



Catherine Pez

15 minutes
de gymnastique
faciale
à faire avant un
rendez-vous
important 

 LES EDITIONS DE
L'HOMME

Vous avez un rendez-vous galant, mais le stress de la journée vous donne un air tendu? Vous devez faire une présentation importante au bureau, mais la petite fête d'hier vous a laissé le teint gris? Vous avez une entrevue professionnelle, mais vous êtes loin d'afficher une mine de championne? Surtout, ne vous laissez pas déstabiliser! Ce livre vous propose de faire chez vous, au bureau ou sur la route une séance de gymnastique faciale simple et efficace qui vous permettra de regonfler les muscles de votre visage... et votre confiance en vous.

Catherine Pez est l'auteur du best-seller *La gymnastique faciale*, qui a été traduit en plusieurs langues. Elle offre des conseils et des outils pratiques pour contrer les effets du vieillissement cutané.



ISBN 978-2-7619-3032-1



9 782761 930321


Groupe
Livre
Québecor Media

Du même auteur

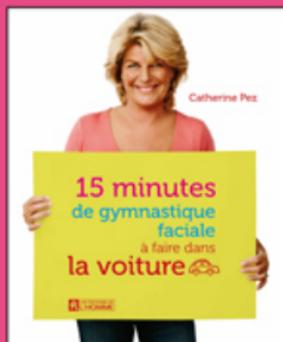


Table des matières

Avant-propos ▶ 5

Introduction ▶ 7

Ce que vous pouvez attendre
des exercices de gymnastique
du visage ▶ 8

Les méthodes ▶ 9

Les muscles ▶ 11

Une étape importante :
la préparation de votre peau ▶ 17

Les exercices ▶ 19

Mise en beauté éclair ▶ 49

Les massages ▶ 57

Conclusion ▶ 63

Remontez vos traits !

Muscles ciblés

Les grands et les petits zygomatiques et les risorius, qui auront pour effet une mise en beauté instantanée.

En prévision de votre rendez-vous

Rien de tel qu'un sourire, pour la mine comme pour le moral ! Il remonte instantanément vos traits et illumine votre visage. Vous n'avez le temps d'exécuter qu'un seul de ces exercices ? Alors optez pour **Le sourire du clown** et tirez bien fort sur les angles.

Exercices

Le sourire de la Joconde

Le sourire du clown

Le sourire béat

Le trompettiste





Le sourire de la Joconde

Le visage reste immobile, presque figé. Tendez la commissure extérieure de vos lèvres par petits à-coups sans grimacer ni plisser les yeux. Répétez l'exercice 10 fois de suite.



Le sourire du clown

Souriez en étirant la bouche d'une oreille à l'autre et en révélant les dents. Répétez l'exercice 10 fois de suite.

Ce que vous ressentez : Des crispations, qui sont normales et disparaîtront au bout de quelques instants.



Le sourire béat

Bouche fermée, étirez votre sourire le plus loin possible. Répétez l'exercice 10 fois de suite.



Le trompettiste

Gonflez vos joues d'air et faites-le passer rapidement d'un côté à l'autre. Répétez l'exercice 10 fois de suite.

Ce que vous ressentez: Une tension dans vos joues qui peut être importante, voire se transformer en véritables crampes. Ne vous en faites pas, elles s'estomperont peu à peu.