

Sensations
orientales.



Guide formation

- Protocole de soin p 2/3
- Produits professionnels p 4
- Produits à domicile p 5 à 8

- Gestuelle corps p 9 à 34

SOIN SIGNATURE

Sensations orientales

RITUEL RESSOURCANT D'INSPIRATION ORIENTALE

Un protocole exceptionnel puisé dans les rites ancestraux orientaux :
 un sirop pour préparer le corps au gommage à réaliser à l'aide d'un accessoire spécifique Sothys fabriqué artisanalement puis un modelage pour nourrir et sublimer la peau dans un moment de pure détente...



Rituel sec. ♀ ♂

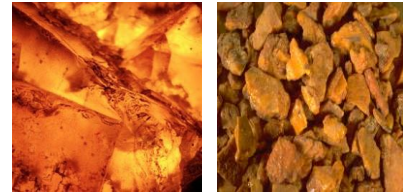


1h00

ÉVASION SENSORIELLE

Ambre et myrrhe

Notes chaudes et sucrées sur un fond boisé



PRODUITS NÉCESSAIRES

Coffret (10 soins)	Accessoires
Sirop pré-exfoliation	Serviettes chaudes (8 à 10)
Ambre de modelage	Brûle parfum
Argile de gommage	Cuillères doseuses ou béccher

Préparation du soin :

Placer des serviettes humides dans un appareil type « chauffe serviettes » :

- 8 à 10 serviettes (2 optionnelles après le modelage corps)

Prévoir un support (plateau) pour poser les serviettes chaudes roulées pendant le soin

Pour le gommage : préparer **40 ml de Sirop pré-exfoliation** dans une coupelle

Prévoir l'Argile de gommage préalablement rincée à l'eau

Pour le modelage : verser **45 ml d'Ambre de modelage** dans le bol du Brûle parfum

Ce soin a aussi été conçu pour une utilisation dans un hammam.

Conseiller 10 min de hammam avant le soin puis si les installations permettent d'arrêter la chaleur et l'humidité, réaliser le protocole du nouveau soin Sensations orientales sur la pierre dans la salle de hammam pendant 60 min.

A la fin du soin

Pour prolonger les effets du soin à domicile, remettre l'Argile de gommage en cadeau.

A recommander en combinaison avec la Mousse de douche ou la Pâte de gommage orientale (selon le degré d'exfoliation souhaité)

Protocole de soin

ACCUEIL

Prélude d'éveil

 5 min

Recouvrir la face dorsale d'un drap de bain.

Première prise de contact en réalisant des manœuvres à sec sur la serviette.



Manœuvres **Digi-Esthétique®**.
Prélude d'éveil

INITIATION AU VOYAGE

 50 min

FACE DORSALE

1. Sirop pré-exfoliation

40 ml :

Soit 2 cuillères de 15 ml + 2 cuillères de 5 ml

Allumer la bougie du Brûle parfum.

Placer la coupelle de produit et l'Argile de gommage entre les 2 pieds.

Sur peau sèche, appliquer le Sirop pré-exfoliation.



Manœuvres **Digi-Esthétique®**.
Modelage essentiel

2. Argile de gommage

3. Serviettes chaudes x4

Gommer à l'aide de l'Argile de gommage.

Adapter le geste en fonction de la sensibilité et du degré d'exfoliation souhaité par la cliente.

Pour les hommes à forte pilosité, il peut s'avérer nécessaire de rajouter du produit.

A la fin du gommage, éliminer l'excédent de produit à l'aide de 4 serviettes chaudes.



Manœuvres spécifiques **Exfoliation**
+
Manœuvres spécifiques **Serviettes chaudes**

4. Ambre de modelage

45 ml :

Soit 3 cuillères de 15 ml

Effectuer un modelage avec l'Ambre de modelage tiédi.



Manœuvres spécifiques
modelage soin Sensations orientales

FACE VENTRALE

Reprendre les 4 étapes de la face dorsale ci-dessus.

FINAL

Final délassant

 5 min

Inviter la cliente à s'asseoir sur le lit de soin et la recouvrir du drap de bain. Réaliser un modelage revitalisant sur l'ensemble du dos.



Manœuvres **Digi-Esthétique®**.
Final délassant

Si nécessaire à la fin du soin, éliminer le surplus à l'aide de 2 serviettes chaudes.

Selon le confort recherché par la cliente, si le produit n'est pas suffisamment absorbé, faire prendre une douche (à l'eau uniquement) avant de s'habiller.

Ceci est particulièrement recommandé pour les hommes.

Produits professionnels

INITIATION AU VOYAGE – Gommage

**Sirop
pré-exfoliation**

Un onguent à base de saponaire pour nettoyer et détoxifier la peau

Texture : gel onctueux et sirupeux
Parfum : aromatique, ambré, boisé

ACTIFS

ACTIONS

Saponaire blanche



Reconnue pour ses propriétés nettoyantes et émulsionnantes douces

Bromelaïne



Action exfoliante enzymatique



INITIATION AU VOYAGE – Modelage

Ambre de modelage

Une huile de modelage à base d'ambre et de datte pour nourrir la peau

Texture : huile gélifiée
Parfum : aromatique, ambré, boisé

ACTIFS

ACTIONS

Extrait huileux de datte



Riche en acides gras
Reconnu pour ses propriétés hydratantes et adoucissantes

Huile d'ambre



Reconnue pour son effet déstressant



Mousse de douche

Cette mousse de douche invite au voyage grâce à sa fragrance ambrée et orientale.



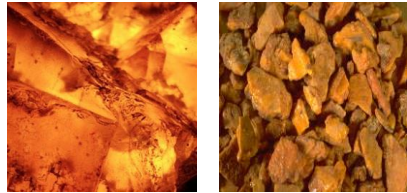
BÉNÉFICES

Sa texture aérienne et onctueuse laisse la peau douce et confortable.

IDENTITÉ SENSORIELLE

Évasion Ambre et myrrhe

Notes chaudes et sucrées sur un fond boisé



Texture aérienne et onctueuse

UTILISATION

Flacon pompe mousseur.
Appliquer sur le corps sous la douche puis rincer.

ACTIFS CLÉS	PROPRIÉTÉS
Extrait huileux de datte 	<i>Riche en acides gras</i> Reconnu pour ses propriétés hydratantes et adoucissantes
Saponaire blanche 	Reconnue pour ses propriétés nettoyantes et émulsionnantes douces
D panthenol	Reconnu pour ses propriétés adoucissantes, hydratantes, anti-irritantes

Pâte de gommage orientale

Cette Pâte de gommage d'inspiration orientale transporte dans une évasion sensorielle aromatique et ambrée.



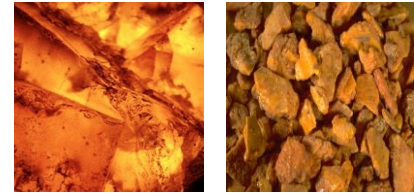
BÉNÉFICES

Sa texture fondante adoucit la peau pour mieux la sublimer.

IDENTITÉ SENSORIELLE

Évasion Ambre et myrrhe

Notes chaudes et sucrées sur un fond boisé



Texture fondante associant des grains de riz et des fibres de luffa

UTILISATION

Appliquer sur peau humide à l'aide de la spatule sèche.

Réaliser des mouvements de rotation puis rincer.

ACTIFS CLÉS	PROPRIÉTÉS
Extrait huileux de datte 	<i>Riche en acides gras</i> Reconnu pour ses propriétés hydratantes et adoucissantes
Huile d'ambre 	Reconnue pour son effet déstressant
Association de grains de riz et de fibres de luffa  	Exfoliation mécanique
Beurre de karité 	Nourrissant, réparateur, adoucissant et assouplissant

Voile sublimateur jambes

Ce gel ambré, sublime instantanément les jambes d'un léger voile teinté.



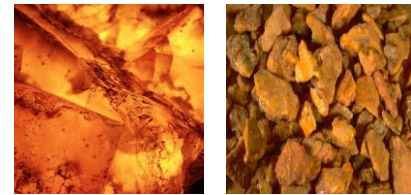
BÉNÉFICES

Permet d'atténuer les petites imperfections cutanées du corps.

IDENTITÉ SENSORIELLE

Évasion Ambre et myrrhe

Notes chaudes et sucrées sur un fond boisé



Gel ambré

Ne contient pas d'auto-bronzant, couleur naturelle issue du caramel

UTILISATION

Appliquer sur les jambes préalablement hydratées et faire pénétrer par effleurages.

Attendre que le produit soit parfaitement sec pour s'habiller.

Pour une coloration moins intense, le produit peut être mélangé au lait hydratant habituel.

Bien se laver les mains après application. Le produit s'élimine à l'eau et au savon.

En cabine, utiliser le Voile sublimateur jambes à la fin d'un soin corps.

ACTIFS CLÉS

Extrait huileux de datte



Huile d'ambre



PROPRIÉTÉS

Riche en acides gras

Reconnu pour ses propriétés hydratantes et adoucissantes

Reconnue pour son effet déstressant

Elixir gélifié nourrissant corps

Cet Elixir gélifié nourrissant corps, au parfum envoûtant, invite au voyage en terre orientale.



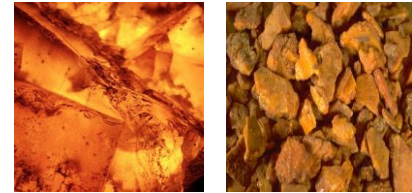
BÉNÉFICES

Sa texture gel-en-huile fondante laisse la peau veloutée et satinée.

IDENTITÉ SENSORIELLE

Évasion Ambre et myrrhe

Notes chaudes et sucrées sur un fond boisé



Gel-en-huile

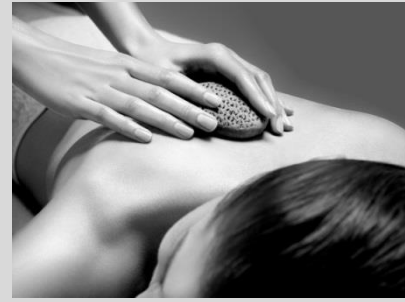
UTILISATION

Appliquer généreusement sur le corps et faire pénétrer par effleurages.

ACTIFS CLÉS	PROPRIÉTÉS
Extrait huileux de datte 	<i>Riche en acides gras</i> Reconnu pour ses propriétés hydratantes et adoucissantes
Huile d'ambre 	Reconnue pour son effet déstressant
Huile de maïs 	Nourrit la peau, apporte souplesse et confort

Soin signature Sensations orientales

Gestuelle



Manœuvre effectuée 1 fois

Manœuvre effectuée 2 fois

Manœuvre effectuée 3 fois

Manœuvre effectuée 4 fois

Position de praticien(ne)



Digi-Esthétique®.
Prélude d'éveil

p. 10 /11



Digi-Esthétique®.
Modelage essentiel

p. 12 /13
p. 23

(face dorsale)
(face ventrale)



Manœuvres spécifiques Exfoliation
+
Manœuvres spécifiques
Serviettes chaudes

p. 14 /15
p. 24 /25
p. 16 /17
p. 26 /27

(face dorsale)
(face ventrale)
(face dorsale)
(face ventrale)



Manœuvres spécifiques
modelage soin
Sensations orientales

p. 18 à 22
p. 28 à 32

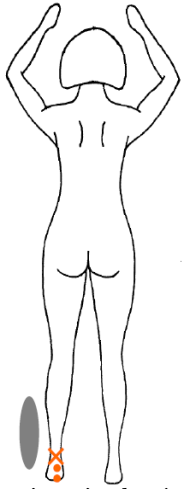
(face dorsale)
(face ventrale)



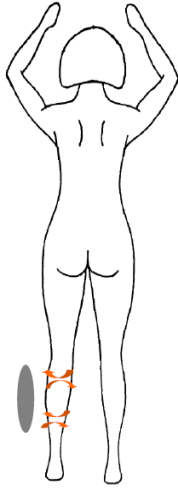
Digi-Esthétique®.
Final délassant

p. 33 /34

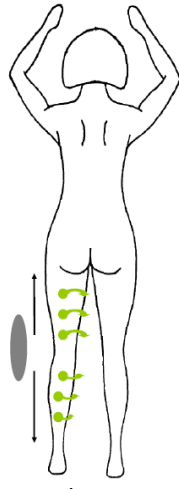
Recouvrir la face dorsale d'une serviette de bain et positionner une serviette roulée sous les coups de pied



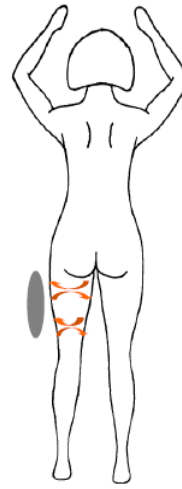
Pressions simultanées voûte plantaire en 2 points et cheville.



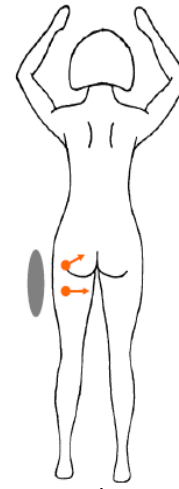
Vagues mollet.



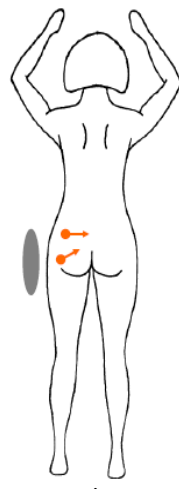
Pression passage mollet/cuisse en 3 temps avec l'éminence thénar.



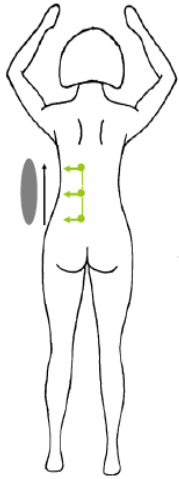
Vagues cuisse.



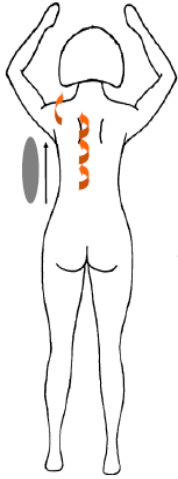
Pressions alternatives cuisse/fesse.



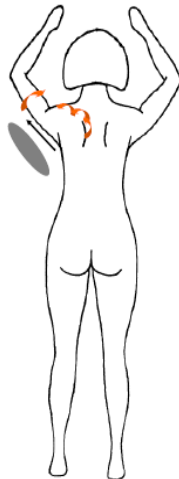
Pressions alternatives fesse/lombaire.



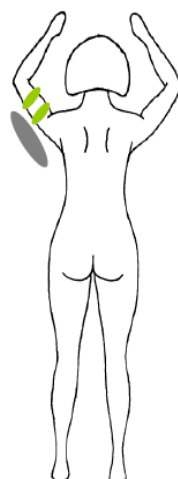
Etirement colonne en 3 temps.



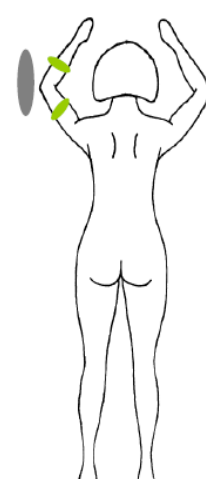
Vagues en pressions colonne/trapèze.



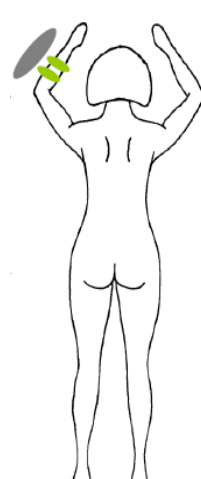
Vagues en pressions trapèze/bras.



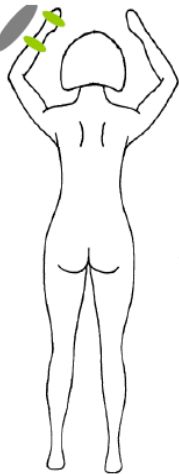
Pressions bras.



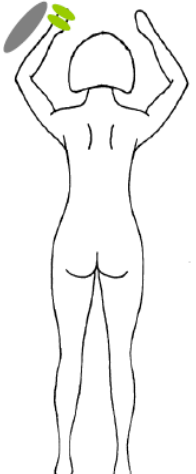
Pressions bras/avant-bras.



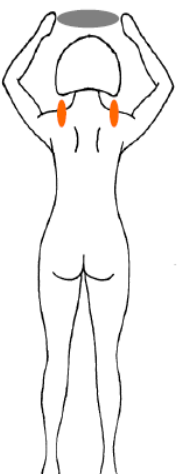
Pressions avant-bras.



Pressions avant-bras/main.

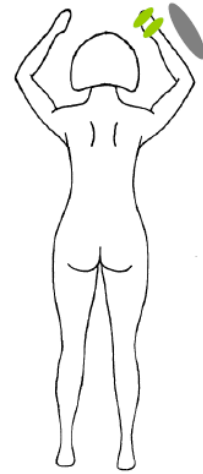


Pressions main.

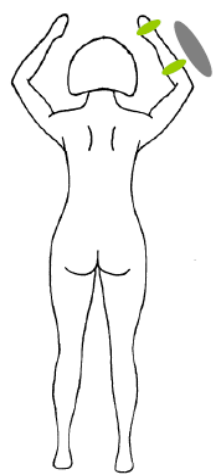


Pressions trapèzes.

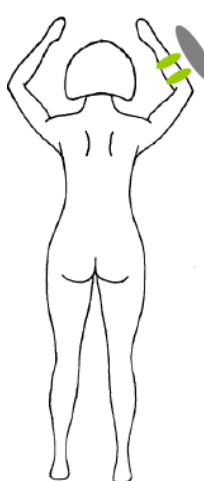
Redescendre sur le bras opposé et effectuer les mêmes manœuvres, inversées sur le côté opposé.



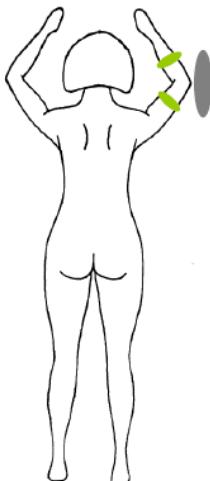
Pressions main.



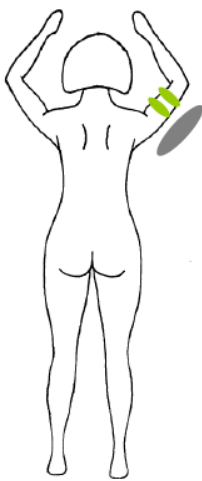
Pressions avant-bras/main.



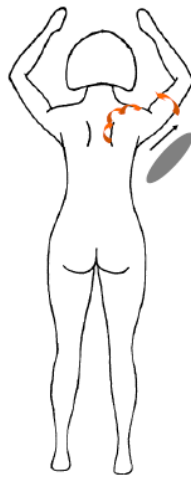
Pressions avant-bras.



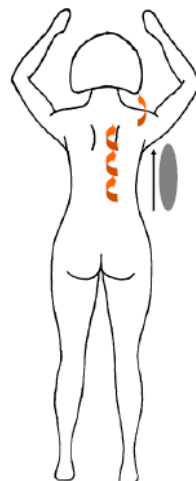
Pressions bras/avant-bras.



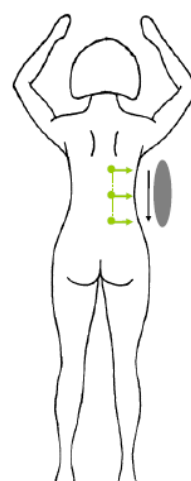
Pressions bras.



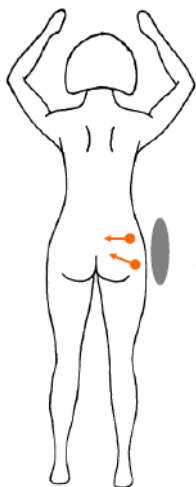
Vagues trapèze/bras.



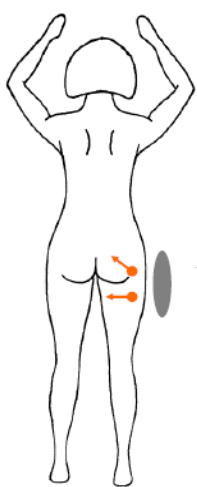
Vagues colonne/trapèze.



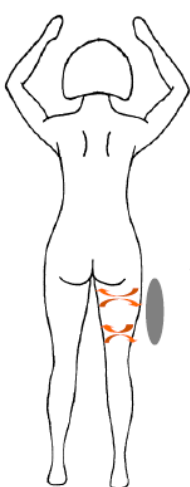
Etirement colonne en 3 temps.



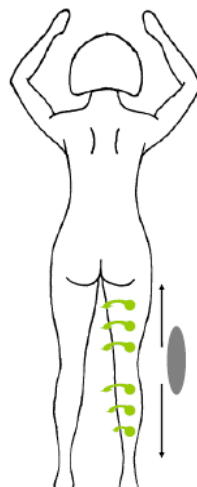
Pressions alternatives fesse/lombaire.



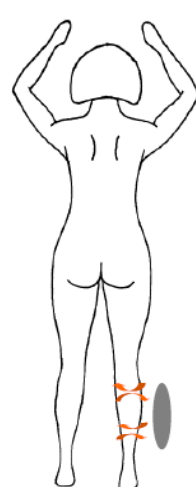
Pressions alternatives cuisse/fesse.



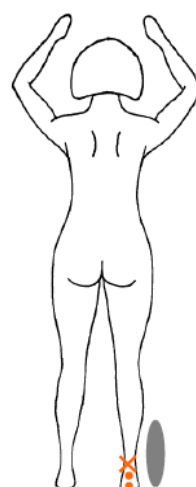
Vagues cuisse.



Pression passage mollet/cuisse en 3 temps avec l'éminence thénar.



Vagues mollet.

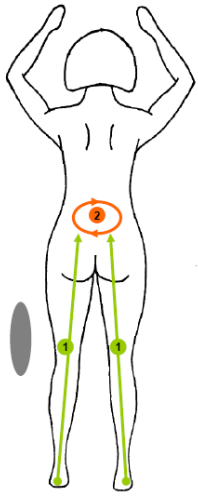


Pressions simultanées voûte plantaire en 2 points et cheville.

A la fin du 2ème pied,
lisser le côté près de soi sans lâcher le corps jusqu'aux épaules.
Les doigts en contact avec la peau, attraper la serviette et
la faire glisser du haut du dos jusqu'aux chevilles
en maintenant un contact avec la peau.

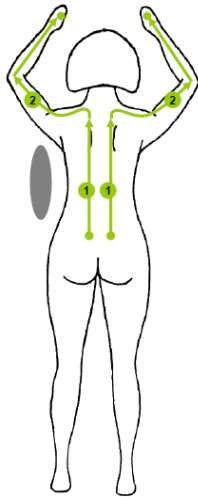


Prendre du produit dans les mains et sur les avant-bras



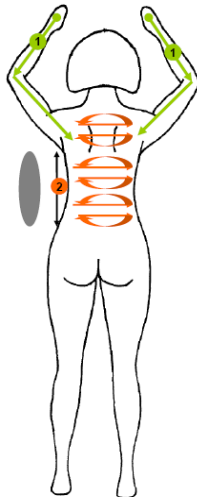
Partir des chevilles et remonter jusqu'au bas du dos.

Geste de base circulaire.



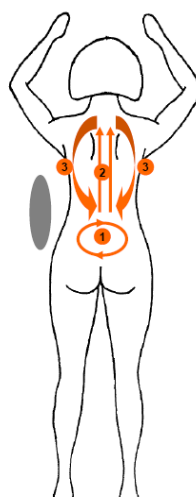
Lisser colonne – trapèzes – bras – mains.

Stop.



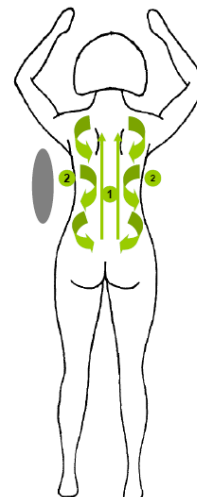
Lisser mains – trapèzes.

Travail avant-bras aller/retour dos.

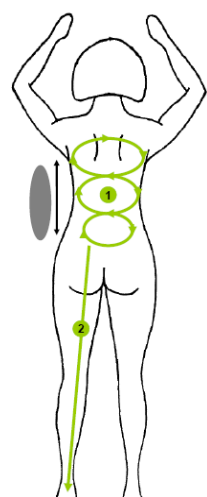


Geste de base.

Remonter colonne et redescendre côtés du dos.

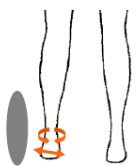


La 3^{ème} fois, descendre en mini-vagues.

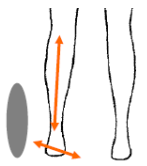


Geste de base qui s'agrandit et diminue.

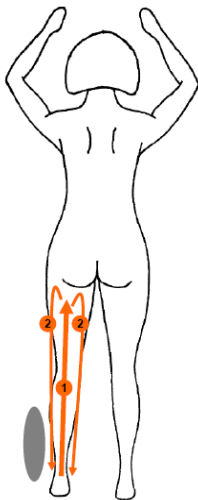
Partir jambe près de soi.



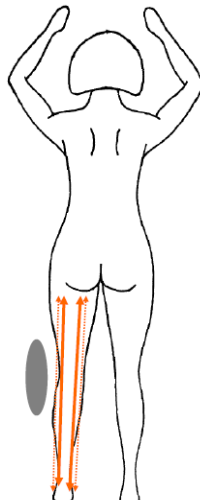
Pied : avant-bras et pince cheville.



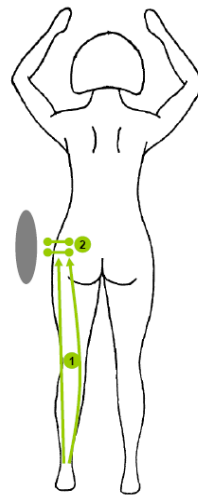
Huilage pieds avant-bras et pince mollet.



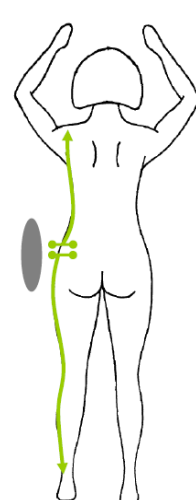
Drainage jambe.



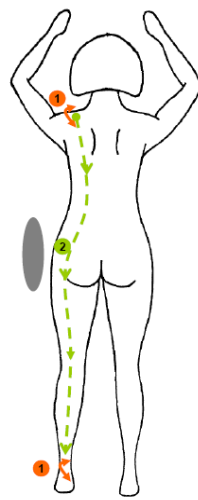
Grand balancier.



Remonter sur la jambe et se positionner sur la fesse.

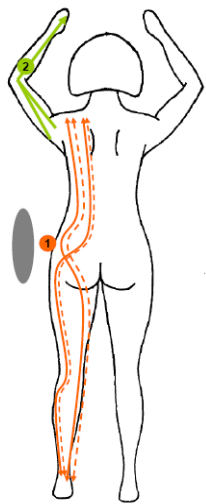


Etirer et soulever le côté du corps.



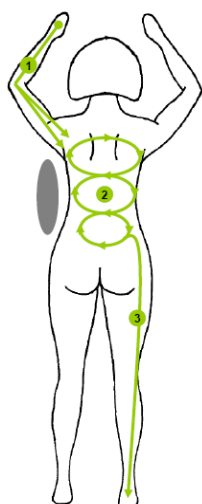
Pétrissages alternatifs trapèze/cheville.

Redescendre à la cheville.



Grand balancier.

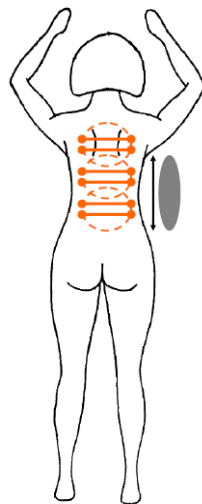
La 3^{ème} fois partir sur le bras.



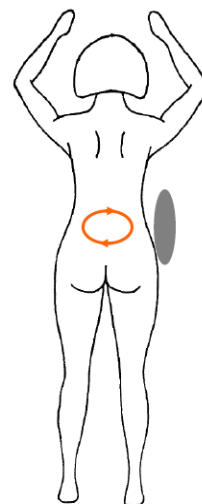
Geste de base qui s'agrandit et diminue.

Partir sur la jambe opposée.

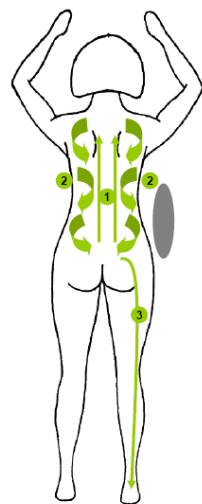
Réaliser les mêmes manœuvres sur l'autre jambe.
A la fin du grand balancier de la 2^{ème} jambe :



Chaudron aller/retour.



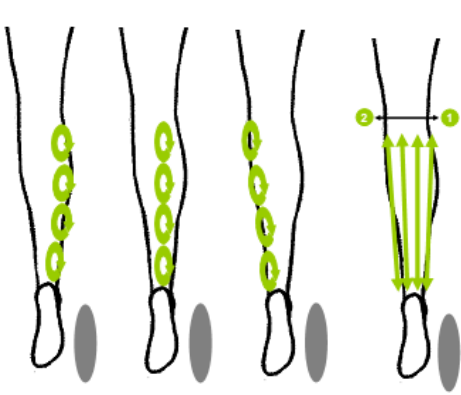
Geste de base.



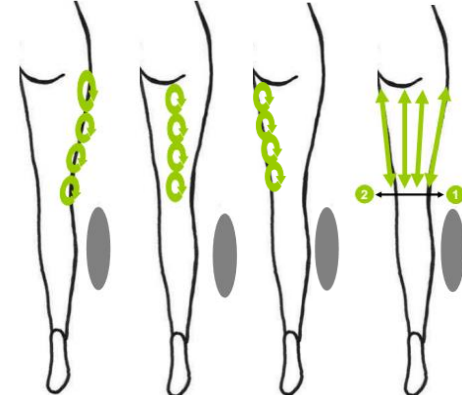
Remonter jusqu'aux trapèzes, descendre en mini-vagues.

Partir sur la jambe près de soi.

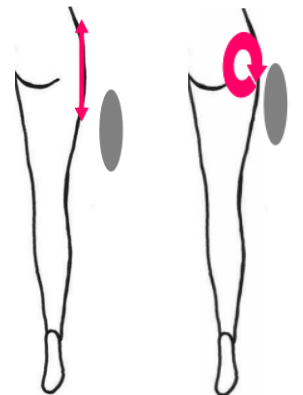
Prendre l'Argile de gommage



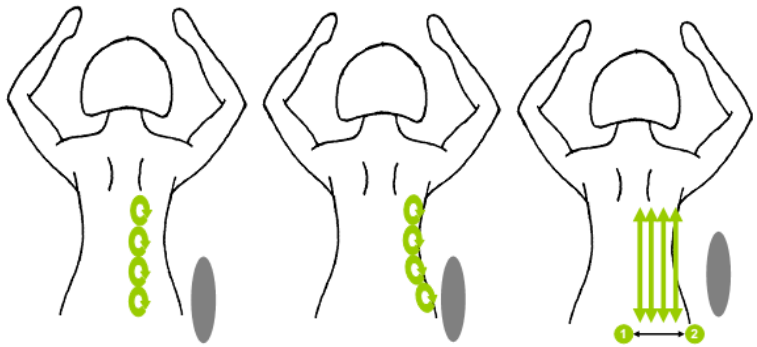
Gommage circulaire mollet : extérieur / milieu / intérieur. Puis aller / retour mollet sur chaque zone travaillée.



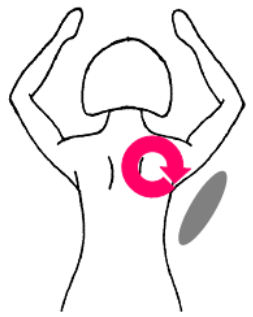
Gommage circulaire cuisse : extérieur / milieu / intérieur. Puis aller / retour cuisse sur chaque zone travaillée.



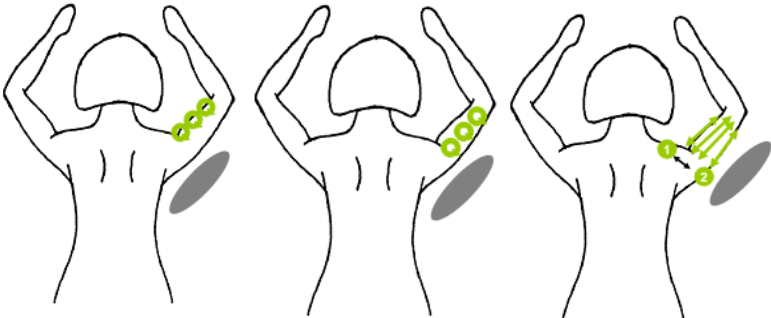
Gommage aller / retour culotte de cheval. Gommage circulaire fesse.



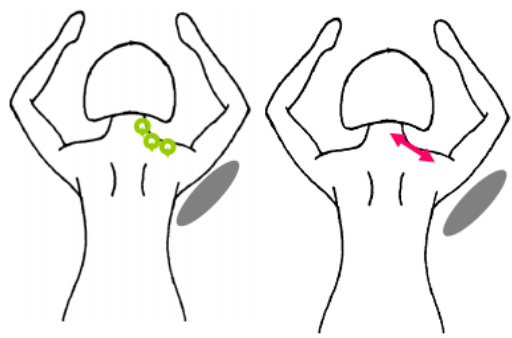
Gommage circulaire : le long du bord de la colonne / côté du dos. Aller / retour léger dos sur chaque zone travaillée.



Gommage circulaire omoplate.

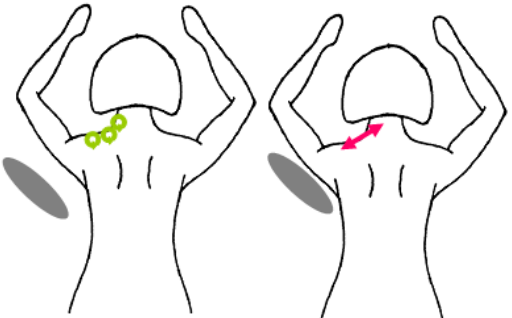


Gommage circulaire : dessus bras / extérieur bras. Puis aller / retour bras sur chaque zone travaillée.

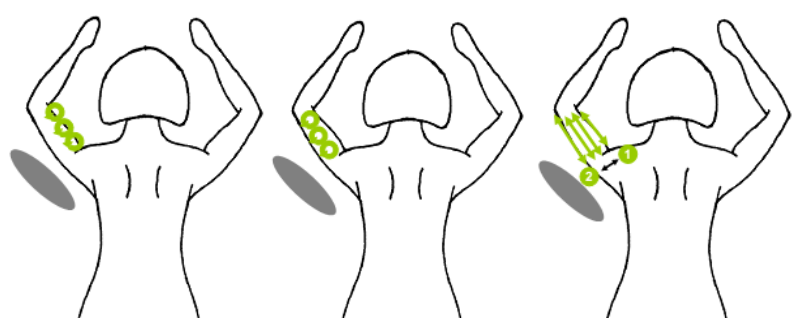


Gommage circulaire nuque. Puis aller / retour nuque.

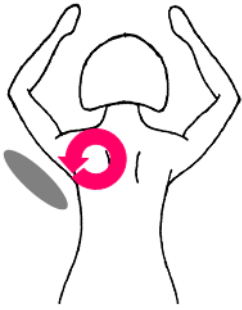
Passer de l'autre côté puis reprendre les mêmes manœuvres :



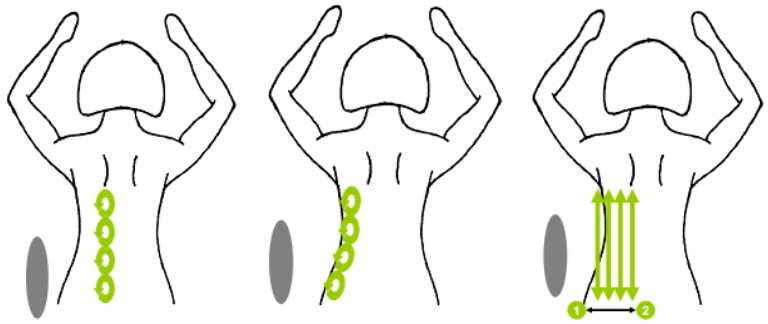
Gommage circulaire nuque. Puis aller / retour nuque.



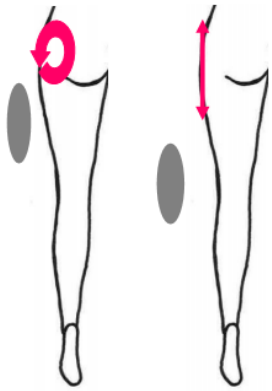
Gommage circulaire : dessus bras / extérieur bras. Puis aller / retour bras sur chaque zone travaillée.



Gommage circulaire omoplate.

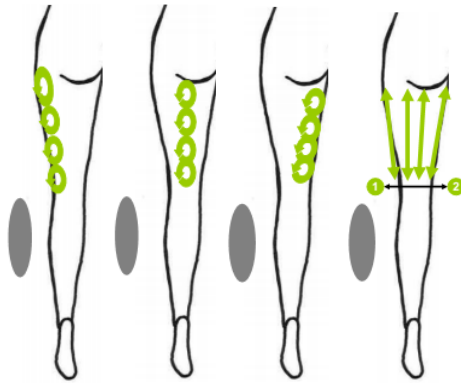


Gommage circulaire : le long du bord de la colonne / côté du dos.
Aller / retour léger dos sur chaque zone travaillée.



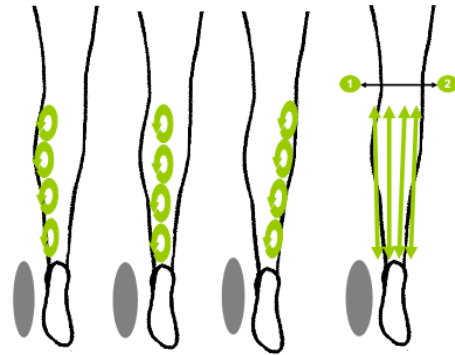
Gommage circulaire fesse.

Gommage aller / retour culotte de cheval.



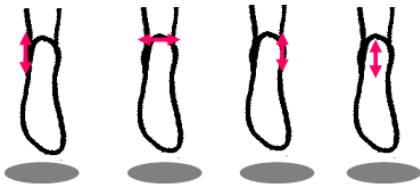
Gommage circulaire cuisse :
extérieur / milieu / intérieur.

Puis aller / retour cuisse sur chaque zone travaillée.



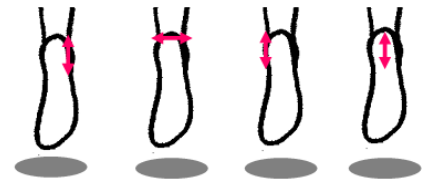
Gommage circulaire mollet :
extérieur / milieu / intérieur.

Puis aller / retour mollet sur chaque zone travaillée.



Terminer par le gommage des talons.

Aller / retour : bord extérieur / dessus / bord intérieur / talon.

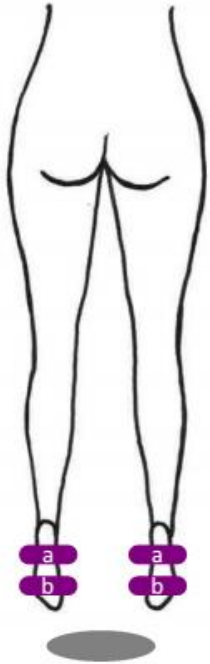


Reprendre les mêmes manœuvres sur l'autre pied.

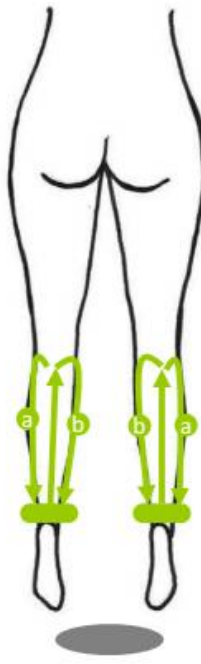
Aller / retour : bord extérieur / dessus / bord intérieur / talon.

Poser l'Argile de gommage
Pressions voûtes plantaires
Sortir

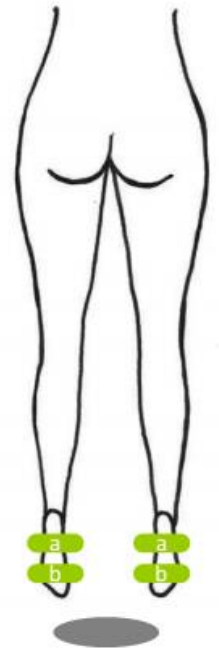
Préparer 4 serviettes chaudes roulées sur un support et les positionner entre les jambes
Prendre une serviette roulée dans chaque main et se positionner sur les voûtes plantaires



Sur l'expire :
a : pression voûtes
b : pressions coussinets / orteils.
(l'ensemble 2 fois)

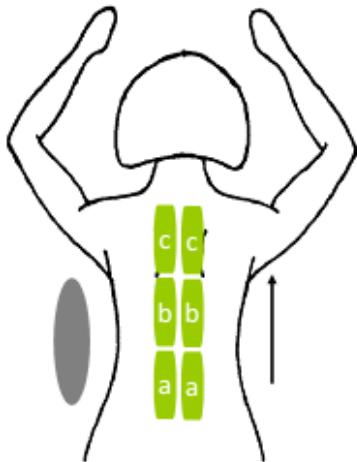


Positionner les serviettes roulées sur les talons d'Achille :
a : remonter jusqu'à l'arrière des genoux
puis redescendre sur les extérieurs mollets.
Se repositionner sur les talons d'Achille :
b : remonter jusqu'à l'arrière des genoux
puis redescendre sur les intérieurs mollets.

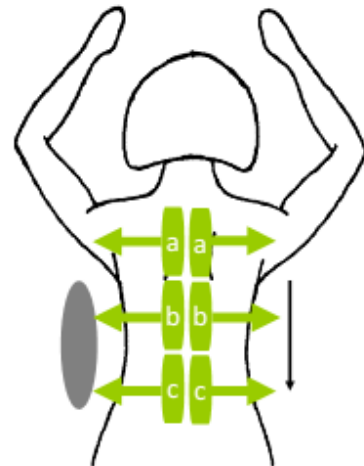


Sur l'expire :
a : pression voûtes
b : pressions coussinets / orteils.

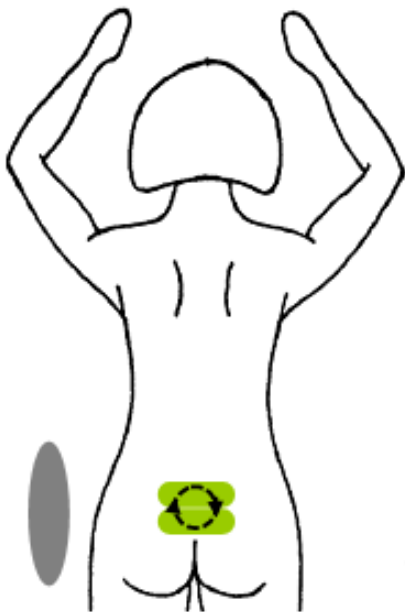
Changer de serviettes chaudes



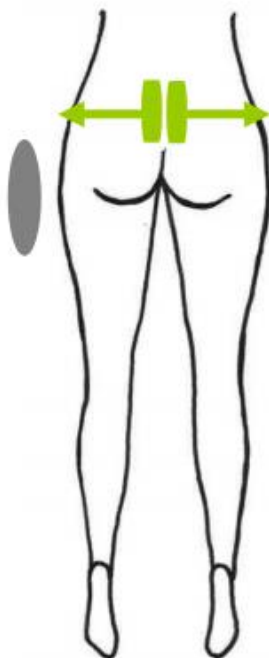
Positionner les 2 serviettes roulées parallèlement au bas de la colonne.
Pressions en 3 points sur l'expire :
bas colonne / milieu colonne / haut colonne.



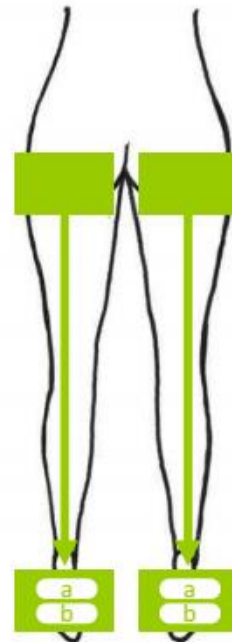
Une main sur chaque serviette roulée,
étirement du milieu du dos vers les extérieurs en 3 temps :
haut du dos / milieu dos / bas du dos.



Positionner les serviettes roulées perpendiculairement au sacrum :
3 légères pressions circulaires dans le sens des aiguilles d'une montre.

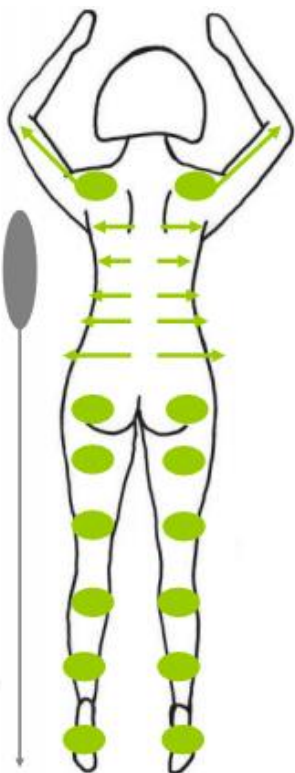


Positionner les serviettes roulées parallèlement au sacrum :
étirement vers les extérieurs.



Dérouler les serviettes et les positionner sur chaque fesse :
mains à plat descendre le long des jambes jusqu'aux chevilles.
Pressions voûtes plantaires.
Pressions coussinets.
Sortir

Recouvrir d'un drap de bain et bien sécher :

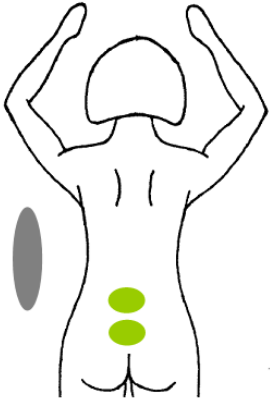


Pressions épaules,
Lissages bras,
Lissages dos,
Pressions jambes,
Pressions pieds.

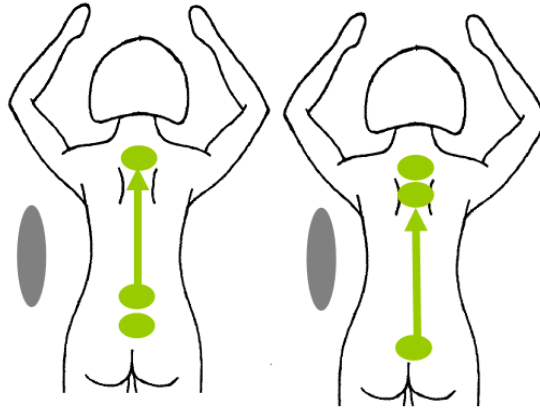
Lisser sans lâcher le corps jusqu'aux épaules.
Les doigts en contact avec la peau, attraper la serviette et la faire glisser du haut du dos jusqu'aux chevilles en maintenant un contact avec la peau.

Commencer du côté gauche. Prendre du produit.

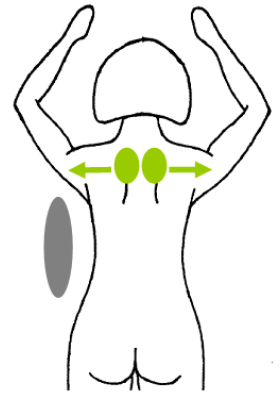
Prise de contact & pressions en T :



Mains à plat : prendre contact au niveau du sacrum et suivre la respiration : pression.

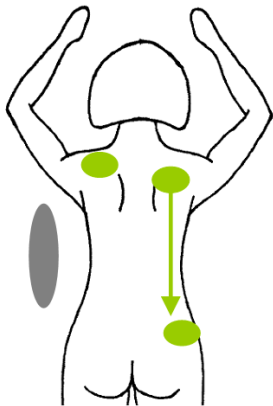


Main gauche monte vers les trapèzes, étirement vers le haut : pression. Puis main droite rejoint main gauche.

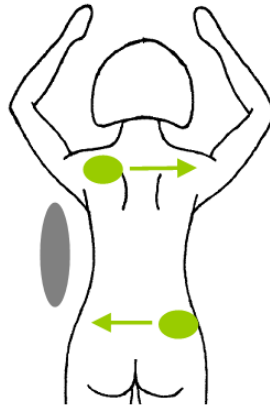


Pivoter les mains puis ouverture épaules.

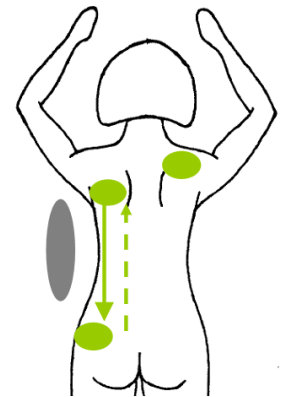
Etirement épaules – hanches :



Main gauche se positionne sur le trapèze près de soi, main droite descend vers la fesse opposée étirement épaule – hanche sur l'expiration.

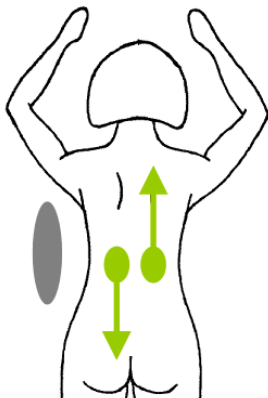


Carré du dos pour changer de côté : les 2 mains glissent vers épaule et fesse opposées.

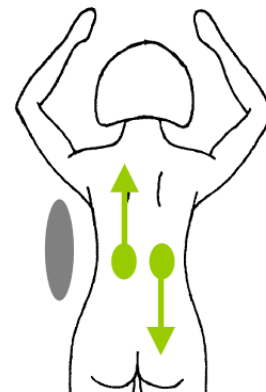


Main droite remonte se positionner vers l'épaule près de soi puis étirement épaule – hanche sur l'expiration.

Etirements opposés colonne :

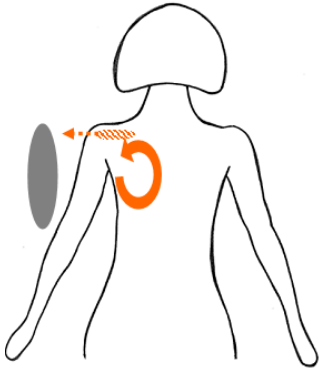


Les mains se rejoignent au milieu du dos, de part et d'autre de la colonne : étirements opposés avec main droite vers le trapèze, main gauche vers la fesse.



Puis les mains se repositionnent au milieu du dos. Etirements côtés opposés main gauche vers le trapèze, main droite vers la fesse.

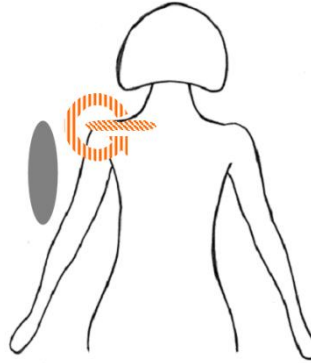
Etirement épaule :



Positionner le bras le long du corps.

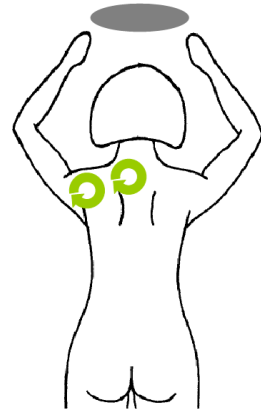
Main gauche vient crocheter la tête humérale pour soulever et étirer l'épaule pendant que main droite exerce une pression en lissage appuyée en remontant le long de l'omoplate. L'ensemble 3 fois sur l'expire.

Mobilisation épaule :



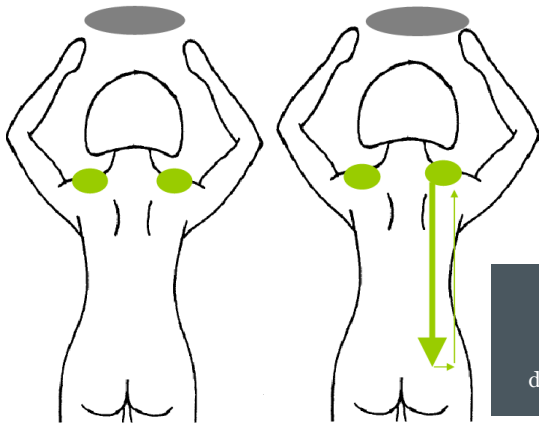
Main droite rejoint main gauche sous l'épaule. Sur l'expiration, soulever l'épaule et exercer une mobilisation circulaire de l'épaule vers l'extérieur.

Repositionner le bras au-dessus de la tête.



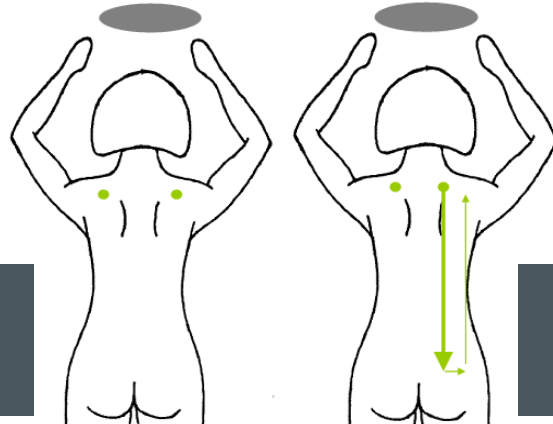
Manœuvres circulaires épaule pour se positionner derrière la tête.

Pressions trapèzes :



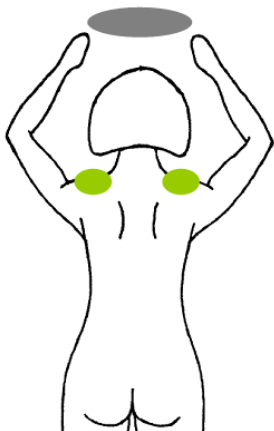
Réaliser la même manœuvre de l'autre côté.

Pressions simultanées avec les paumes. Puis paume exerce une pression pendant que l'autre paume lisse le bord de la colonne opposée. Remonter côté du dos puis se repositionner.



Réaliser la même manœuvre de l'autre côté.

Pressions simultanées avec les pouces. Puis pouce exerce une pression pendant que l'autre pouce descend le long du bord de la colonne opposée. Remonter côté du dos puis se repositionner.

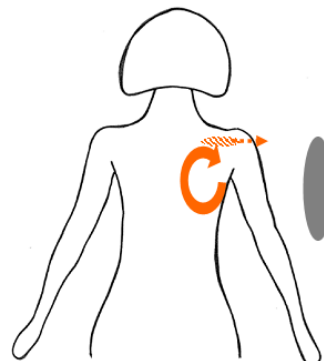


Reprendre les manœuvres épaule de l'autre côté.

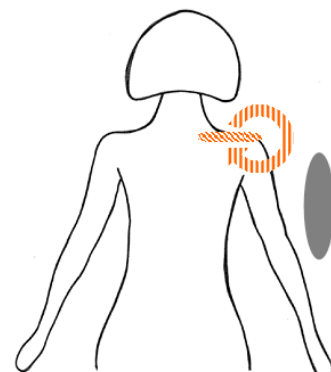
Pression épaules.

Puis manœuvres circulaires pour se positionner du côté droit.

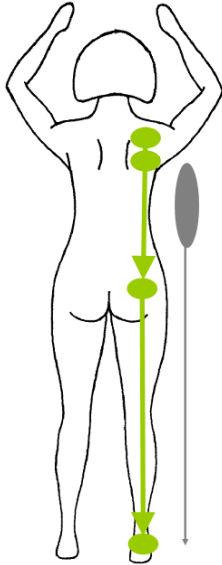
Etirement épaule :



Mobilisation épaule :

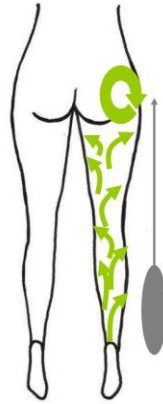


Passage dos – jambe en lissage profond :



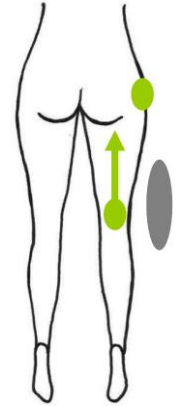
Main supérieure reste à plat sur l'épaule pendant que main inférieure descend vers la fesse.
Dès que main inférieure arrive sur la fesse, l'autre main commence à descendre.
Les 2 mains se rejoignent au niveau du talon.

Lissage cuisse :



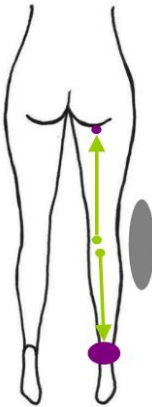
Prendre du produit.

Remonter en lissages alternatifs inversés puis circulaires pour englober la fesse.



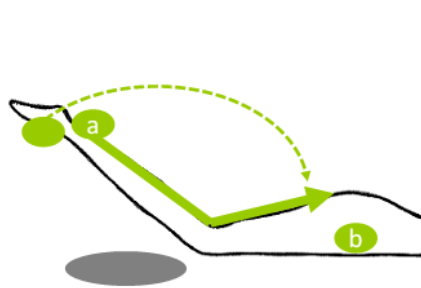
Main droite se pose sur l'iliaque et main gauche se positionne à l'arrière du genou : remonter en lissage appuyé jusqu'à la fesse.

Etirement jambe Pressions fesse – talon :



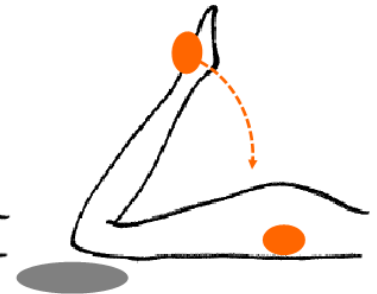
Etirement profond de la jambe avec les pouces.
Puis pouce droit se positionne dans le pli de la fesse pendant que les doigts de la main gauche se positionnent en pont sur le talon.
Pressions ensemble, 2 fois.

Etirement cuisse :



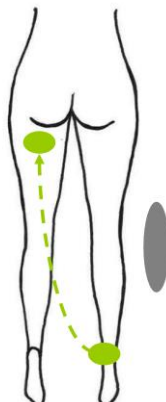
Main droite redescend vers le talon.

Main gauche soulève le coup de pied pour venir plier la jambe pendant que main droite lisse le mollet, la cuisse, englobe la fesse et vient se positionner sur la hanche.

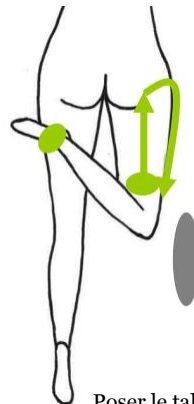


Sur l'expiration exercer un étirement : pression sur le coup de pied vers la fesse.
Déplier légèrement la jambe et recommencer l'étirement, 2 fois.

Etirement des ligaments :



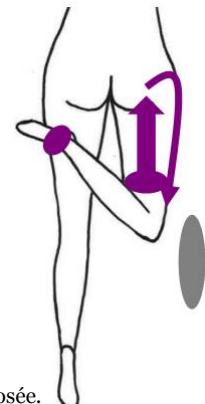
Déplier la jambe et la faire pivoter sur la fesse opposée



Poser le talon sur la fesse opposée.

Sur l'expiré, main gauche exerce une pression sur le coup de pied pendant que main droite lisse la cuisse puis englobe la fesse près de soi.

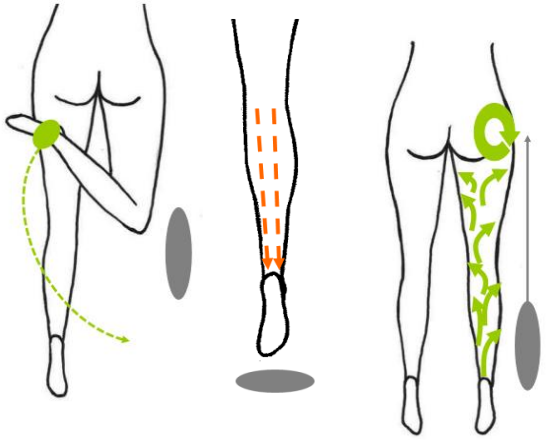
Relâcher la pression.



Répéter la même manœuvre avec l'avant-bras en enveloppant la hanche. 2 fois.

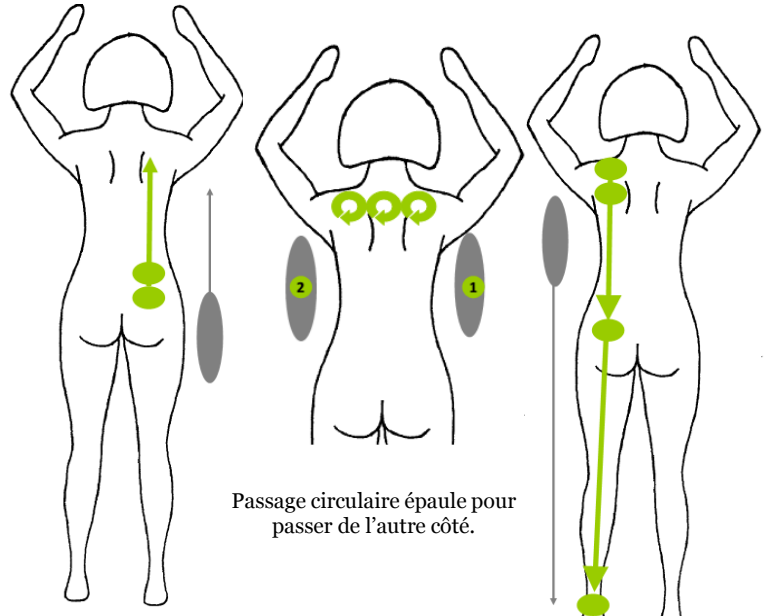
**Lissage
bord de la colonne :**

**Passage dos – jambe
en lissage profond :**



Déplier la jambe, lissages alternatifs tibia. Repositionner la jambe.

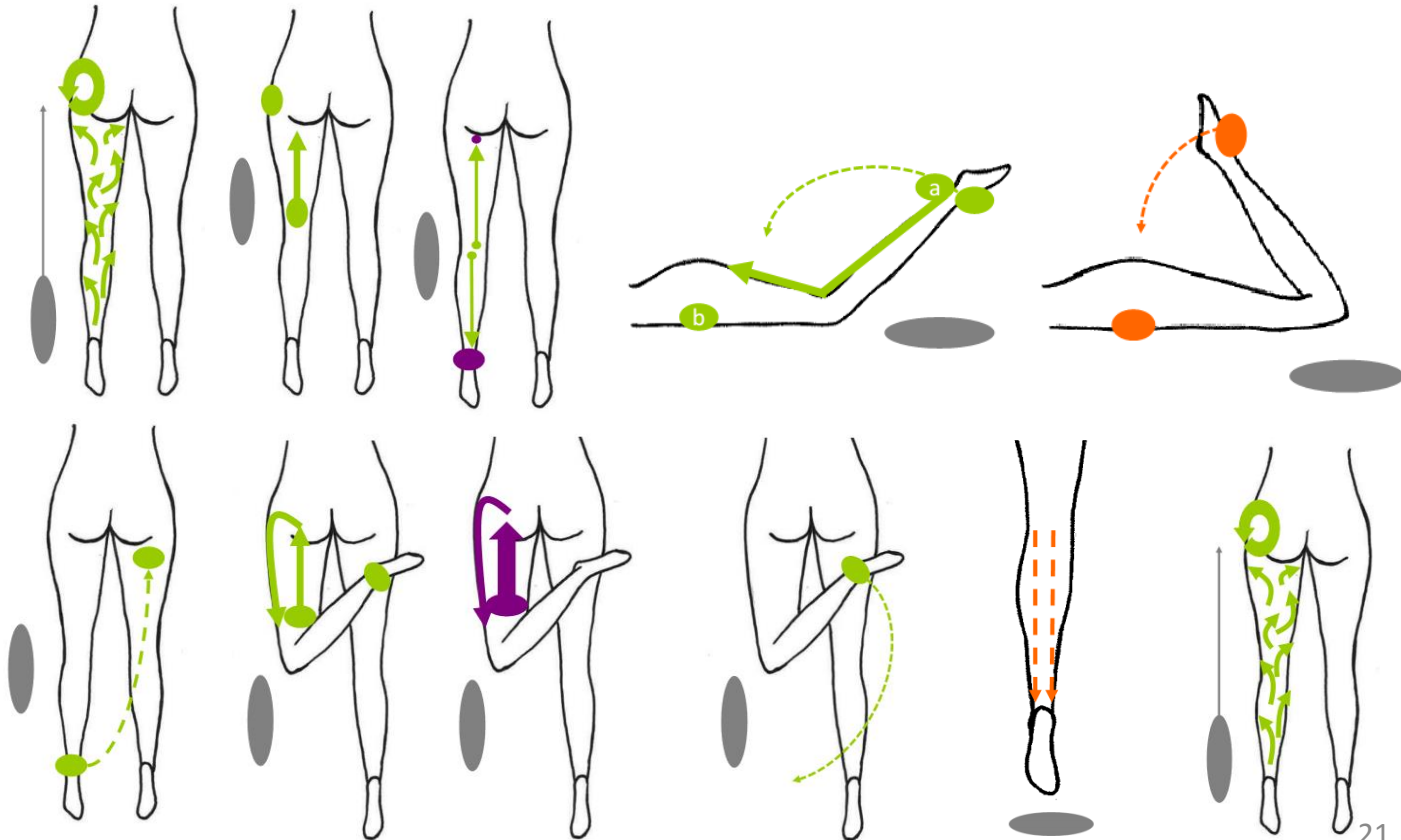
Remonter en lissages alternatifs inversés puis circulaires pour englober la fesse.

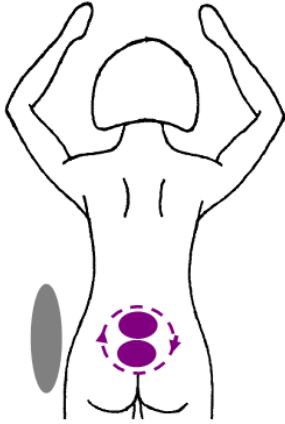


Passage circulaire épaule pour passer de l'autre côté.

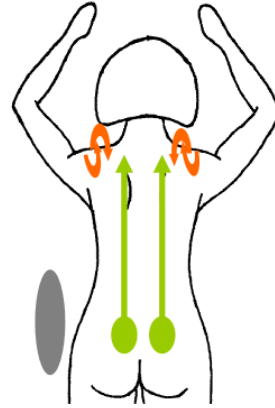
Mains parallèles, remonter en crochant le bord de la colonne près de soi.

Reprendre les manœuvres sur l'autre jambe

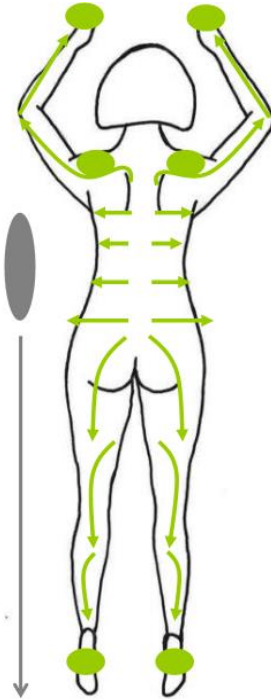




Positionner les mains au bas du dos, perpendiculaires à la colonne : pressions circulaires.



Remonter en lissages appuyés de chaque côté de la colonne. Pétrissages des trapèzes ensemble, alternatifs, ensemble.



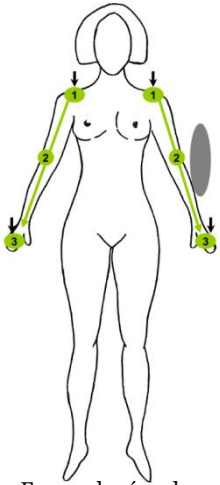
Manœuvres finales face dorsale :

Descendre sur les mains, pressions mains.
Revenir sur les épaules, pressions épaules.
Étirement du dos.
Lissages jambes.
Pressions pieds.
Sortir

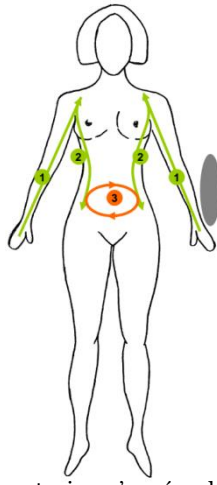
Recouvrir d'un drap de bain.

Reprendre les manœuvres.
Descendre sur les mains, pressions mains.
Revenir sur les épaules, pressions épaules.
Étirement du dos.
Lissages jambes.
Pressions pieds.
Sortir

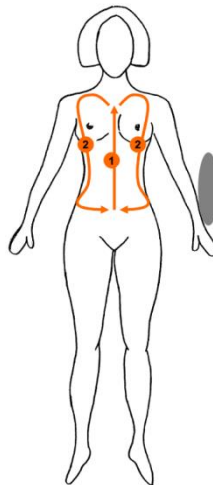
Commencer le modelage par le côté gauche.
Prendre du produit dans les mains et sur les avant-bras



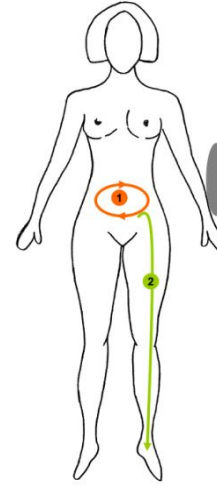
Ecraser les épaules.
Descendre jusqu'aux mains.
Stop.



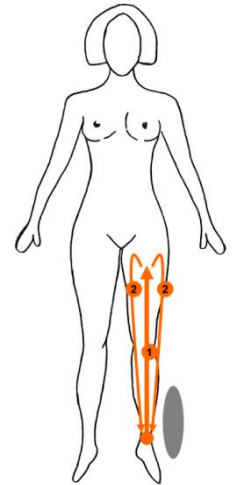
Remonter jusqu'aux épaules.
Descendre sur les côtés.
Geste de base.



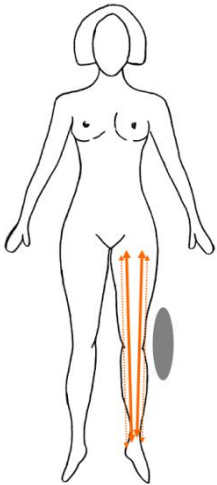
Les doigts se regardent.



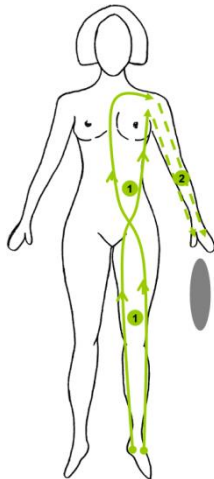
Geste de base.
Partir sur la jambe près de soi.



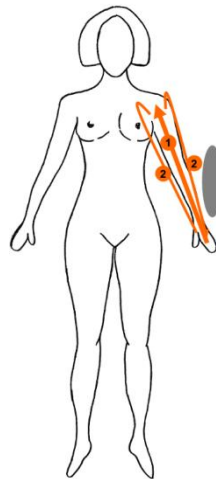
Drainage jambe.



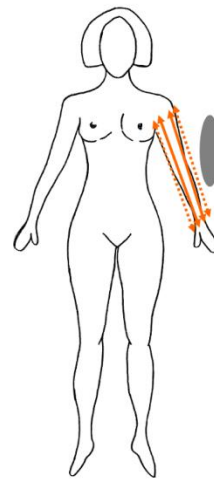
Grand balancier jambe.



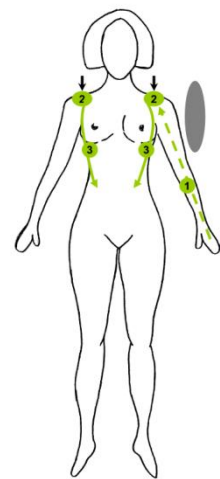
Combinaison.
Lissage alternatif bras.



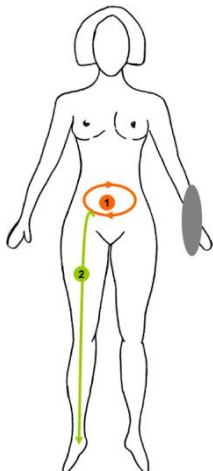
Drainage bras.



Grand balancier bras.



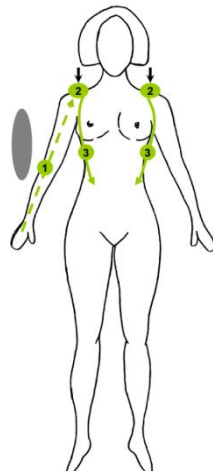
Lissage alternatif inversé.
Pression épaules.
Descendre sur bords externes.



Geste de base.
Descendre sur la jambe opposée.

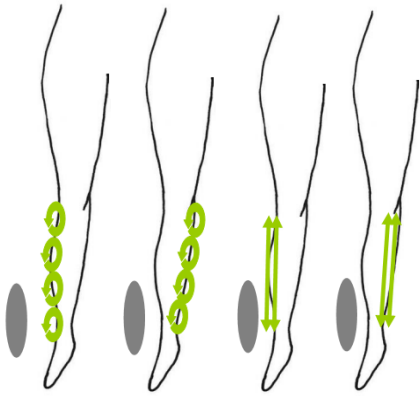
Réaliser les mêmes manœuvres sur la jambe et le bras opposés.

A la fin du 2^{ème} bras:

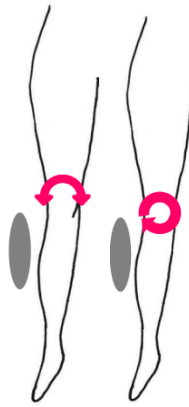


Lissage alternatif inversé.
Pression épaules.
Descendre sur bords externes.

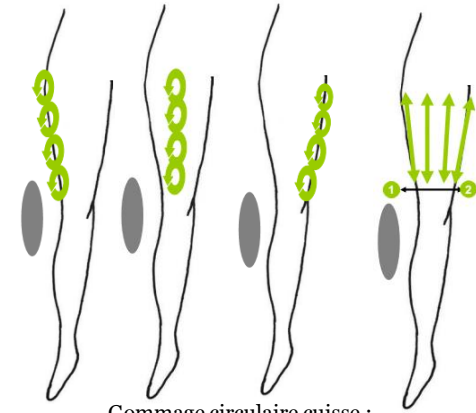
Prendre l'Argile de gommage



Gommage circulaire mollet :
extérieur / intérieur.
Puis aller / retour mollet sur chaque zone travaillée.

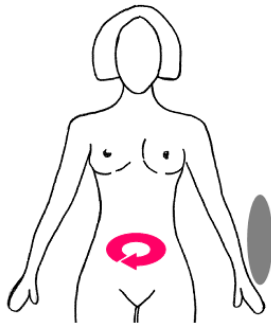
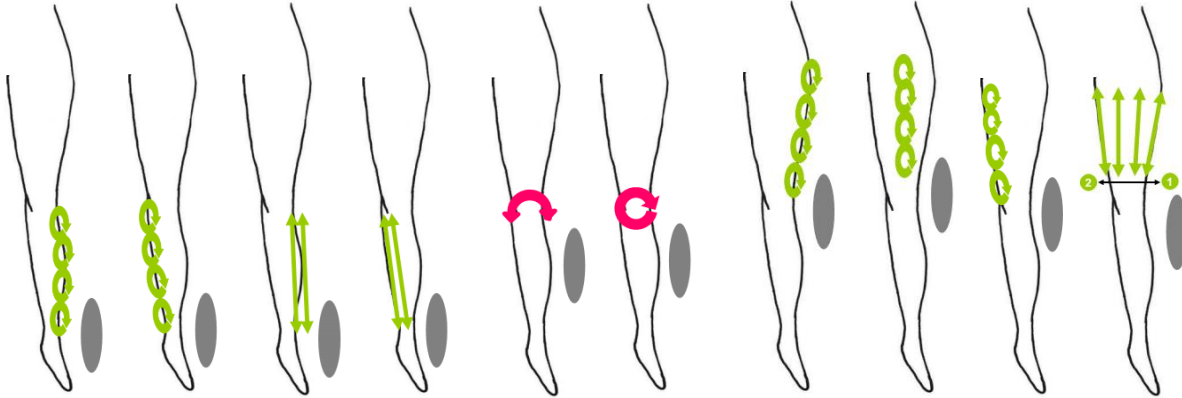


Gommage aller / retour genou.
Suivi de 4 grands circulaires genou.

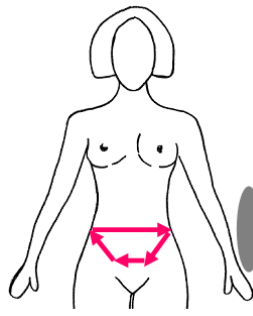


Gommage circulaire cuisse :
extérieur / milieu / intérieur.
Puis aller / retour cuisse sur chaque zone travaillée.

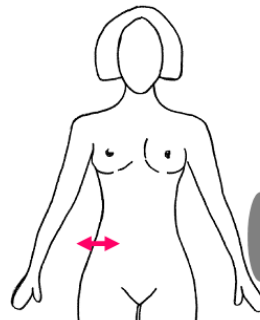
Passage sur le ventre puis partir sur l'autre jambe et reprendre les mêmes manœuvres



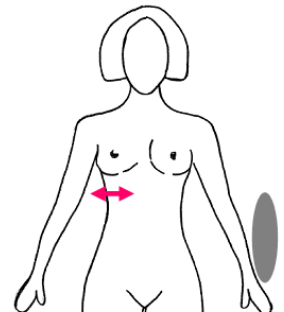
Remonter sur le ventre.
Gommage circulaire ventre.



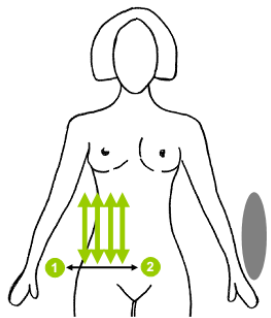
Gommage transversal ventre.



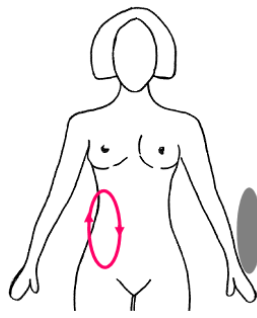
Gommage côté opposé aller / retour sous les côtes.



Gommage côté opposé aller / retour léger sur les côtes.

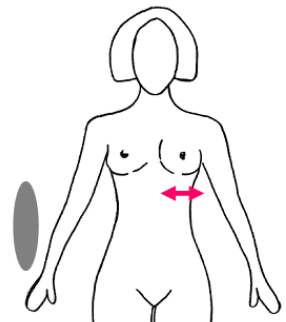
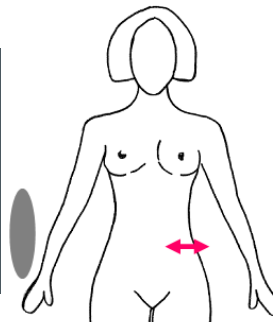


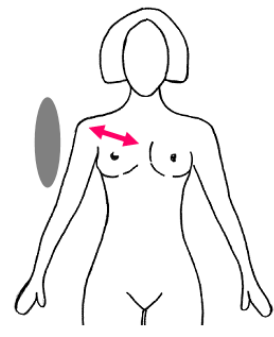
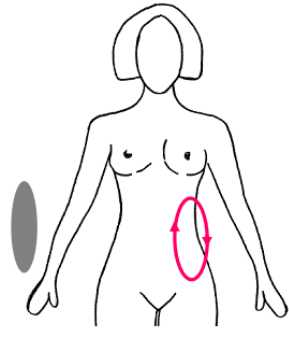
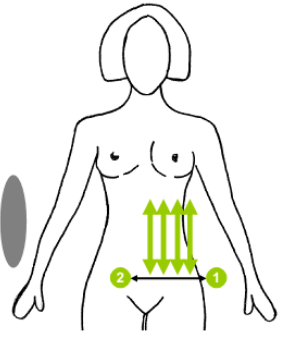
Gommage aller / retour côté opposé, monter / descendre



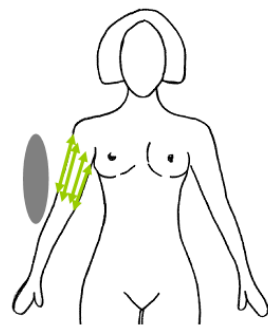
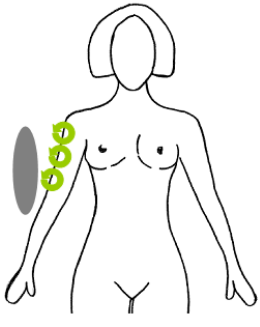
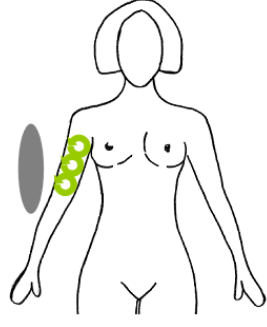
Gommage grand circulaire côté opposé

Changer de côté et reprendre les mêmes manœuvres

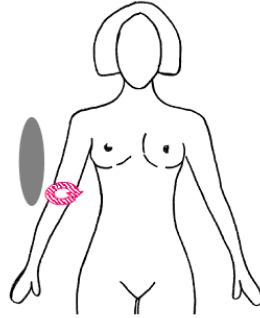




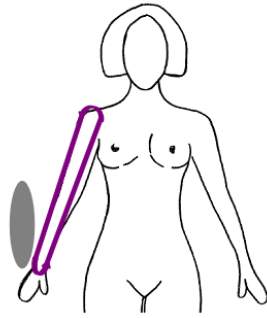
Remonter vers l'épaule près de soi
Gommage aller / retour décolleté.



Partir sur le bras :
Gommage circulaire dessus bras.
Gommage circulaire extérieur bras.
Aller / retour bras sur chaque zone travaillée.

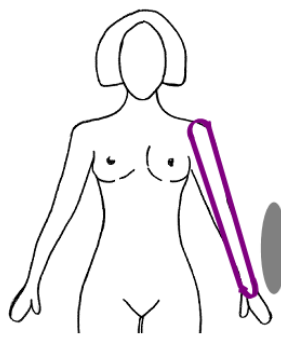
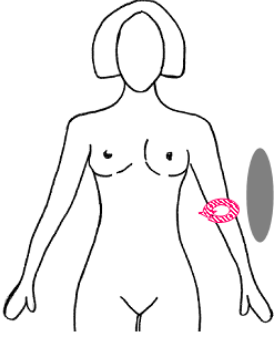
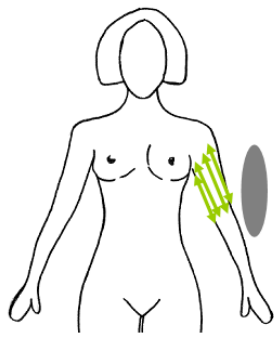
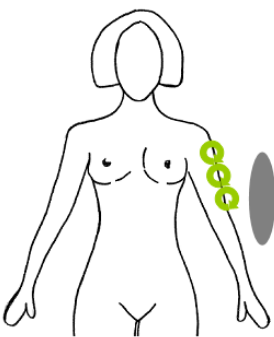
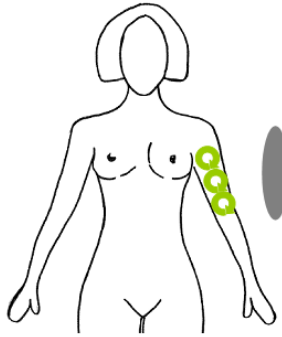
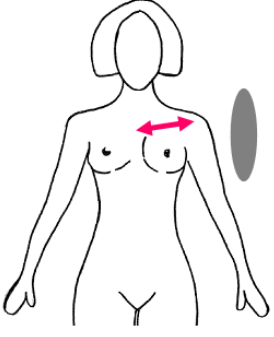


Bras bien tendu :
circulars coude.

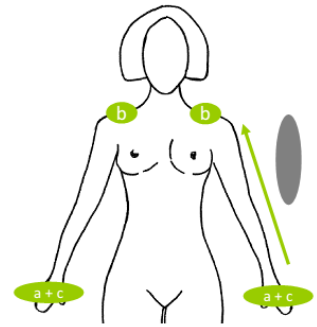


Remonter sur le bras englober
l'épaule et redescendre sur
l'extérieur.

Remonter le long du bras et passer de l'autre côté pour reprendre les mêmes manœuvres



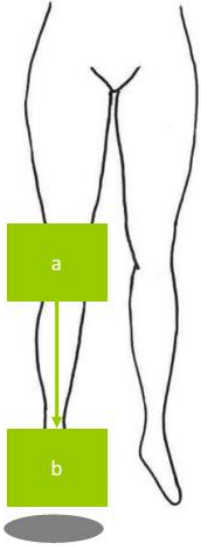
Poser
l'Argile de gommage



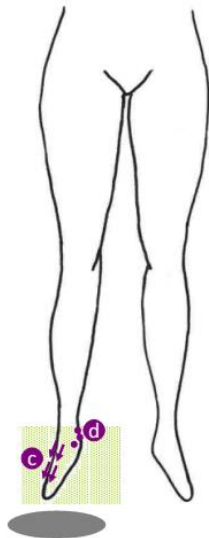
Pression main et remonter le long du bras.
Pressions épaules.
Pressions mains.
Sortir

Préparer 4 serviettes chaudes roulées sur un support et les positionner entre les jambes
 Positionner un drap de bain sur le côté de la jambe près de soi afin de sécher zone par zone

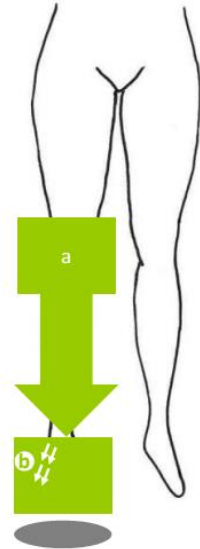
Commencer par la jambe droite



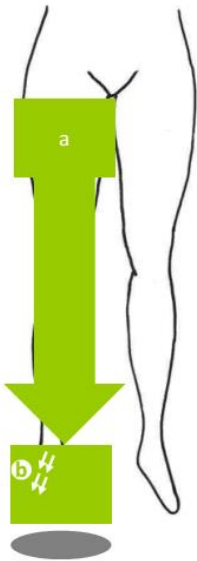
Déplier la serviette chaude :
 a : la positionner au-dessus du genou.
 b : effleurer le tibia jusqu'au pied.



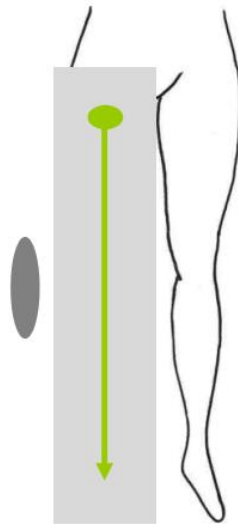
Envelopper le pied :
 c : chenille en 2 points, 2 fois.
 d : talon d'Achille en 3 points, 2 fois.



Reprendre la serviette :
 a : la poser sur le genou + descendre en lissage jusqu'au pied pour le retrait du produit.
 b : envelopper le pied : pression en chenille en 2 points.

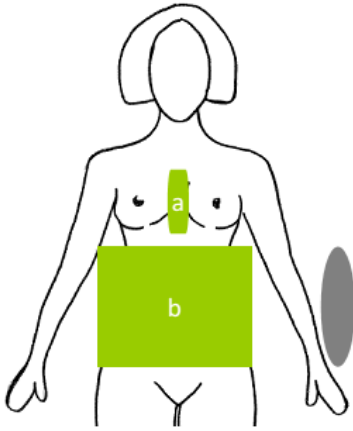


Reprendre la serviette :
 a : la poser sur la cuisse + descendre en lissage jusqu'au pied.
 b : envelopper le pied : pression en chenille en 2 points.

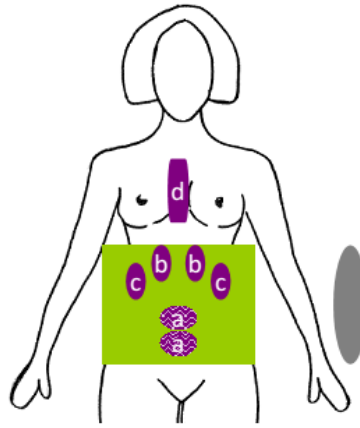


Poser la serviette humide (sur le support).
 Recouvrir la jambe du drap de bain positionné sur le côté.
 Lissages appuyés pour sécher la jambe.

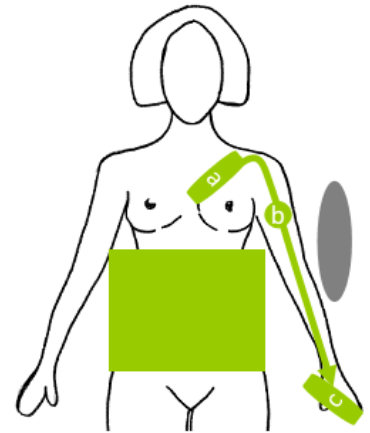
Réaliser les mêmes manœuvres sur l'autre jambe



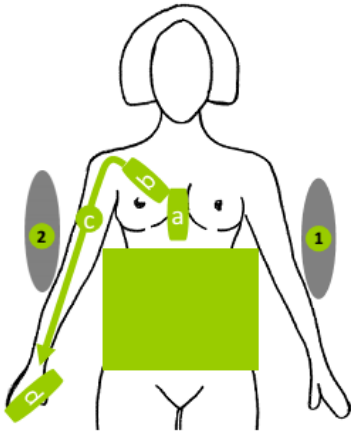
a : poser une serviette roulée sur le chakra cœur.
b : déplier l'autre serviette et la poser sur le ventre.



a : pression vague ventre.
b / c : pressions côtes, pressions sur les côtés.
d : mains l'une sur l'autre, pression chakra cœur sur l'expiration.



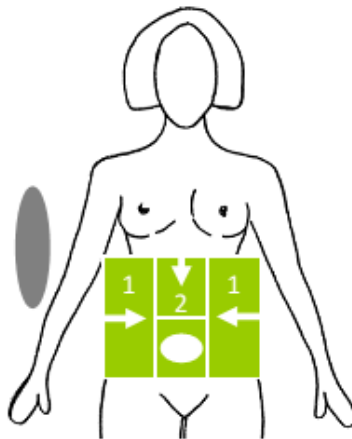
a : positionner la serviette roulée sous la clavicule : pression.
b : partir et descendre le long du bras.
c : positionner la serviette dans la paume de la main : pression.



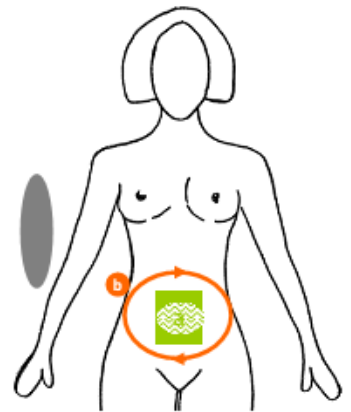
Repositionner la serviette roulée sur le chakra cœur. Passer de l'autre côté.

a : pression chakra cœur.
b : pression sous clavicule.
c : partir et descendre le long du bras.
d : pression paume de la main.

Poser la serviette (sur le support)



Replier la serviette sur le ventre en 2 temps : rabattre les côtés puis positionner une main et rabattre le haut.



a : pression vague ventre.
b : manœuvres circulaires pour retirer le surplus de produit.

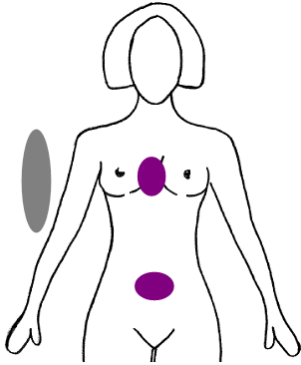
Sortir

Finir de recouvrir avec le drap de bain pour sécher :

Pressions épaules.
Lissages bras.
Pressions mains.
Pressions bras pour remonter.
Pressions épaules.
Pressions chakra du cœur.
Lissages côtes.
Pressions vagues ventre.
Pressions cuisses.
Pressions tibias.
Pressions coups de pied.
Pressions voûtes plantaires.
Sortir

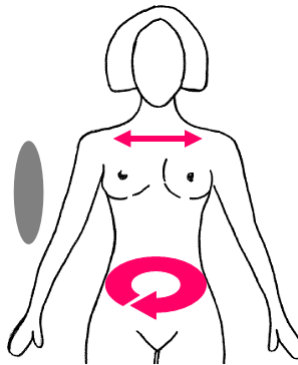
Commencer du côté droit. Prendre du produit.

**Prise de contact –
Pressions ventre
et chakra du cœur :**

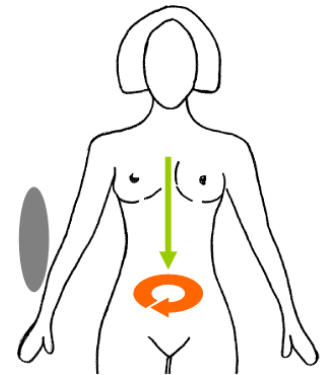


Main droite sur le ventre.
Main gauche sur le chakra du cœur.
Suivre la respiration puis effectuer
2 pressions sur l'expiration.

**Pressions circulaires ventre
Etirement épaules**

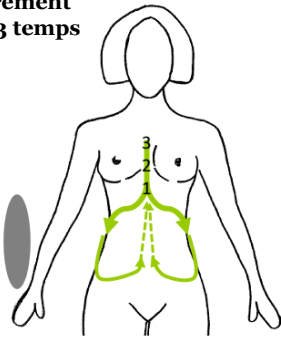


Main droite tourne en profondeur sur le
ventre pendant que main gauche effectue
un mouvement aller-retour sous les
clavicules pour étirer les épaules.
Alternatifs 4 fois

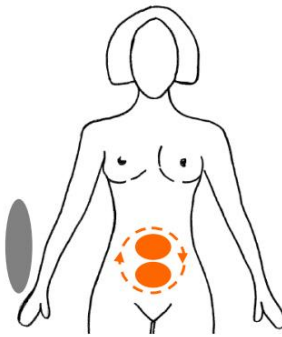


Main gauche redescend sur le
ventre : geste de base.

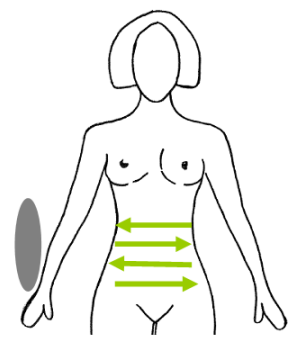
**Sapin ventre :
étirement
en 3 temps**



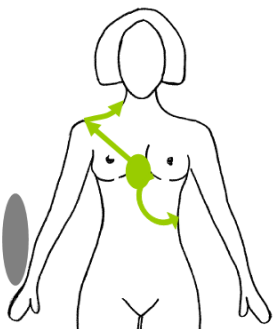
Pouces au niveau du plexus solaire.
1 : étirement avec les pouces
2 : même trajet avec les mains.
3 : mains en prière au niveau du chakra cœur et
redescendent en lissage mains à plat.



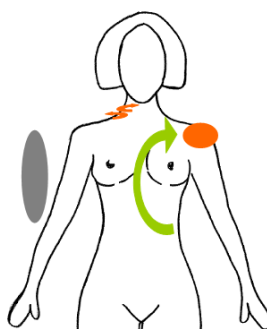
Vagues circulaires
profondes du ventre.



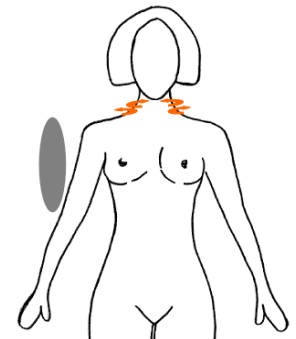
Lissages alternatifs du ventre qui
remontent vers la poitrine
en 4 lignes.
Main droite pousse en première.



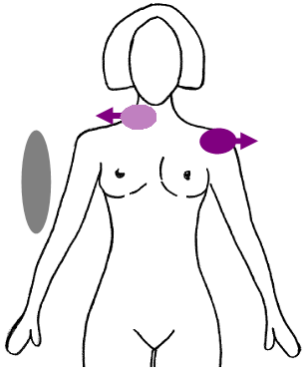
Lissage profond avec pouce droit sous les
côtes côté opposé, pendant que main
gauche remonte sous la nuque.



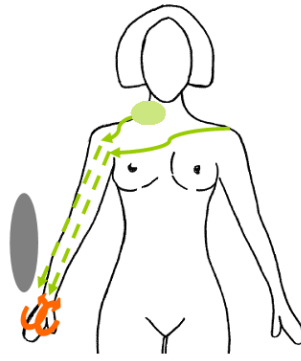
Main droite remonte vers épaule opposée.
Pression et étirement de l'épaule opposée et
pétrissage nuque.



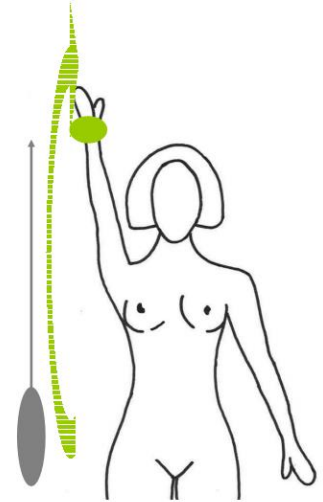
Pétrissages alternatifs trapèzes nuque
avec les 2 mains.



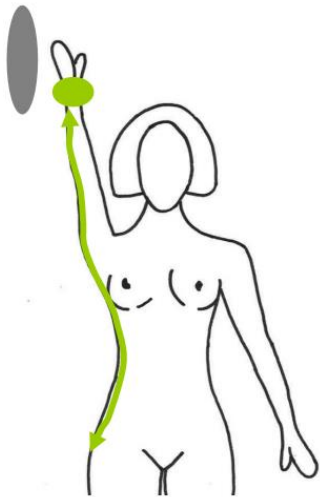
Terminer par un étirement
nuque – épaule.



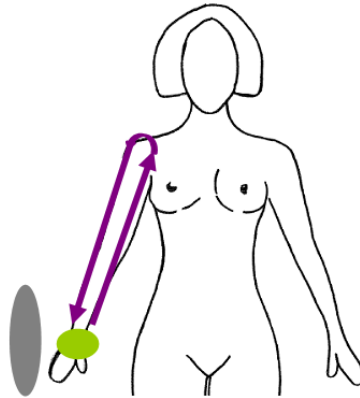
Partir sur le bras près de soi.
Prendre du produit.
Descendre en lissages alternatifs.
Pétrissage dessus main et poignet.



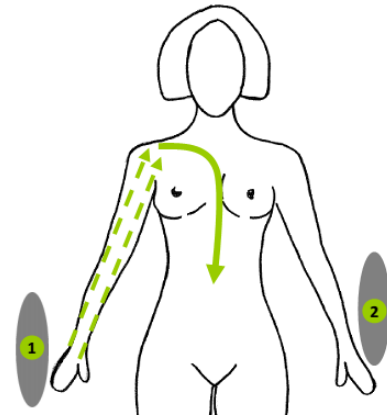
Bien tenir le poignet et emmener le bras
bien tendu pour le positionner
derrière la tête en l'étirant.



Main droite part en lissage jusqu'à la
hanche pour bien étirer le côté du corps.
Remonter en lissage appuyé.

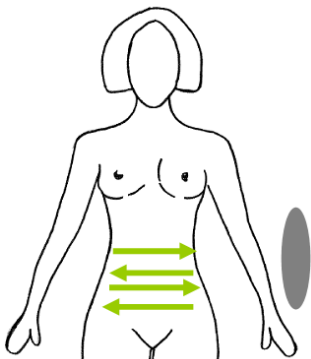


Ramener le bras le long du corps toujours
en le maintenant bien tendu.
Maintenir le poignet avec main droite pendant que
l'autre main lisse le bras, enveloppe l'épaule puis
redescend vers la main.

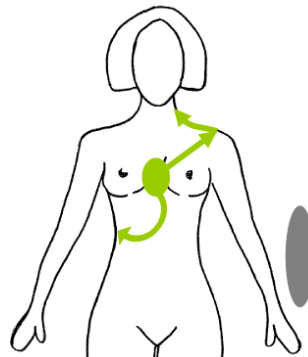


Remonter en lissage alternatifs
inversés.
Partir sur le ventre avec la main droite
pour passer de l'autre côté .

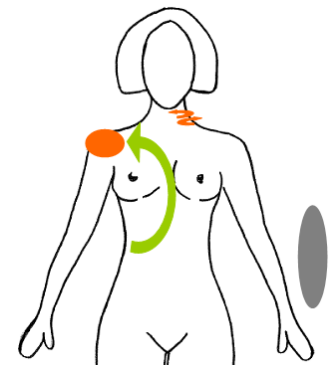
Reprendre les mêmes manœuvres



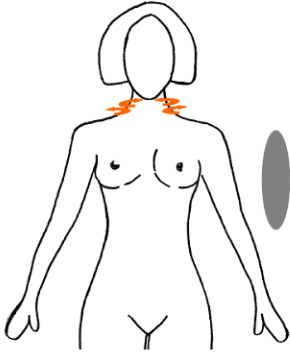
Lissages alternatifs du ventre qui
remontent vers la poitrine
en 4 lignes.
Main gauche pousse en première.



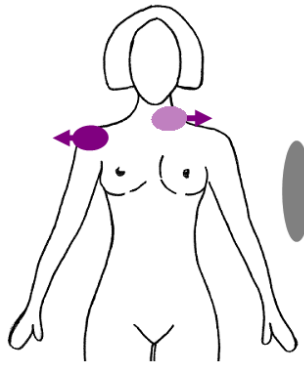
Lissage profond avec pouce gauche sous les
côtes côté opposé, pendant que main droite
remonte sous la nuque



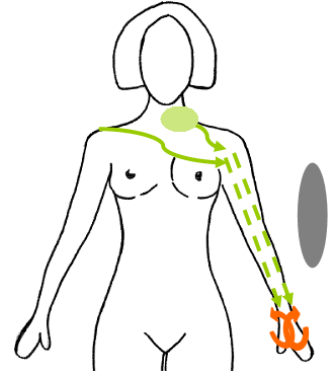
Main gauche remonte vers épaule opposée.
Pression et étirement de l'épaule opposée et
pétrissage nuque.



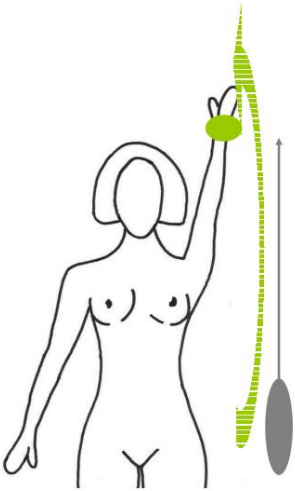
Pétrissages alternatifs trapèzes nuque avec les 2 mains.



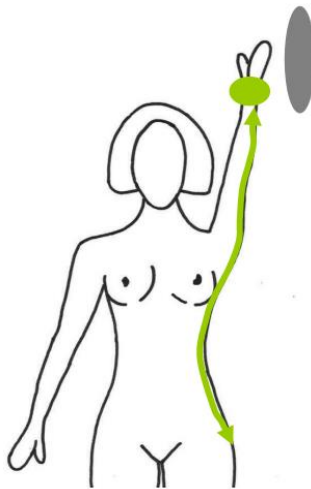
Terminer par un étirement nuque – épaule



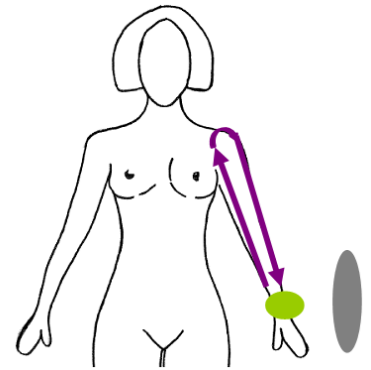
Partir sur le bras près de soi. Prendre du produit. Descendre en lissages alternatifs. Pétrissage dessus main et poignet.



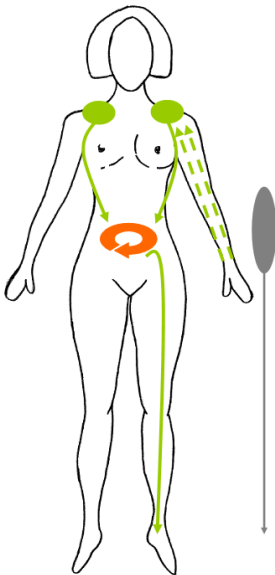
Bien tenir le poignet et emmener le bras bien tendu pour le positionner derrière la tête en l'étirant.



Main gauche part en lissage jusqu'à la hanche pour bien étirer le côté du corps. Remonter en lissage appuyé.



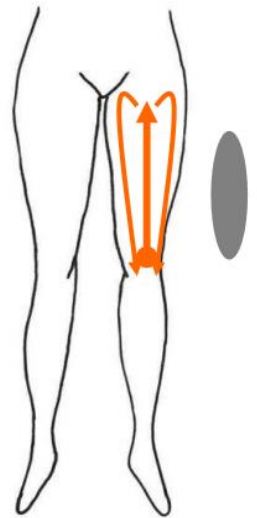
Ramener le bras le long du corps toujours en le maintenant bien tendu. Maintenir le poignet avec main gauche pendant que l'autre main lisse le bras, enveloppe l'épaule puis redescend vers la main.



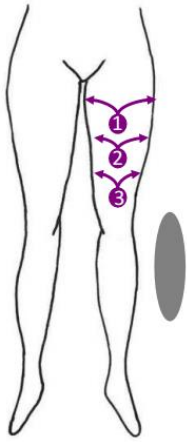
Remonter en lissages alternatifs inversés. Pressions épaules. Lisser les bords extérieurs pour partir sur le ventre. Geste de base. Partir sur la jambe près de soi.



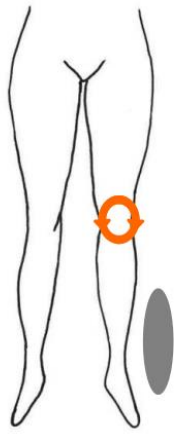
Prendre du produit. Remonter en lissages alternatifs inversés le long de la jambe.



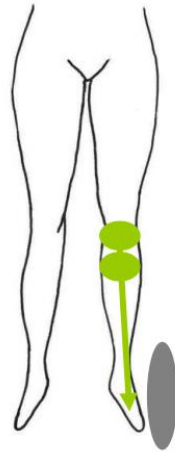
Drainage cuisse.



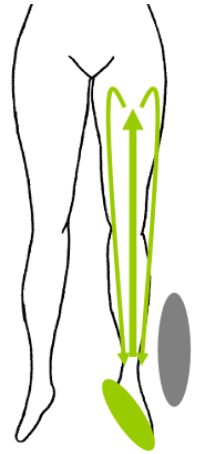
Lissages profonds avec les pouces en 3 lignes.



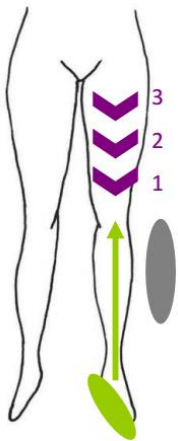
Lissages alternatifs profonds avec les pouces autour du genou.



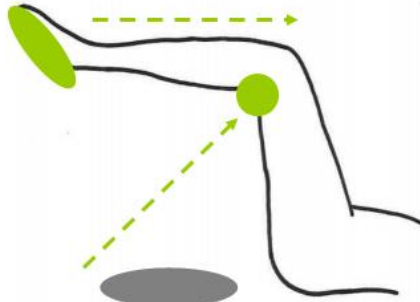
Mains perpendiculaires au tibia : lissage tibia.



Drainage jambe puis blocage de la voûte plantaire avec l'avant-bras gauche.



Main droite lisse le tibia puis pince la cuisse en 3 temps du genou vers le haut de la cuisse.

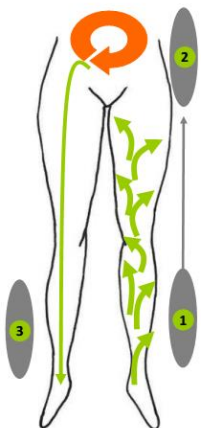


Avant-bras droit passe sous le genou et soulève la jambe pendant que main gauche pousse en repliant la jambe vers la poitrine.



Sur l'expire, avant-bras droit exerce une pression puis lissage de la cuisse. Relâcher puis réaliser à nouveau le mouvement.

Repositionner la jambe dans son alignement.

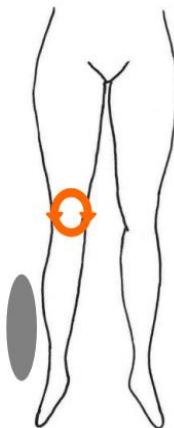
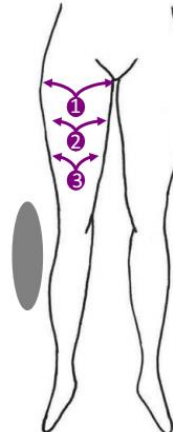
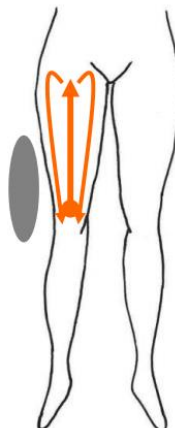


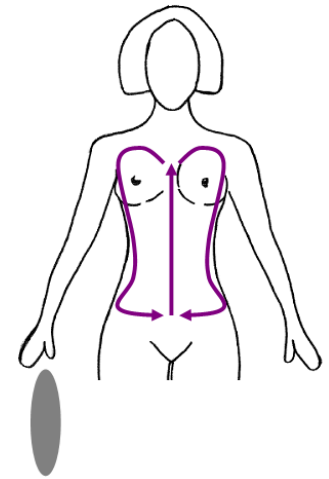
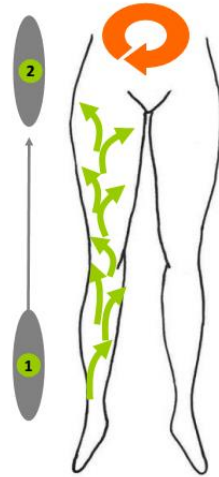
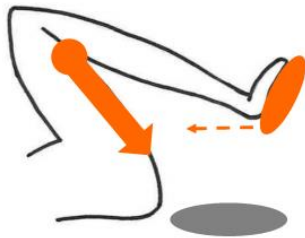
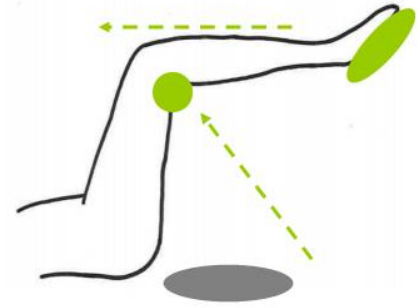
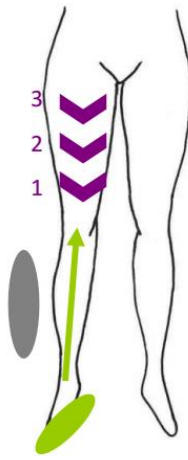
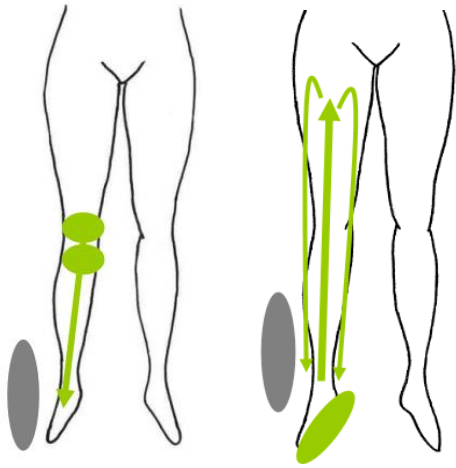
Remonter le long de la jambe en lissages alternatifs inversés.

Geste de base sur le ventre.

Descendre sur l'autre jambe.

Prendre du produit
Réaliser les mêmes manœuvres sur l'autre jambe

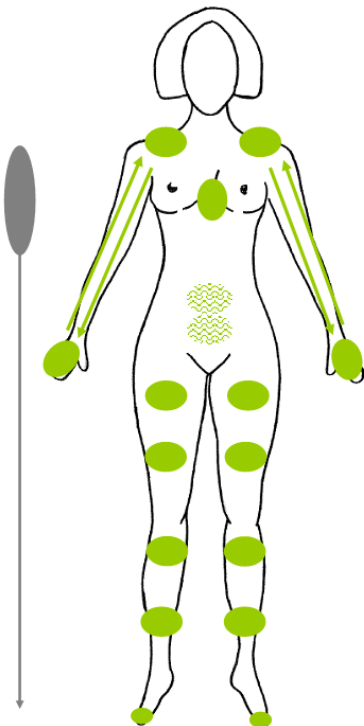




Remonter le long de la jambe en lissages alternatifs inversés.

Les doigts se regardent.
La 2ème fois se positionner sur les épaules.

Geste de base sur le ventre.

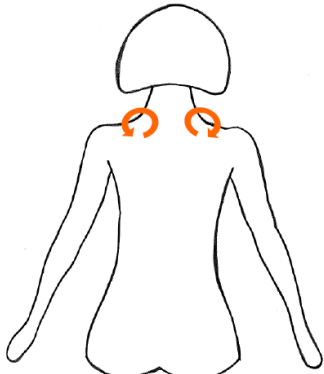


Pression épaules.
Lissage bras.
Pression mains.
Remonter pression épaules.
Pression chakra cœur.
Vagues ventre.
Pression cuisses.
Pression tibias.
Etirements orteils.
Sortir

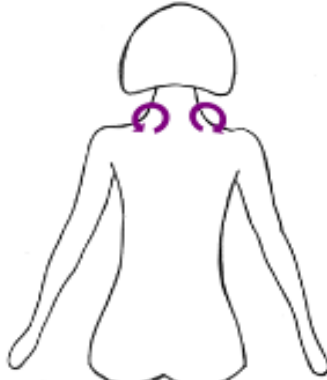
Recouvrir d'un drap de bain.

Une main chakra cœur et l'autre sur le ventre pression ensemble sur l'expiration.
Pression épaules.
Lissage bras.
Pression mains.
Remonter pression épaules.
Pression chakra cœur.
Lissage ventre
Pression cuisses.
Pression tibias.
Pression voûtes plantaires
Sortir

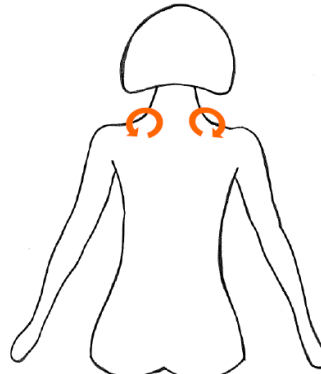
Inviter la cliente à s'asseoir sur le lit de soin, dos à vous et la recouvrir du drap de bain



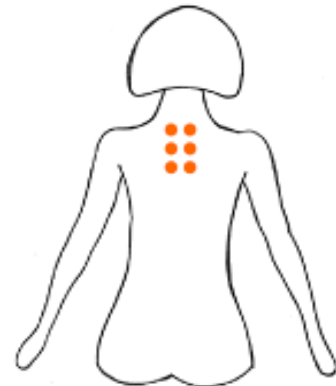
Pétrissage des trapèzes. Ensemble.



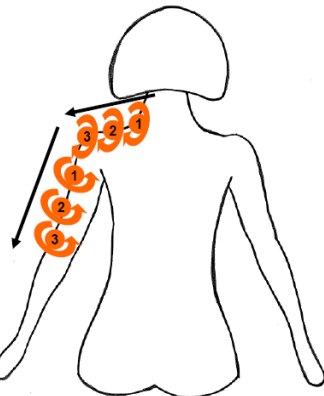
Pétrissage des trapèzes. Alternatif.



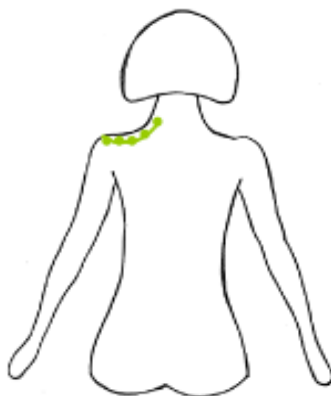
Pétrissage des trapèzes. Ensemble.



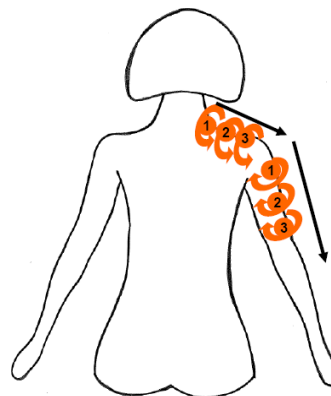
Pressions en cuillère avec les pouces.



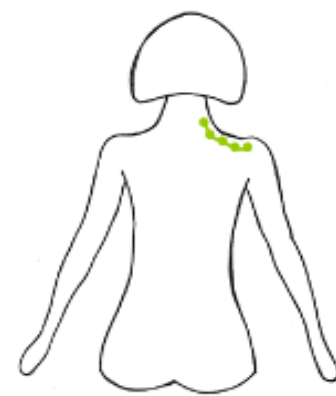
Les 2 mains du même côté:
Pression en cuillère avec les paumes .



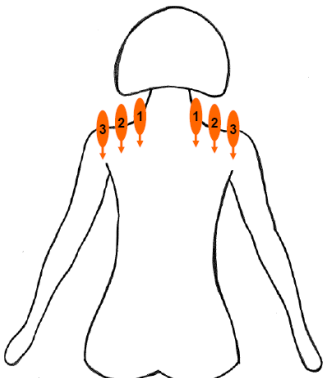
Pressions et mini lissage avec les pouces.
Ensemble puis alternatif.



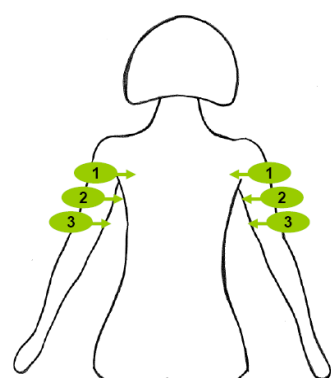
Mêmes manœuvres de l'autre côté:
Pression en cuillère avec les paumes .



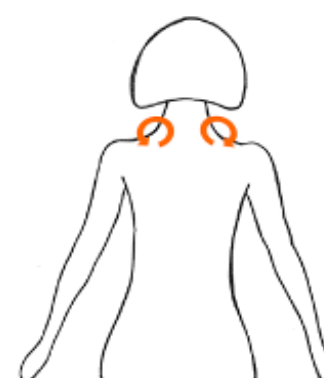
Pressions et mini lissage avec les pouces.
Ensemble puis alternatif.



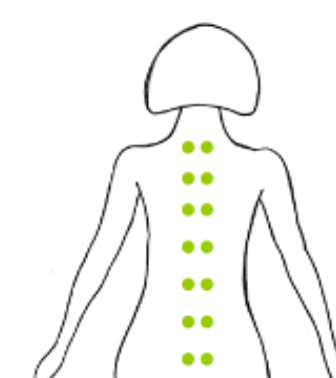
Pression avec les avant-bras.



Pression en descendant sur le côté de chaque bras.



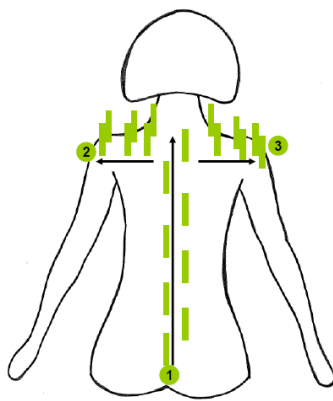
Pétrissage des trapèzes. Ensemble.



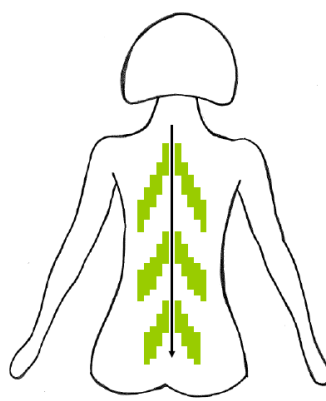
Pressions avec les pouces le long de la colonne.



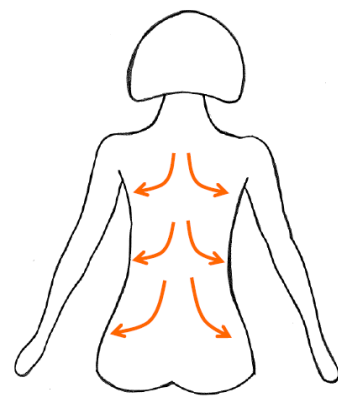
Pétrissage du sacrum
avec les pouces.



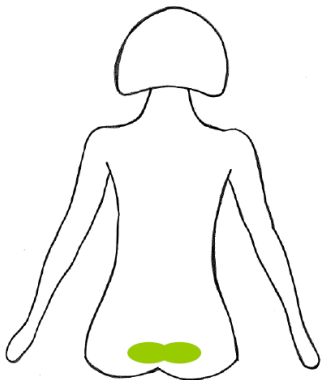
Battages alternatifs.
Remonter le long de la
colonne, partir sur le trapèze
gauche puis droit.



Battages en sapin en
descendant.



Lissages vifs en sapin
de haut en bas.



Pression bas du dos.