

# La méthode Mondargan

## C'est quoi ?

Patricia Mondargan est devenue la coqueluche des tops et des actrices. D'abord pour son soin corps, qui remodèle à fond la silhouette et, depuis peu, pour son soin visage, qui offre un glow dingue. 100 % manuel, il mixe drainage et palper-rouler pour repulper et sculpter le visage. Les traits se détendent, le teint s'éclaircit. On est transformée ! Et comme elle incite à faire de petits exercices chez soi pour prolonger l'effet, on s'y met !

## Chez soi

Son conseil ? Si on est novice en massage facial, on se concentre sur le regard. On le lisse, on l'ouvre par des petites pressions de l'index sur la paupière inférieure. On part du coin interne, et on remonte aux tempes. Avec des mouvements rapides mais soutenus. A faire plusieurs fois, matin et soir.

## L'info vérité

C'est ultra-facile à réaliser. Attention juste à ne pas tirer sur la peau.

## Le bonus

Régulièrement, pour potentialiser l'action drainage et anti-rides, complétez par la pose d'une petite compresse d'eau de bleuet. Appliquez-la après la stimulation manuelle afin que les actifs de la plante soient plus efficaces.

## En pratique

Patricia Mondargan  
[www.mondargan.com](http://www.mondargan.com)