

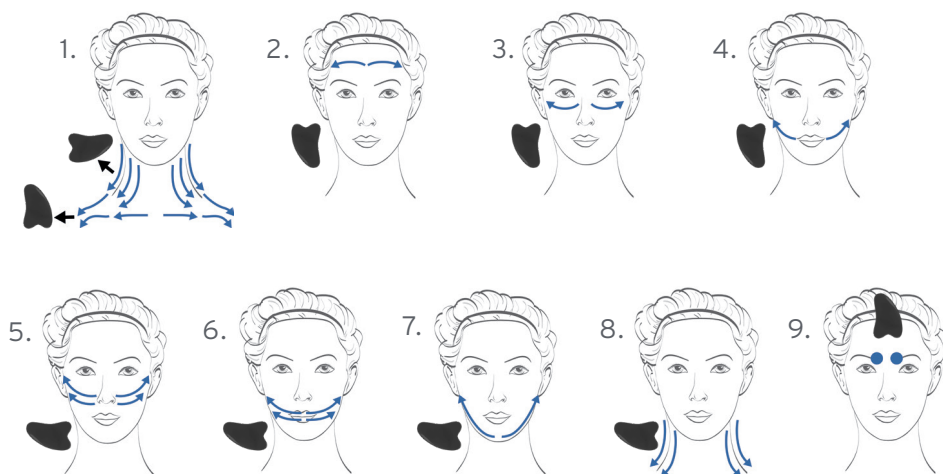
KERSTIN FLORIAN

GUA SHA-MASSAGE MED STEN

Ansikte - Börja uppfifrån och arbeta neråt. Viktigt att arbeta inifrån och ut mot ansiktets kanter och hårfäste. Tänk att inte dra i ansiktet onödigt mycket neråt - vi vill ha ett lyft!

1. Börja med att massera nacke, hals och dekolletage med Gua Sha-stenen, luta den ca 45 grader och dra neråt. Vrid stenen så den passar dina konturer, kanten ska vara mjuk. Gör 5-6 strykningar per punkt. Känn värmen öka i huden när cirkulationen kommer i gång. Arbeta lite extra där behov finns.

2. Mitten av pannan till tinning.
3. Under ögat, näsa till tinning.
4. Från mungipa till öra.
5. Runda kinden, näsa till tinning.
6. Stryk över läpparna, mot öra.
7. Runda käklinjen, haka till öra.
8. Massera bakom örat, längs med halsen. Avsluta med pumpande rörelser vid nyckelbenet.
9. Tryck och lyft, mellan ögonbrynen.



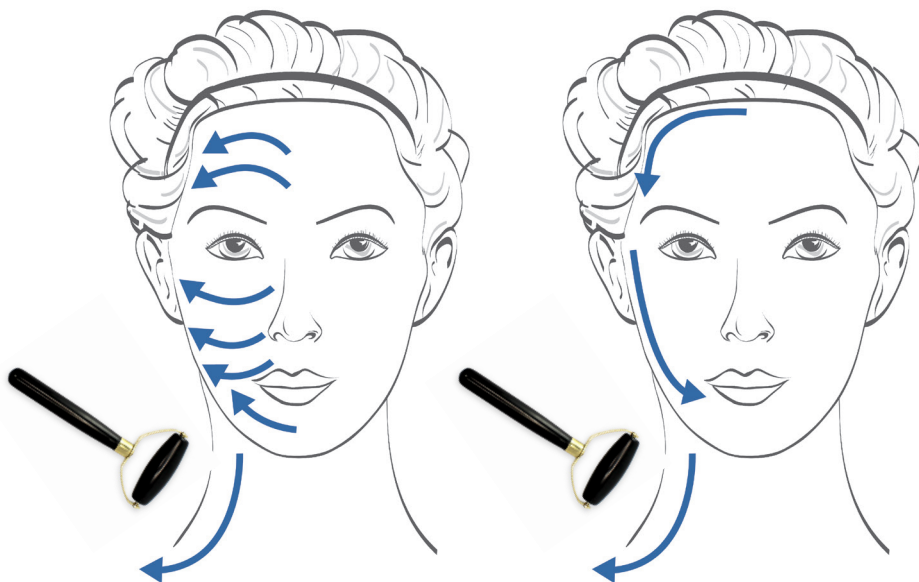
KERSTIN FLORIAN

GUA SHA-MASSAGE MED ROLLER

Roller används för att få in serum eller olja djupare i huden och få en lymfmassage, perfekt för puffighet under ögonen.

Rolla från mitten och ut mot sidan av ansiktet, låt trycket vara kraftigare ut och lättare tillbaka in.

Arbeta alltid från mitten och utåt. Avsluta med att tömma lymfan från pannan, bakom örat, längs med halsen och sist nyckelbenen.



KFI Spa Management AB

www.kerstinflorian.se



@KerstinFlorianSweden

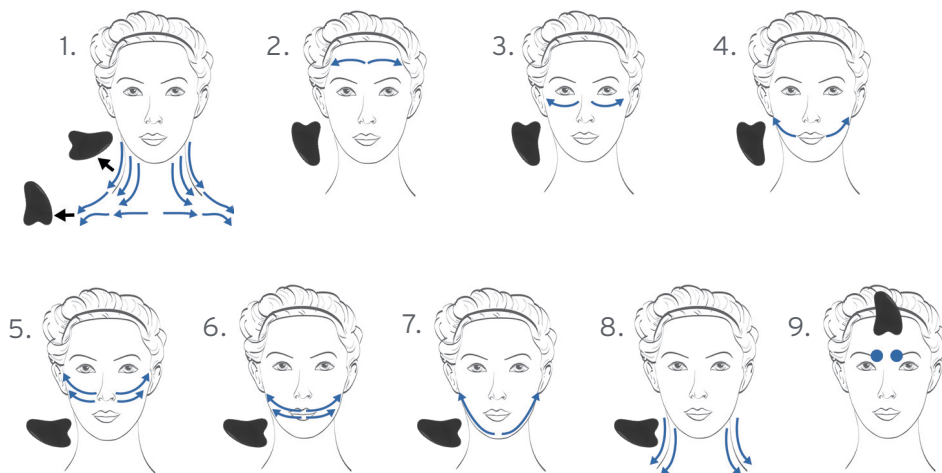
KERSTIN FLORIAN

GUA SHA MASSAGE WITH STONES

Face—start at the top and work your way down. It is important to work from the inside out towards the edges of the face and the hair-line. Remember not to pull the face down unnecessarily – we want a lift!

1. Start by massaging the neck and décolletage with the Gua Sha stone, hold it at about a 45-degree angle and sweep downwards. Turn the stone to match your contours, the edge should be soft. Do 5-6 strokes per point. Feel the skin get warmer as circulation increases. Do more strokes where necessary.

2. Mid-forehead to temple.
3. Under the eye, nose to temple.
4. Corner of mouth to ear.
5. Around the cheek, nose to temple.
6. Stroke over the lips, towards the ear.
7. Round the jawline, chin to ear.
8. Massage behind the ear, along the neck. Finish with pumping movements at the collarbone.
9. Press and lift, between the eyebrows.



KERSTIN FLORIAN

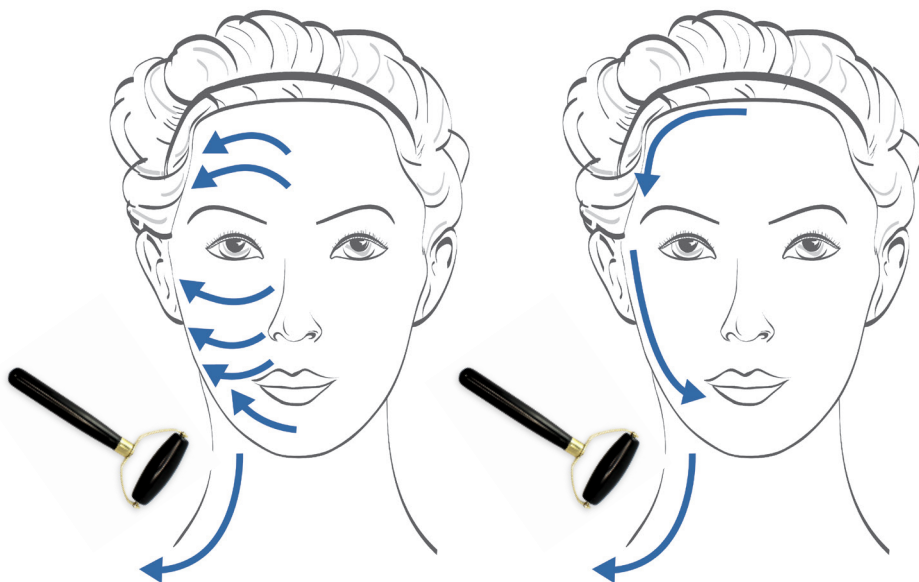
GUA SHA MASSAGE WITH ROLLER

A roller is used to make serum or oil permeate deeper into the skin and for lymphatic massage. Perfect for puffiness under the eyes.

Roll from the middle out towards the side of the face, applying more

pressure on the outward stroke and less on the way in.

Always work from the middle outward. Finish by draining the lymphatic fluid from the forehead, behind the ear, along the neck and finally at the collarbone.



KFI Spa Management

www.kerstin-florian.eu



@KerstinFlorianEurope