



Malongo

Nuance 48

♀ / ♂

Accessoires

- ✕ Café moulu
- ✕ Huile végétale
- ✕ Huile essentielle de pamplemousse
- ✕ Serviettes de toilette

.....

Musique

« Sexual » d'Amber, version Chillout, pour un moment sensuel et créatif.

.....

Préparation

Créez une ambiance agréable dans la salle de bains en jouant sur la lumière et la décoration. Vous pouvez par exemple rouler les serviettes de toilette comme dans les spas.

Pensez surtout à bien chauffer la pièce.

Recette du gommage café pamplemousse

- 1 tasse de café moulu
- 1 c à s d'huile végétale de votre choix
- 10 gouttes d'essence de pamplemousse zeste

Des vertus détox

La caféine et l'essence de pamplemousse zeste ont des vertus amincissantes très puissantes. Ils aident à déstocker les graisses, activent la microcirculation et sont de très bons brûleurs de calories. Ils boostent également la détoxination des cellules.

Massage

Idéal pour l'arrivée des beaux jours...

Avec l'arrivée des beaux jours, vous décidez ensemble de chasser les toxines de l'hiver en redonnant tonus et galbe à votre peau. Pendant que l'un de vous prépare la salle de bains, l'autre se met à la recette du gommage. Le plus rapide des deux appuie sur le bouton de la chaîne hi-fi pour lancer la musique et entraîne l'autre dans la salle de bains avec la tasse de gommage.

Entrez tous les deux dans la douche, sans vous mouiller. Commencez par Madame. Répartissez le gommage sur ses jambes en remontant de façon circulaire et en insistant sur les zones à cibler. Une fois arrivé aux fessiers, effectuez des cercles vigoureux. Poursuivez avec des frictions, et administrez-lui quelques tapes légères pour tonifier ses tissus, les raffermir et favoriser le renforcement des fibres de collagène. Terminez avec le reste du corps.

Sur Monsieur, les jambes constituent une première étape, mais c'est véritablement sur l'abdomen et la taille qu'il faut insister. Comme pour Madame, faites des mouvements circulaires et des frictions.

Lorsque vos corps sont entièrement tonifiés, décaféinez-vous sous une douche chaude que vous terminerez fraîche sur vos jambes...

