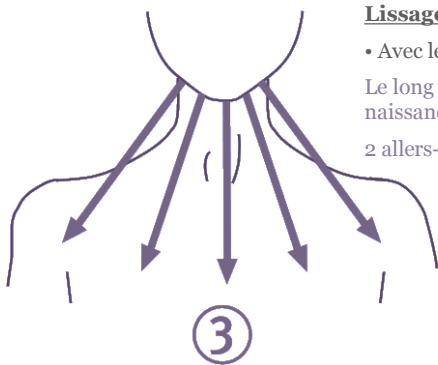
Lissage appuyé alternatif

- Avec les 2 mains
- Du menton vers les tempes
- X10
- D'un côté puis de l'autre



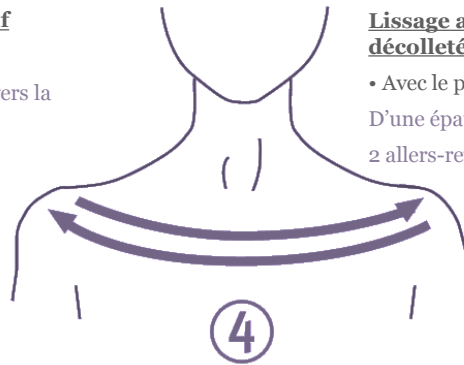
Lissage appuyé alternatif

- Avec le plat de la main
- Le long de la mâchoire (d'une oreille à l'autre)
- 2 allers-retours



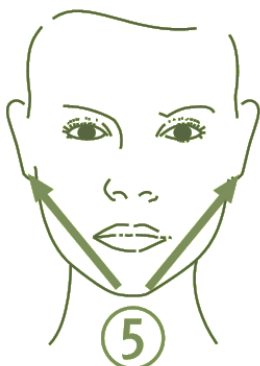
Lissage appuyé alternatif

- Avec le plat de la main
- Le long du cou, du menton vers la naissance des seins
- 2 allers-retours



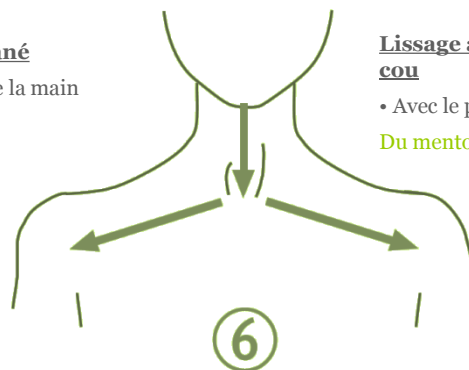
Lissage appuyé alternatif du décolleté

- Avec le plat de la main
- D'une épaule à l'autre
- 2 allers-retours



Lissage appuyé simultané

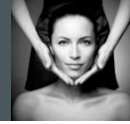
- Des 2 côtés avec le plat de la main
- Du menton vers l'oreille



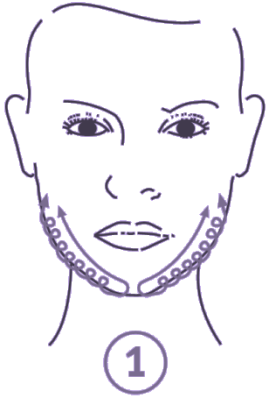
Lissage appuyé en englobant le cou

- Avec le plat de la main
- Du menton vers le décolleté

Série de schémas II
(Manœuvres spécifiques ovale parfait)

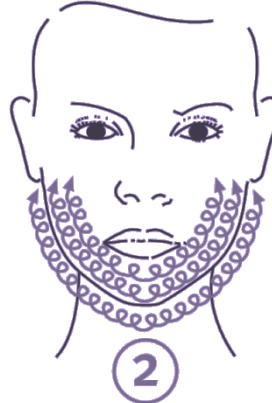


Réaliser chaque manœuvre 10 fois.



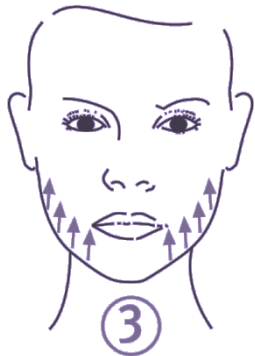
Pétrissage de la mandibule

- Entre pouce et index replié
- Pétrissage du menton vers les oreilles



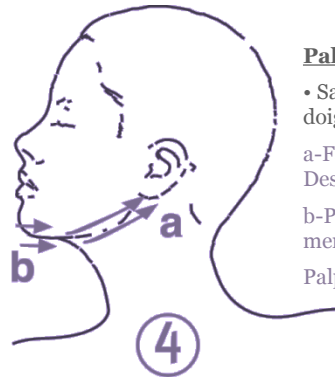
Foules

- Doigts repliés
- Foules simultanés de l'intérieur vers l'extérieur en 3 étages
- Du menton vers les oreilles :
- Sous la mandibule en insistant au niveau du double menton
 - Sur la mandibule
 - Entre la mandibule et la lèvre



Pétrissage de l'insertion inférieure des muscles

- au niveau de la mandibule (masséter, triangulaire des lèvres)
- Entre pouce et index
- Pétrissages alternatifs en allers-retours
- Un côté puis l'autre



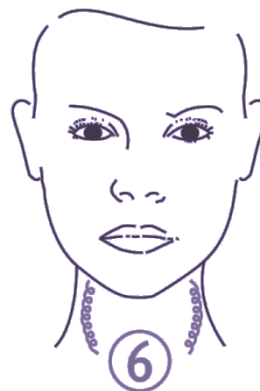
Palper rouler ovale du visage

- Saisir la peau entre le pouce et les autres doigts
- a-Faire rouler la peau sur 2 lignes Dessus / dessous mandibule
- b-Puis insister sous le menton (double menton)
- Palper rouler de l'autre côté



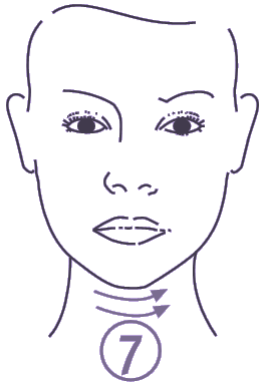
Eventails

- Mains avec les doigts écartés
- Eventails alternatifs des bajoues
- Un côté puis l'autre



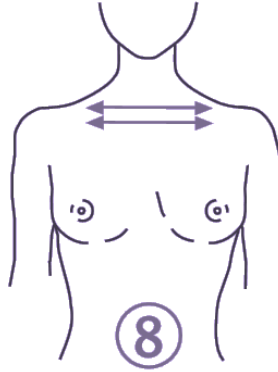
Pétrissage des sternocléidomastoïdiens

- Entre pouce et index replié
- Pétrissages simultanés en descendant le long du muscle



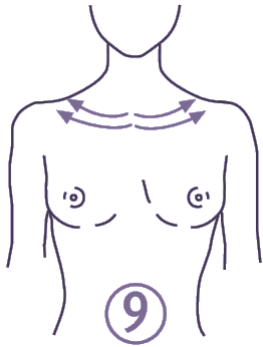
Manœuvres anti-rides cou :
Tech Neck

- Entre pouces et index
- Pincements très serrés le long de la ride



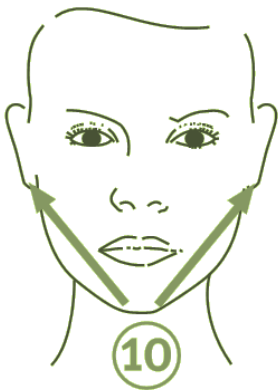
Petits pincements décolleté

- Entre pouce et index
- Petits pincements alternatifs sur l'ensemble du décolleté



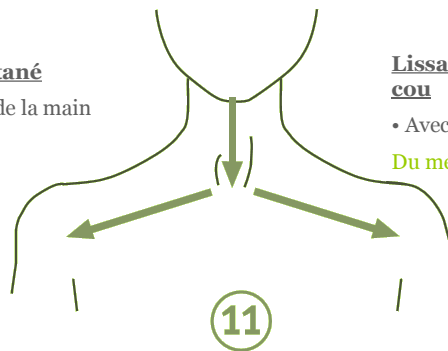
Palper rouler décolleté

- Saisir la peau entre le pouce et les autres doigts
- Faire rouler la peau du milieu du décolleté vers les aisselles
Un côté puis l'autre



Lissage appuyé simultané

- Des 2 côtés avec le plat de la main
- Du menton vers l'oreille



Lissage appuyé en englobant le cou

- Avec le plat de la main
- Du menton vers le décolleté