



Sothys Athletics™.



Guide formation

- Produits à domicile
- Protocoles des soins
- Produits professionnels
- Gestuelles corps

PRODUITS À DOMICILE

- Gel chauffant lissant p 3
- Huile nutri-délassante p 4
- Nettoyant revitalisant - Visage, corps, cheveux p 5
- Gel fraîcheur jambes et pieds p 6
- Crème hydra-protectrice visage SPF 15 p 7

PROTOCOLES DES SOINS

- Soins professionnels ultra- fraîcheur jambes toniques p 8/9
- Produits professionnels p 10

- Soins professionnels chauffant / lissant p 11
- Produits professionnels p 12

- Modelage nutri-délassant* p 13

GESTUELLES

- Manœuvres spécifiques Drainantes p 15 à 19
(massage esthétique à visée drainante)

- Manœuvres spécifiques Plantaires tonifiantes p 20/21

- Modelage nutri-délassant* p 22 à 30



Gel chauffant lissant

Formule originale à l'effet chauffant immédiat pour un double usage :

- Apport de chaleur/sport
- Silhouette

BÉNÉFICES

- Apport de chaleur/sport : le gel chauffant permet de préparer la peau à l'activité sportive.
- Silhouette : pour les sportifs et les personnes qui veulent aussi parfaire leur silhouette, une utilisation sur les jambes couplée au Minceur capitale permet de booster son efficacité minceur au quotidien.



UTILISATION

Appliquer par effleurages légers sur les zones concernées du corps jusqu'à pénétration complète.

Format pratique et adapté à la vie quotidienne pour être glissé dans un sac de voyage ou un sac de sport.

Précautions d'usage :

Se rincer les mains après chaque utilisation.

En cas de contact avec les yeux rincer abondamment à l'eau.

Le Gel chauffant lissant est un produit actif dont l'application provoque des rougeurs et des sensations d'échauffement liées à la particularité de sa formule.

Appliquer uniquement sur bras, ventre, cuisses et fesses. Ne pas appliquer sur des zones fragilisées (plaies, irritations, muqueuses, vaisseaux apparents, aisselles...).

Ne pas exposer au soleil les zones traitées

Ne pas utiliser chez les enfants, ni chez les femmes enceintes ou allaitantes.

Dans le cadre de la pratique professionnelle par des femmes enceintes ou allaitantes, nous recommandons le port de gants.

RÉSULTATS PROUVÉS !

Diminution visible de l'aspect de la peau d'orange de **27%**.¹

Booste de **20%** l'efficacité lissante lorsqu'il est appliqué en cure d'1 mois sous le Minceur capitale.²

IDENTITÉ SENSORIELLE

Texture : gel consistant

Parfum : hespéridé, vert, fleuri

ACTIFS CLÉS

Méthyle nicotinate

Complexe réénergisant

Taurine,
Bioferment d'algue verte - Chrorella vulgaris,
Protéines de lupin



Caféine vectorisée



ACTIONS

Propriétés stimulantes
Effet chauffant immédiat
Booster de microcirculation

Osmorégulateur : réguler et stabiliser l'équilibre hydrique de l'épiderme
Apporte des éléments nutritifs essentiels
Intervient dans la cohésion de la structure épidermique

Caféine véhiculée dans le ciment lipidique de la couche cornée : diffusion au sein de la peau et libération progressive
Reconnue pour ses propriétés lipolytiques (élimination des graisses)

¹ Mesure expérimentateur moyenne sur 15 personnes ayant appliqué le produit seul, 2 fois par jour pendant 30 jours.

² Mesure expérimentateur comparative moyenne sur 18 personnes ayant appliqué le Minceur capitale seul et 17 personnes ayant appliqué Gel chauffant lissant + Minceur capitale.



Huile nutri-délassante

Huile enveloppante spécialement formulée pour la pratique sportive pour un triple objectif : Tonifier / Compenser / Réconforter

BÉNÉFICES

- Tonifier : apporte tonus à la peau pour une préparation sportive optimisée.
- Compenser : permet à la peau de retrouver souplesse et nutrition.
- Réconforter : reconforte la peau après la pratique sportive.



UTILISATION

- Avant l'effort, appliquer en frictions toniques sur les zones sollicitées pendant l'effort physique.
- Après l'effort, appliquer par effleurages plus profonds pour assouplir et soulager les zones fragilisées par l'effort.
- Utilisation en dehors de l'activité sportive :
Convient également pour les personnes souhaitant apporter nutrition et tonus à leur peau. Appliquer en frictions toniques sur l'ensemble du corps.

Format pratique et adapté à la vie quotidienne pour être glissés dans un sac de voyage ou un sac de sport.

Ne pas utiliser chez les enfants, ni chez les femmes enceintes ou allaitantes.
Dans le cadre de la pratique professionnelle par des femmes enceintes ou allaitantes, nous recommandons le port de gants.

IDENTITÉ SENSORIELLE

Texture : huile soyeuse **Parfum :** non parfumé
Parfum naturel lié aux actifs : camphre, HE de mandarine et HE de cyprès

OBJECTIFS	ACTIFS CLÉS	ACTIONS
Tonifier	Camphre	Reconnu pour ses propriétés stimulantes et ses qualités toniques et circulatoires
	Huile essentielle de cyprès 	Arômes tonifiants pour renforcer les effets toniques du sport Reconnue pour limiter la transpiration excessive
Compenser	Huile de sacha inchi riche en oméga 3 et Vitamine F riche en oméga 6 	Pour rééquilibrer la fonction barrière et nourrir Maintien de l'élasticité et de la souplesse
Réconforter	Extrait huileux d'arnica 	Reconnu pour ses propriétés apaisantes, délassantes
	Bisabolol extrait 100% naturel d'huile de Candéïa	Reconnu pour ses propriétés apaisantes
	Huile essentielle de mandarine 	Aux arômes apaisants



Nettoyant revitalisant Visage, corps, cheveux

Une formule 3 en 1 revitalisante (visage, corps, cheveux)
pour une utilisation rapide et pratique sous la douche.

BÉNÉFICES

- Nettoie en douceur et en un seul geste la peau et les cheveux.
- Idéal après l'effort sportif.
- Base lavante très douce.



UTILISATION

Emulsionner le produit sur l'ensemble du visage, du corps et des cheveux préalablement mouillés, puis rincer.

IDENTITÉ SENSORIELLE

Texture : gel fluide nacré

Parfum : aromatique, floral, boisé

ACTIFS CLÉS

Complexe réénergisant

Taurine,

Bioferment d'algue verte - Chrorella vulgaris,

Protéines de lupin



ACTIONS

Osmorégulateur : réguler et stabiliser l'équilibre hydrique de l'épiderme
Apporte des éléments nutritifs essentiels
Intervient dans la cohésion de la structure épidermique



Gel fraîcheur jambes et pieds

Gel frais qui procure un effet « glaçon » immédiat pour apporter fraîcheur, légèreté et confort immédiats aux jambes.

BÉNÉFICES

- **Sport** : permet d'apporter fraîcheur et légèreté aux jambes et aux pieds échauffés pendant et après un effort sportif.
- **Silhouette** : apporte un confort immédiat aux jambes.

Particulièrement recommandé pour toutes les personnes ayant de la cellulite aqueuse ou pour soulager les jambes des longues stations debout.



UTILISATION

Appliquer une fois par jour en mouvements remontants depuis la plante des pieds jusqu'aux cuisses.

Précautions d'usage :

- Produit avec alcool
- Se laver les mains après chaque utilisation
- Ne convient pas aux enfants, ni aux femmes enceintes ou allaitantes

IDENTITÉ SENSORIELLE

- Texture** : gel frais effet « glaçon » immédiat
- Parfum** : non parfumé
- Parfum naturel lié aux actifs : menthol, camphre

RÉSULTATS PROUVÉS !

APRÈS 15 JOURS D'UTILISATION

USAGE SPORTIF :

82%

DE SATISFACTION*

LE PRODUIT APPORTE FRAÎCHEUR ET LÉGÈRETÉ APRÈS UN EFFORT SPORTIF

USAGE SILHOUETTE :

85%

DE SATISFACTION**

EN CAS DE LONGUES STATIONS DEBOUT, LE PRODUIT PERMET DE SOULAGER LES JAMBES

OBJECTIFS	ACTIFS CLÉS	ACTIONS
Effet frais	Menthol 	Apporte une sensation de fraîcheur dès l'application Effet cryogène immédiat
	Camphre	Reconnu pour ses propriétés stimulantes
Effet tonifiant	Arnica 	Reconnu pour ses propriétés stimulantes
	Fleur de bigarade 	Reconnu pour faciliter l'élimination des graisses et pour son activité tonifiante
Cible l'acide lactique	Sels de magnésium	Compense le déséquilibre acido-basique du métabolisme qui tend à s'acidifier suite à l'accumulation d'acide lactique. Ces oligo-éléments permettent aux cellules cutanées de retrouver un niveau énergétique optimal.

* Auto-évaluation sur 17 personnes ayant utilisé le Gel fraîcheur jambes et pieds après un effort sportif.

** Auto-évaluation sur 21 personnes ayant utilisé le Gel fraîcheur jambes et pieds 1 fois par jour pendant 15 jours.



Crème hydra-protectrice visage SPF 15

Le parfait allié face aux agressions auxquelles la peau est confrontée pendant la pratique sportive (déshydratation, transpiration, UV, lumière bleue...).

BÉNÉFICES

Enveloppe la peau d'un voile hydratant et matifiant.

La peau est protégée en toutes circonstances :

CIBLES : SPORTIFS ET NON SPORTIFS

- Toute personne souhaitant hydrater et protéger leur peau au quotidien
- Toute peau surexposée à la lumière bleue qu'elle soit naturelle (soleil) ou artificielle (écrans de smartphone, ordinateur mais aussi écrans de salle de sport...)



UTILISATION

Appliquer le matin, sur le visage et le décolleté.

Peut également s'appliquer sur les bras et les mains.

Renouveler l'application dans le cadre d'une pratique sportive en extérieur.

Dans le cadre d'une exposition solaire, compléter par un produit de protection solaire adapté.

Eviter le contact avec les yeux.

IDENTITÉ SENSORIELLE

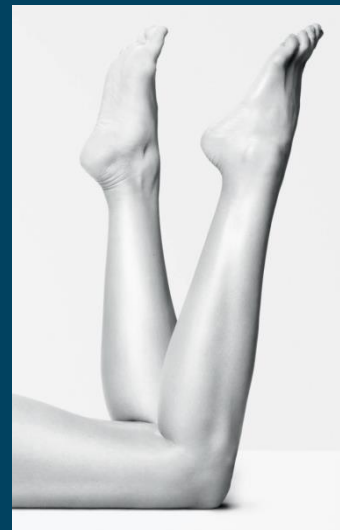
Texture : crème teintée - teinte universelle

Parfum : hespéridé, fleuri, vert

OBJECTIFS	ACTIFS CLÉS	ACTIONS
Hydrater	Analogue végétal d'acide hyaluronique	Réservoir d'eau à la surface cutanée et formation d'un film protecteur Effet lissant immédiat de surface
	Glycérine	Agent hydratant et protecteur
Protéger Unifier	Extrait de l'arbre à papillons	Action protectrice face à la lumière bleue
	Pigments encapsulés	Uniformisent le teint



Soin professionnel ultra- fraîcheur jambes toniques



Ce protocole ultra-fraîcheur combine 3 formules aux actifs reconnus pour leurs propriétés tonifiantes et stimulantes.

Au cœur de ce soin, un double massage : une technique spécifique visant à alléger les jambes, renforcée par un massage des pieds à travers des frictions et pressions tonifiantes.

- **Objectif sport** : apporter fraîcheur et légèreté aux jambes et aux pieds échauffés après un effort sportif.
- **Objectif silhouette** : apporter confort immédiat pour un objectif jambes légères.

Effet glaçon garanti !



45 min

Soin sec ♀ ♂

EFFICACITÉ PROUVÉE

APRÈS 1 SOIN

100%

DE SATISFACTION*

LE SOIN APPORTE FRAÎCHEUR ET LÉGÈRETÉ AUX JAMBES ET AUX PIEDS.

APRÈS UNE CURE DE 4 SOINS

100%

DE SATISFACTION**

LES JAMBES ET LES PIEDS SONT PLUS LÉGERS JOUR APRÈS JOUR.

90%

DE SATISFACTION**

LE SOIN AMÉLIORE VISIBLEMENT LA CELLULITE.

PRODUITS NÉCESSAIRES

Produits	Accessoires
Spray rafraîchissant	Lingettes humides
Sérum défatigant ultra-fraîcheur	
Huile jambes légères aux huiles essentielles	
Gel fraîcheur jambes et pieds	

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI

Ne pas utiliser chez les enfants, ni chez les femmes enceintes ou allaitantes.

Dans le cadre de la pratique professionnelle par des femmes enceintes ou allaitantes, nous recommandons le port de gants.

*Auto-évaluation sur 22 volontaires ayant reçu 1 Soin ultra-fraîcheur jambes toniques suivi de l'application à domicile du Gel fraîcheur jambes et pieds 1 fois par jour pendant 1 à 2 jours suivant le soin.

**Auto-évaluation sur 22 volontaires ayant reçu 4 Soins ultra-fraîcheur jambes toniques (à raison de 2 soins par semaine) suivis de l'application à domicile du Gel fraîcheur jambes et pieds 1 fois par jour pendant 6 jours (application en dehors des jours de soin).



Soin professionnel ultra-fraîcheur jambes toniques

Protocole de soin

PHASE 1 : PRÉPARATION RAFRAÎCHISSANTE

Spray rafraîchissant
3 ml

5 min

La cliente est installée sur le dos, le dossier légèrement relevé.
Appliquer le Spray rafraîchissant sur la voûte plantaire, les chevilles et les mollets.
Rincer avec des lingettes humides (eau froide).

PHASE 2 : MASSAGE

Sérum défatigant
ultra-fraîcheur
15 ml

Huile jambes légères aux
huiles essentielles
7,5 ml

28 min

Appliquer le Sérum défatigant ultra-fraîcheur de la voûte plantaire jusqu'aux cuisses.

Appliquer l'Huile jambes légères aux huiles essentielles à l'aide de manœuvres toniques pendant 10-12 min.

Puis réaliser le massage :



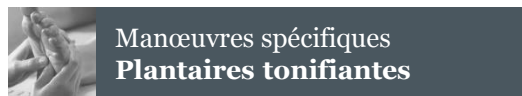
PHASE 3 : FINAL

Gel fraîcheur jambes et pieds
5 ml

12 min

Appliquer le Gel fraîcheur jambes et pieds de la voûte plantaire jusqu'au genou.

Puis réaliser un massage du pied :



Procéder de la même façon pour l'autre jambe.

*massage esthétique à visée drainante



Produits professionnels corps

**Soin
professionnel
ultra-fraîcheur
jambes toniques**



SPRAY RAFRAÎCHISSANT

Phase de préparation rafraîchissante

Texture : lotion hydro alcoolique
Parfum : parfum naturel lié aux actifs

ACTIFS

Menthol + dérivé de menthol



Camphre



PROPRIÉTÉS

Effet cryogène immédiat + apporte un rafraîchissement progressif

Reconnu pour ses propriétés stimulantes

**Soin
professionnel
ultra-fraîcheur
jambes toniques**



SÉRUM DÉFATIGANT ULTRA-FRAÎCHEUR

Phase de massage

Texture : gel fluide frais à l'application
Parfum : parfum naturel lié aux actifs

ACTIFS

Menthol + dérivé de menthol



Huile essentielle de menthe poivrée

Fleur de bigarade



Camphre



Sels de magnésium

Extrait d'algue rouge
palmaria palmata



Extrait de marron d'Inde



PROPRIÉTÉS

Effet cryogène immédiat + apporte un rafraîchissement progressif

Propriétés rafraîchissantes

Reconnu pour faciliter l'élimination des graisses et pour son activité tonifiante

Reconnu pour ses propriétés stimulantes

Compense le déséquilibre acido-basique du métabolisme qui tend à s'acidifier suite à l'accumulation d'acide lactique

Propriétés décongestionnantes

Reconnu pour ses vertus tonifiantes

**Soin
professionnel
ultra-fraîcheur
jambes toniques**



HUILE JAMBES LÉGÈRES AUX HUILES ESSENTIELLES

Phase de massage

Texture : huile enveloppante au toucher non gras
Parfum : parfum naturel lié aux actifs

ACTIFS

Huiles essentielles de menthe
poivrée et cyprès



Camphre



PROPRIÉTÉS

Propriétés rafraîchissantes et tonifiantes

Reconnu pour ses propriétés stimulantes



Soin professionnel chauffant / lissant

Protocole de soin associant l'originalité d'un effet chauffant à la sensorialité d'une mousse enveloppante détox pour un double objectif.

- **Objectif sport**
Pour apporter de la chaleur et du tonus à la peau avant la pratique sportive.
- **Objectif silhouette** et bien-être**
Pour parfaire la silhouette ou s'accorder un moment de détente sous un enveloppement sensoriel.



45 min

Soin sec ou humide ♀♂

PRODUITS NÉCESSAIRES

Produits	Accessoires
Gel chauffant lissant*	Film d'enveloppement (si enveloppement des bras, prévoir 2 parties supplémentaires)
Enveloppement mousse détox	
Huile nutri-délassante* ou Minceur Capitale	Bol + spatule + becher + cuillères doseuses

*Ne pas utiliser chez les enfants, ni chez les femmes enceintes ou allaitantes.
Dans le cadre de la pratique professionnelle par des femmes enceintes ou allaitantes, nous recommandons le port de gants.

PROTOCOLE DE SOIN

Préparation du soin :

- Recouvrir le lit de soin d'un film d'enveloppement (ne pas utiliser de couverture chauffante).
- Préparer l'Enveloppement mousse détox :
 - ✓ Dans un bol, verser 400 ml d'eau chaude
 - ✓ Puis saupoudrer 37,5 ml de poudre (soit 2 cuillères de 15 ml + 1 cuillère de 7,5 ml)
 - ✓ Laisser la poudre gonfler

PHASE D'ACTIVATION / DE STIMULATION

Gel chauffant lissant*
10 ml

Appliquer le Gel chauffant lissant sur les zones à traiter : fesses, cuisses, ventre, bras.

Ne pas appliquer sur des zones fragilisées (plaies, irritations, muqueuses, vaisseaux apparents, aisselles...).

5 min

PHASE D'ENVELOPPEMENT

Enveloppement mousse détox
400 ml d'eau chaude
+ 37,5 ml de poudre
(soit 2 cuillères de 15 ml + 1 cuillère de 7,5 ml)

En cas de traitement des bras, positionner 2 parties du film plastique afin de les envelopper séparément.
Mélanger l'Enveloppement mousse détox à l'aide d'une spatule.
Puis l'appliquer sur les zones concernées (fesses, cuisses, ventre, bras).
Envelopper du film et recouvrir d'un drap de bain.
Laisser poser 20 min puis rincer sous la douche ou à l'aide de serviettes chaudes.

35 min

PHASE FINALE

Minceur capitale 10 ml ou
Huile nutri-délassante*10 ml

Appliquer le Minceur capitale ou l'Huile nutri-délassante sur les zones concernées.

5 min



Produits professionnels corps

Soin professionnel chauffant / lissant

ENVELOPPEMENT MOUSSE DETOX

Enveloppement mousse à la texture originale et aux actifs reconnus pour leur effet antioxydant.

Texture : poudre qui se transforme en mousse douce et légère



Pot 400 g
37,5 ml / soin =
10 soins

ACTIFS		PROPRIÉTÉS
Caféine		Lipolytique
Extrait de Pylaiella littoralis (algue brune)		Lipolytique et antioxydante
Extraits de thé vert, blanc et noir		Antioxydants



Modelage nutri-délassant*

Un modelage cosmétique inspiré du Deep Tissue spécialement conçu pour apporter confort et détente absolue.

- **Pour les sportifs** (expérimentés/amateurs)
Pour tonifier, réconforter la peau avant ou après la pratique sportive.
- **Pour les non sportifs**
Pour apporter souplesse et tonus à la peau.



1h00 (face dorsale + jambes face ventrale)
1h15 (face dorsale et ventrale complètes)

Soin sec ♀♂
Soin sec ♀♂

PRODUITS NÉCESSAIRES

Produits	Accessoires
Huile nutri-délassante**	Matelas chauffant optionnel

**Ne pas utiliser chez les enfants, ni chez les femmes enceintes ou allaitantes.
Dans le cadre de la pratique professionnelle par des femmes enceintes ou allaitantes, nous recommandons le port de gants.

LE + DU SOIN

Modelage cosmétique inspiré du Deep Tissue.

Associant des lissages profonds et des pressions, percussions le long des zones de tensions, ce modelage permet de soulager les tensions (sportives, stress, mauvaises postures), stimuler et tonifier.

Après une séance, on se sent profondément et immédiatement relaxé avec une sensation de détente absolue qui dure plusieurs jours.

Idéal en pré ou post séance sportive, en complément d'une cure minceur, pour soulager les tensions liées à un stress, après un long voyage, avant une journée importante...

PROTOCOLE DE SOIN


MODELAGE NUTRI-DÉLASSANT

Huile nutri-délassante**
30 ml
(soit 2 cuillères de 15 ml)

Le client est allongé sur le ventre recouvert d'un drap de bain.
Déposer un peu d'Huile nutri-délassante sur un coton et le déposer près du nez du client afin de le baigner dans l'univers sensoriel du soin.
Procéder au Modelage nutri-délassant* selon la gestuelle associée Sothys.






2 durées possible :

 1h00 Face dorsale (dos + jambes) + Face ventrale (jambes)

 1h15 Face dorsale (dos + jambes) + Face ventrale (jambes + ventre + bras + nuque)



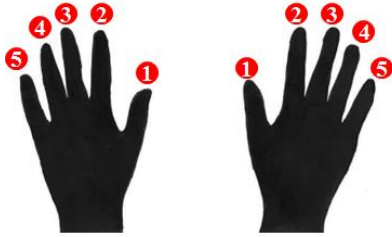
Gestuelle corps

-  **Manœuvre effectuée 1 fois**
-  **Manœuvre effectuée 2 fois**
-  **Manœuvre effectuée 3 fois**
-  **Manœuvre effectuée 4 fois**
-  **Manœuvre effectuée 5 fois**



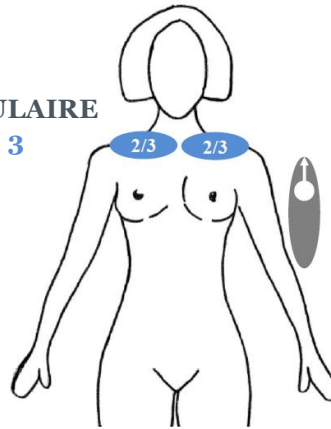
Position + orientation du praticien(ne)

Les doigts de la main sont numérotés de 1 à 5

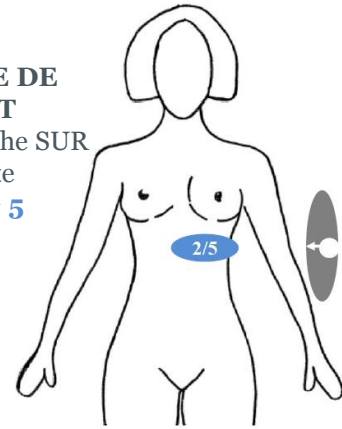


Se positionner du côté GAUCHE

ZONE CLAVICULAIRE
geste 2 → 3
5 fois

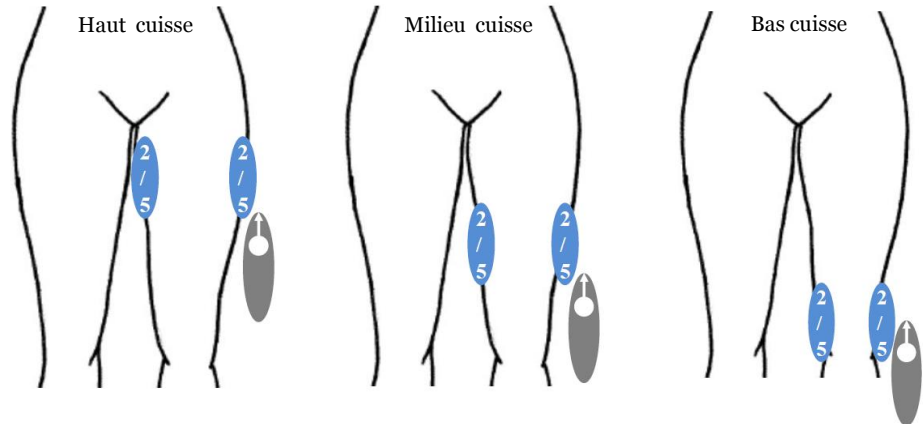


CITERNE DE PECQUET
Main gauche SUR
main droite
geste 2 → 5
5 fois

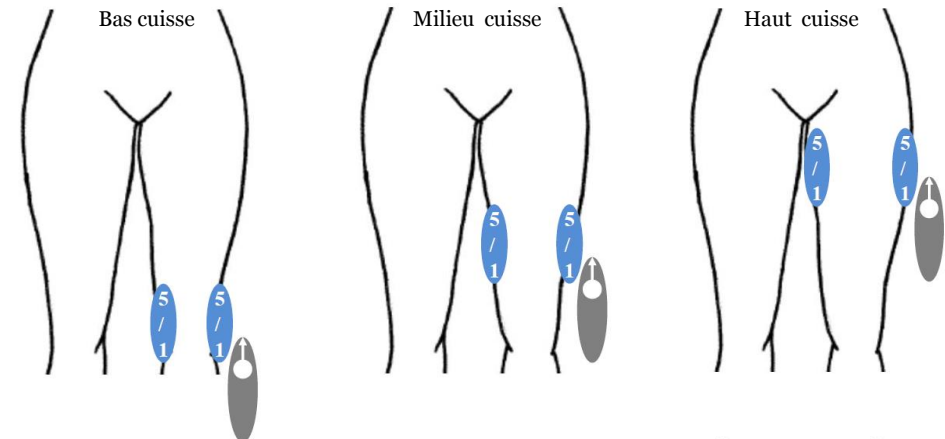


JAMBE GAUCHE

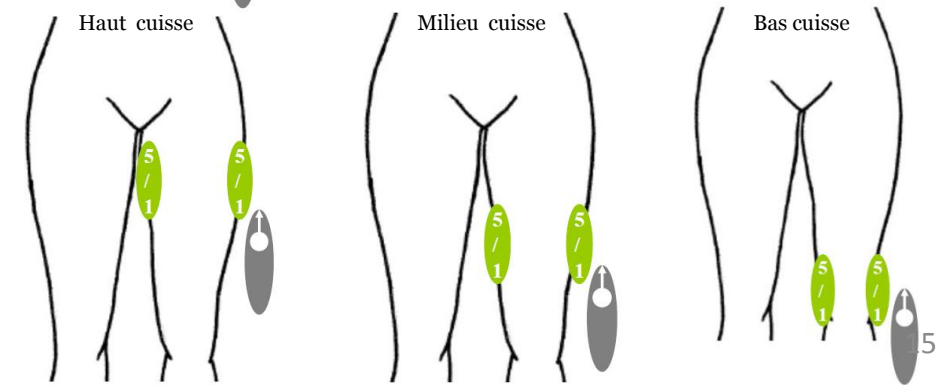
Cuisse →
On vide : geste 2 → 5
5 fois



Cuisse →
On passe : geste 5 → 1
5 fois



Cuisse →
Geste de passage : geste 5 → 1
1 fois



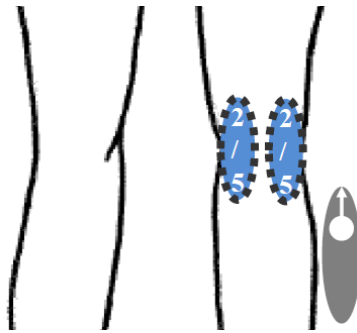
JAMBE GAUCHE

**massage esthétique à visée drainante*

SOUS le genou →

On vide : geste 2 → 5

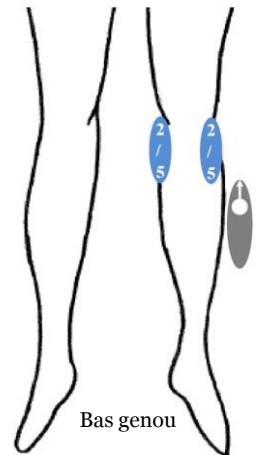
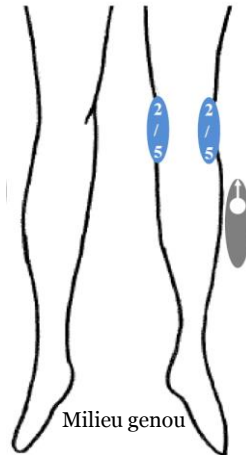
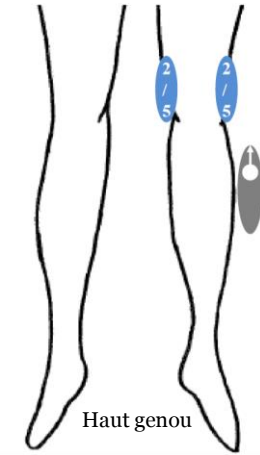
5 fois



CÔTÉS du genou →

On vide : geste 2 → 5

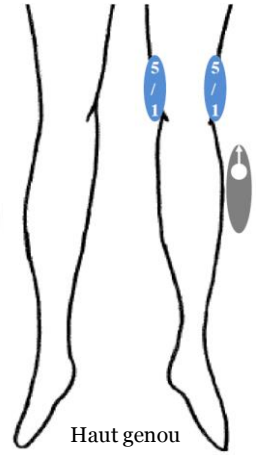
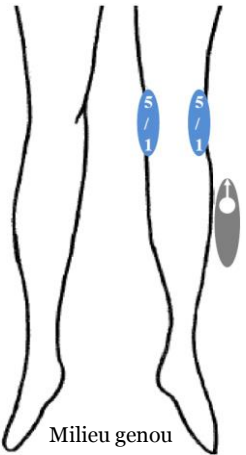
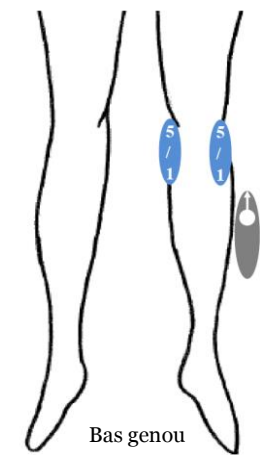
5 fois



CÔTÉS du genou →

On passe : geste 5 → 1

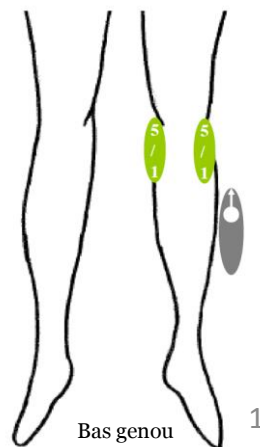
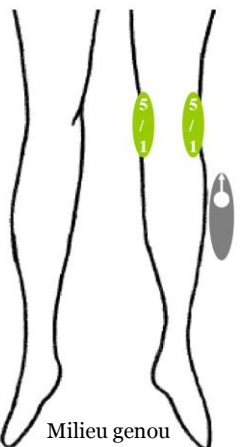
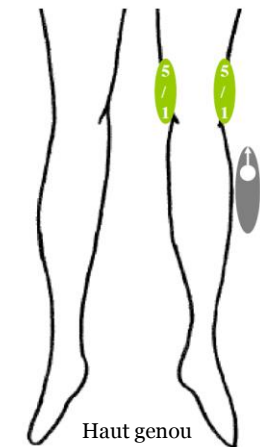
5 fois



CÔTÉS du genou →

Geste de passage : geste 5 → 1

1 fois

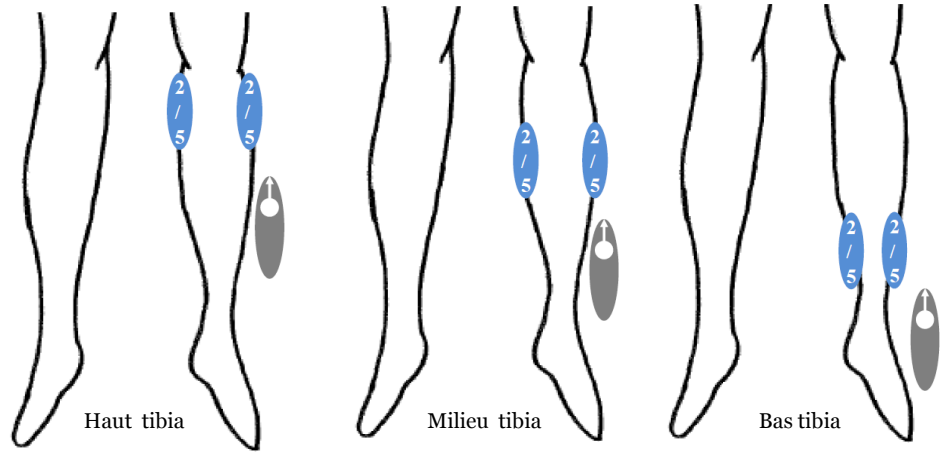


JAMBE GAUCHE

Tibia →

On vide : geste 2 → 5

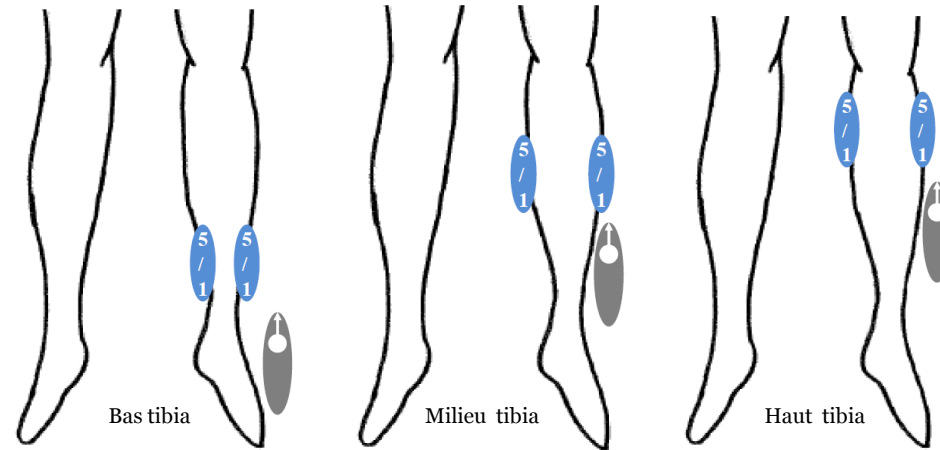
5 fois



Tibia →

On passe : geste 5 → 1

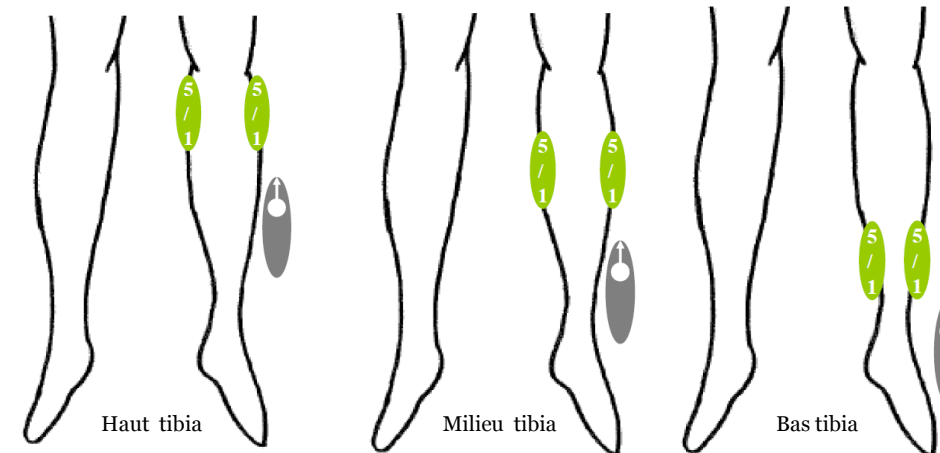
5 fois



Tibia →

Geste de passage : geste 5 → 1

1 fois

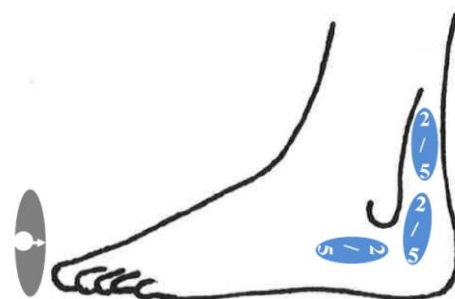


Cheville → de chaque côté

En partant de l'arrière de la malléole : geste 2 → 5

Se déplacer d'un doigt entre chaque mouvement

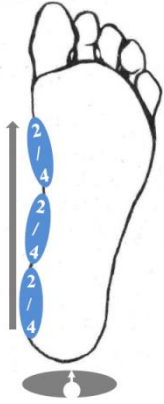
5 fois



JAMBE GAUCHE

Dessous pied

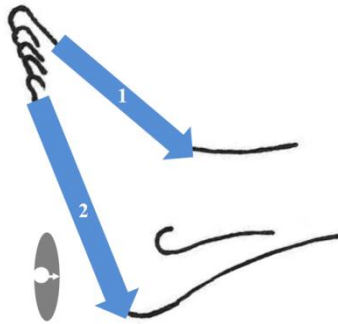
geste 4 → 2
5 fois



Drainage dessus/dessous pied

Mains dessus/dessous en lissages alternatifs

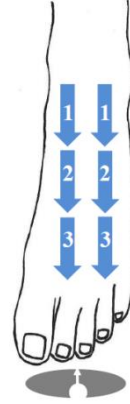
5 fois



Drainage dessus pied

Mouvement de chenille avec les pouces sur le coup de pied

5 fois

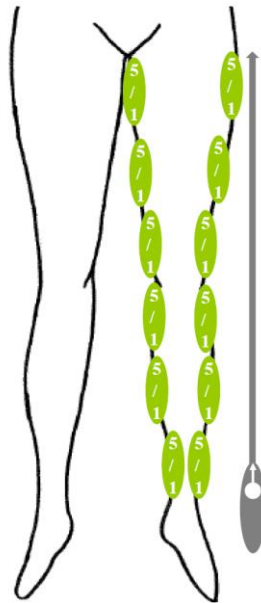


Passage jambe →

geste 5 → 1

1 fois

Bas, milieu, haut tibia
Bas, milieu, haut cuisse

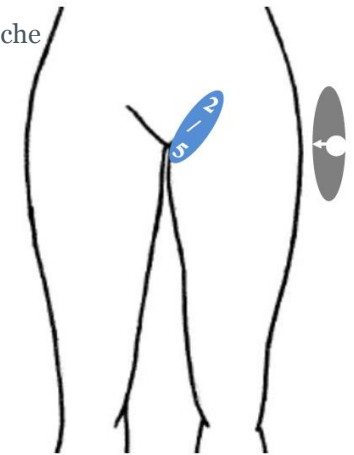


Aine gauche →

Main droite SUR main gauche

geste 2 → 5 sur place

5 fois



Réaliser les mêmes manœuvres sur la JAMBE DROITE

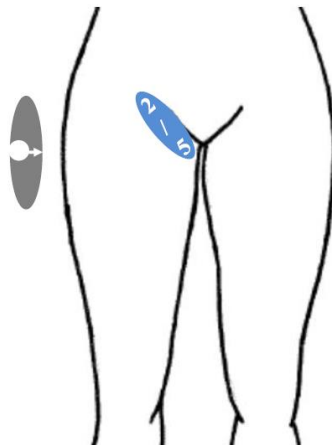
PUIS

Aine droite →

Main gauche SUR main droite

geste 2 → 5 sur place

5 fois



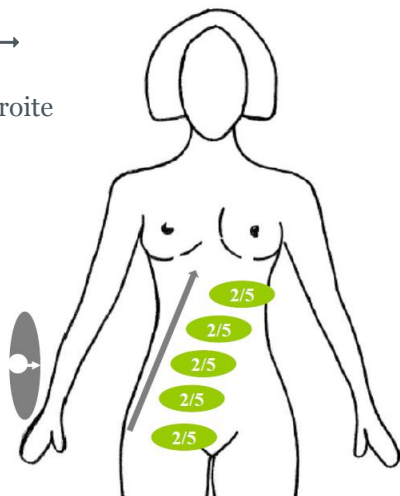
CÔTÉ DROIT

**Passage jambe droite →
citerne de Pecquet**

Main gauche SUR main droite

geste 2 → 5 sur place

1 fois

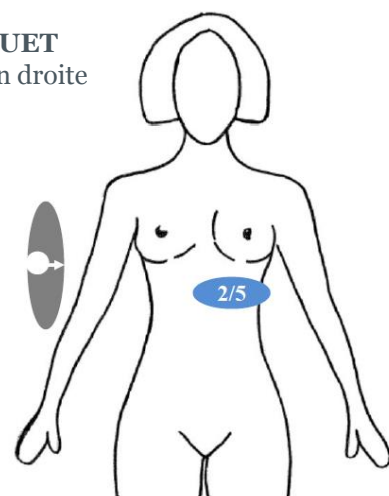


CITERNE DE PECQUET

Main gauche SUR main droite

geste 2 → 5

5 fois

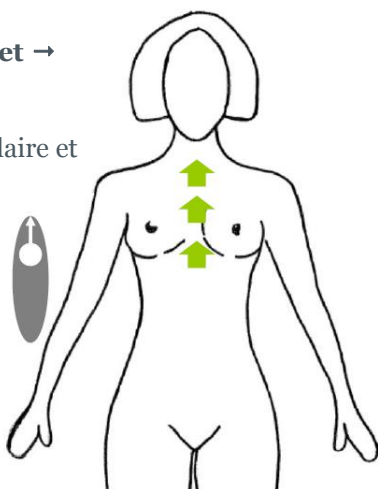


**Passage citerne de Pecquet →
Zone Claviculaire**

Vagues mains superposées

Ligne entre Chakra plexus solaire et

cœur

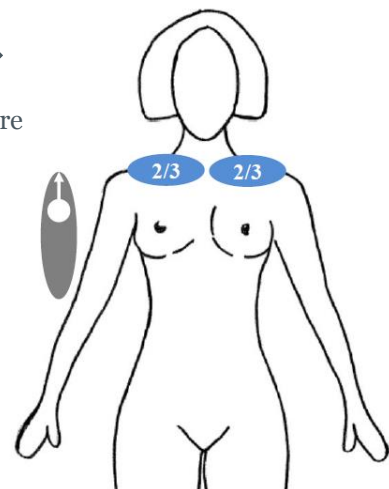


Zone Claviculaire →

geste 2 → 3

Dans la zone claviculaire
au bord de la nuque

5 fois



Manœuvres finales :

Pression épaules

Pression côtés extérieurs des bras

Pression côtés extérieurs des avant-bras

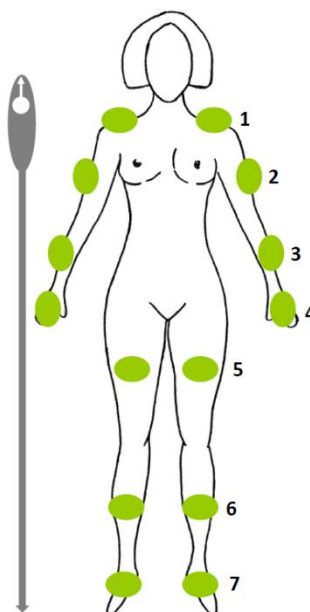
Pression mains

Pression cuisses

Pression tibias

Pression pieds

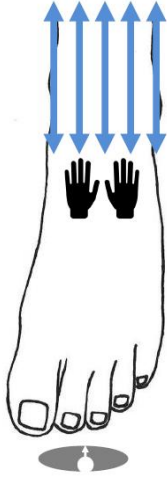
FIN



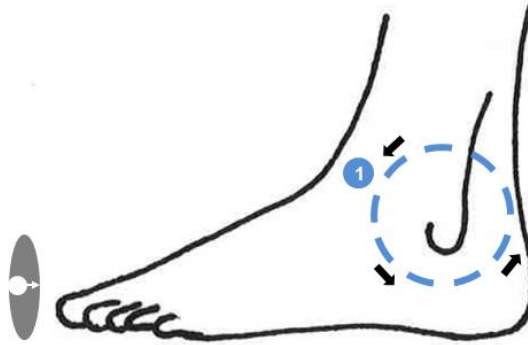
Commencer par le pied gauche

Appliquer le produit de la voute plantaire jusqu'au genou

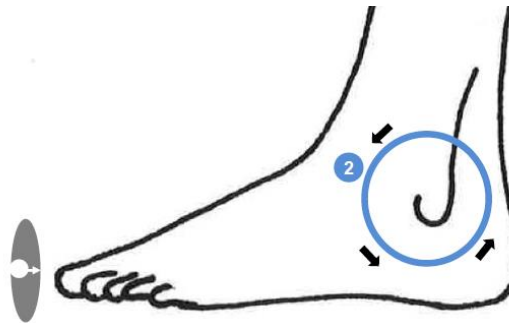
Dessus du pied :



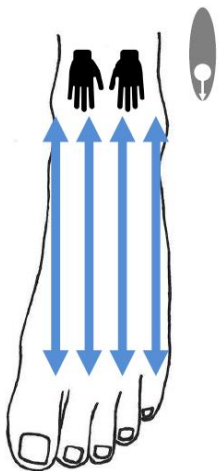
Avec le bout des doigts, frictions simultanées sur le dessus de la cheville. 5 fois.



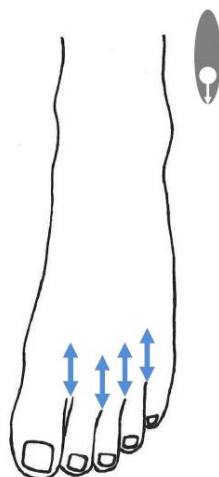
Avec le pouce, pression circulaire appuyée autour de la malléole. un côté (intérieur) 5 fois,



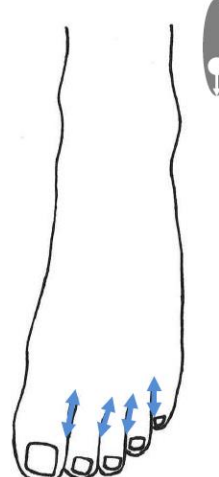
puis l'autre (extérieur) 5 fois.



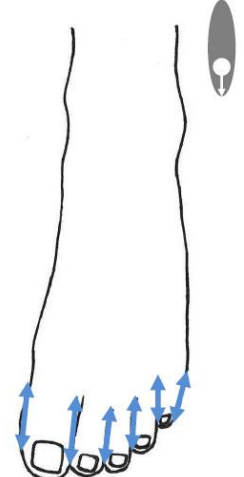
Avec le bout des doigts, frictions simultanées sur le dessus du pied. 5 fois.



Avec le pouce, frictions entre chaque espace interosseux du dessus du pied. 5 fois.



Avec le pouce, frictions **entre** chaque orteil. 5 fois.

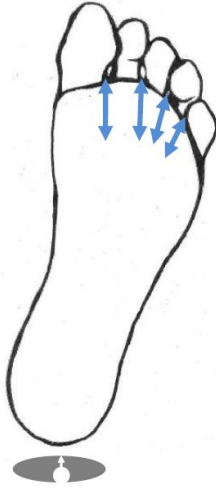


Avec le pouce et l'index, frictions **bords** de chaque orteil. 5 fois.

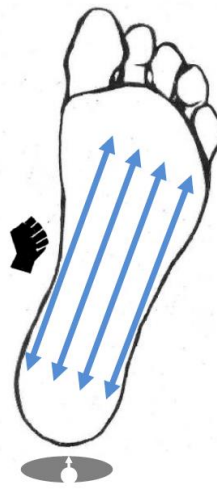
Plante du pied :



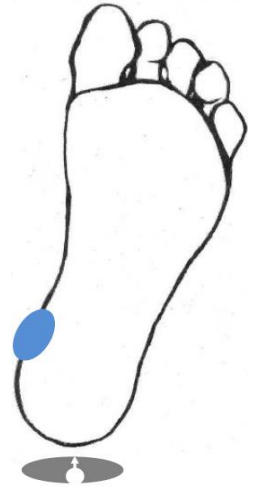
Avec le pouce,
frictions sous chaque orteil.
5 fois.



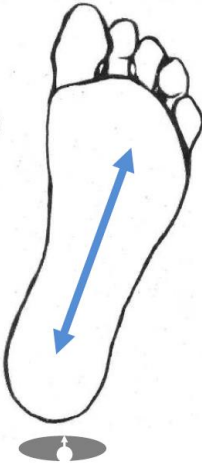
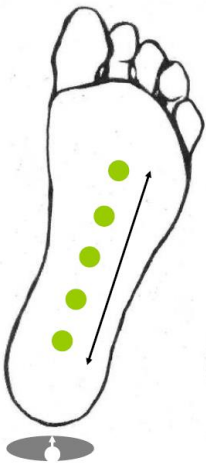
Avec le pouce,
frictions entre chaque espace inter-orteil
au niveau des coussinets.
5 fois.



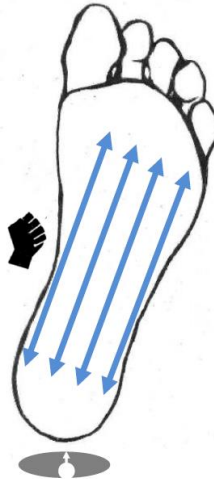
Avec les phalanges,
friction de la voûte plantaire.
5 fois.



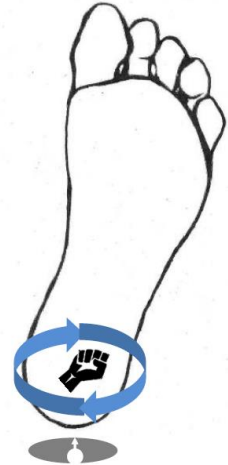
Avec les pouces,
circulars alternatifs au niveau
du point vessie.
5 fois.



Pouces superposés, pressions le long de la
ligne médiane de la voûte plantaire.
Talon → ligne diaphragme. A/R.
Faire suivre de 5 lissages avec le pouce. A/R.

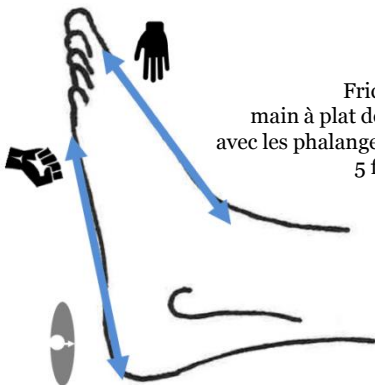


Avec les phalanges,
friction de la voûte plantaire.
5 fois.

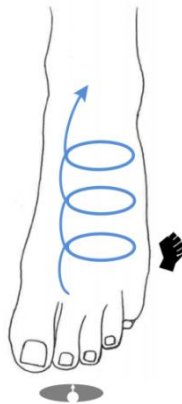


Avec les phalanges,
frictions circulaires du talon.
5 fois.

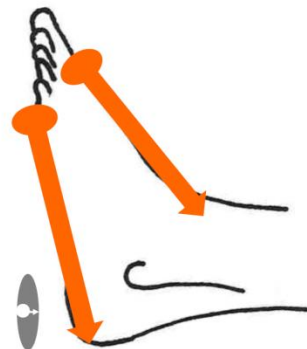
Manœuvres finales :



Frictions
main à plat dessus du pied /
avec les phalanges dessous du pied,
5 fois.



Avec les phalanges,
circulars sur le dessus du pied.
5 fois.



Drainage en chausson du pied.
3 fois.

Terminer
par un drainage,
mains superposées,
du pied
jusqu'à la cuisse.

Réaliser
les mêmes
manœuvres
sur l'autre pied.



Pétrissage :
Aller → avec pouces
Retour → avec doigts



Doigts renforcés



Avant-bras



Percussions



Main renforcés



Pouce renforcé



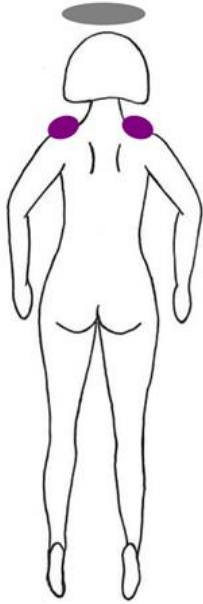
Coude



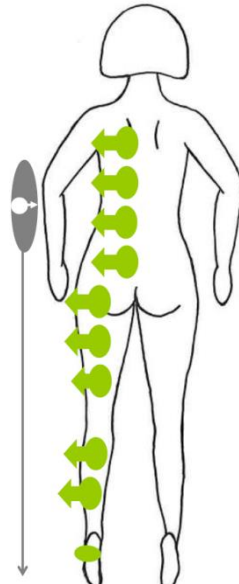
Rabot

Prise de contact : le client est allongé sur le ventre recouvert d'un drap de bain.

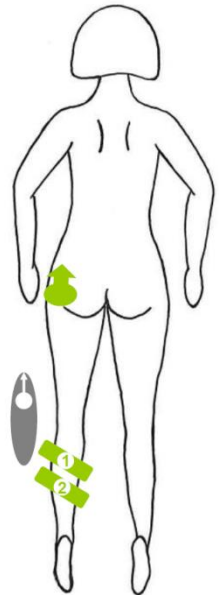
Déposer un peu d'huile sur un morceau de coton et le déposer près du nez du client afin de le baigner dans l'univers sensoriel du soin.



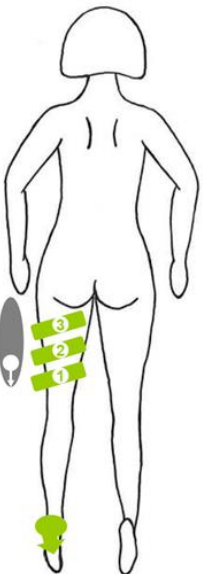
Pressions simultanées épaules sur l'expiration.



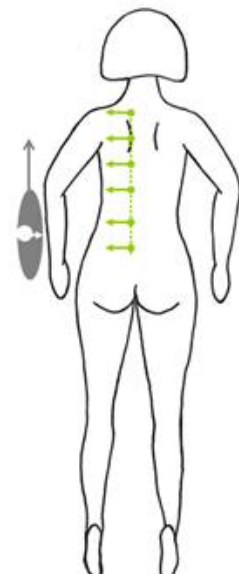
Pressions main renforcée, sur l'expire : descendre long du bord de la colonne, fesse, cuisse, mollet, pied.



Pressions mollet sur l'expire : une main exerce pression vers le haut dans le grand fessier + pression mollet avec l'avant bras de l'autre main sur 2 zones.

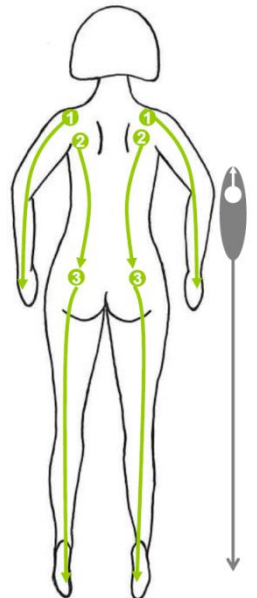


Pressions cuisses sur l'expire : une main exerce pression vers le bas sur le talon + pression cuisse avec l'avant bras de l'autre main, sur 3 zones.



Pressions bord colonne : pressions/étirements bout des doigts en remontant vers la nuque

Réaliser les mêmes manœuvres de l'autre côté du corps



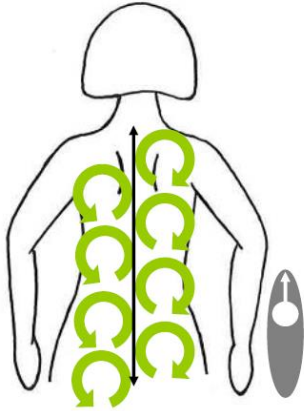
Terminer par des lissages appuyés simultanés : bras, dos, jambes, pieds.

* méthode Sothys et Deep Touch de TIP TOUCH INTERNATIONAL

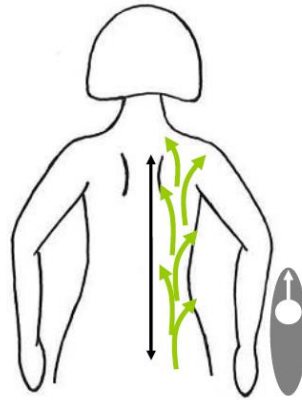


Modelage face dorsale : Dos

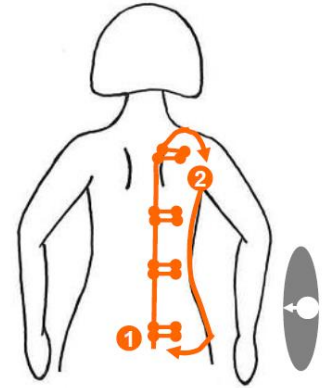
Découvrir le dos. Prendre de l'huile.



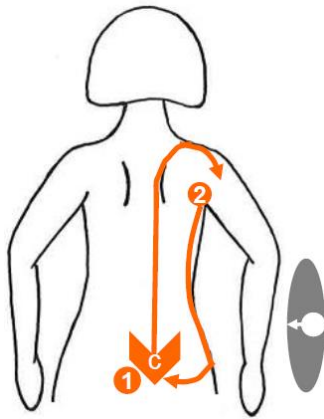
Effleurages appuyés alternatifs en partant bas du dos jusqu'aux trapèzes. Monter/descendre.



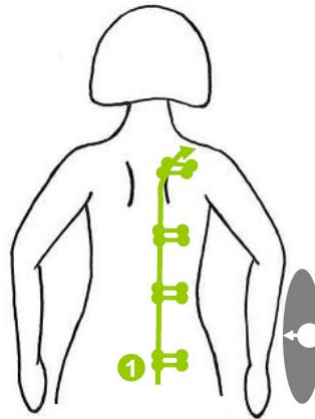
Effleurages alternatifs appuyés côté près de soi. Monter/descendre.



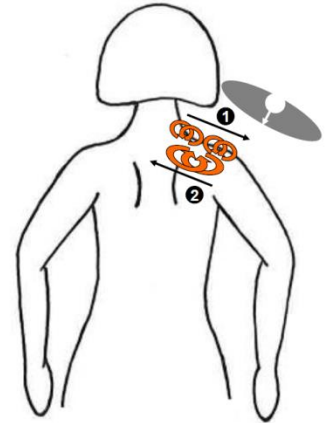
Lissage long de la colonne, → 4 doigts renforcés.



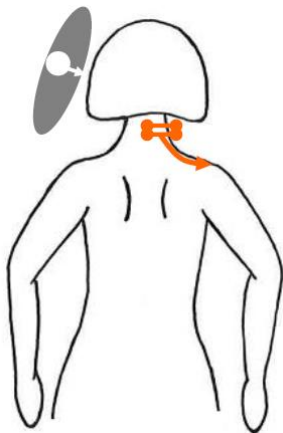
Lissage long bord colonne avec le coude devancé par l'autre main qui le guide.



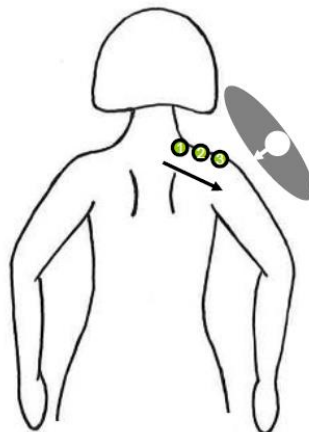
Lissage long de la colonne 4 doigts renforcés.



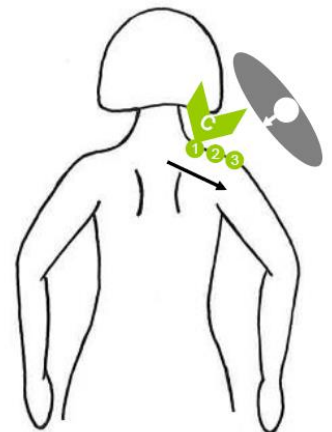
Pétrissage trapèze :
nuque vers épaule → avec les pouces
épaule vers nuque → avec les doigts



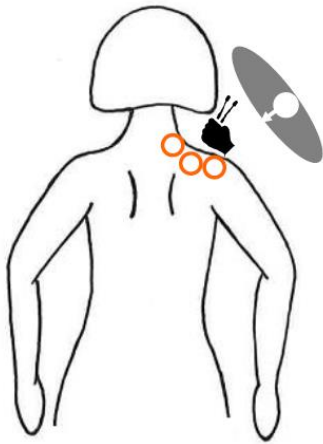
Lissage appuyé du trapèze :
nuque vers épaule → doigts renforcés



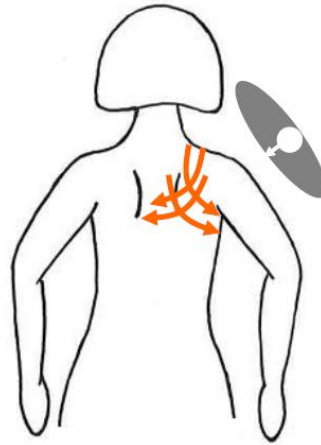
Pressions en 3 points long du trapèze
→ avec les pouces



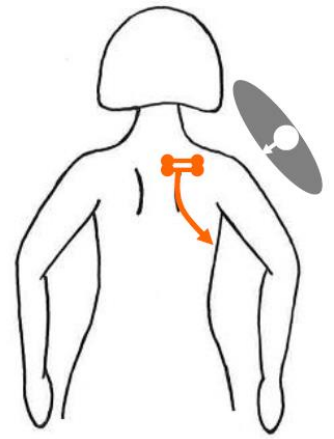
Pressions en 3 points long du trapèze
→ avec le coude



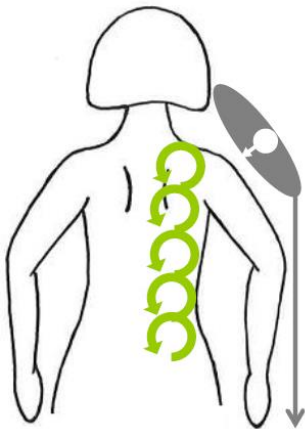
Percussions sur les 3 points long du trapèze.



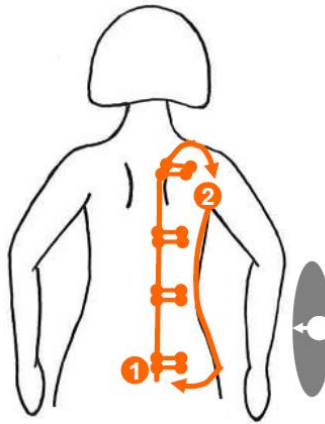
Lissage omoplate trapèze vers extérieur → doigts écartés.



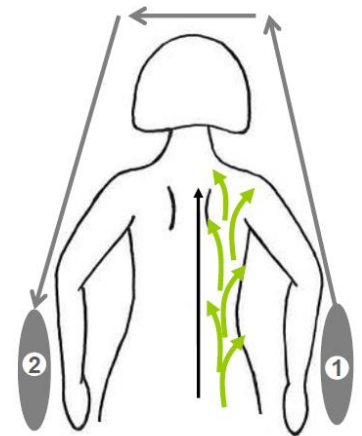
Lissage appuyé contour de l'omoplate : trapèze vers extérieur → doigts renforcés.



Lissages circulaires appuyés omoplate. Puis côté du dos pour se positionner bas du dos.



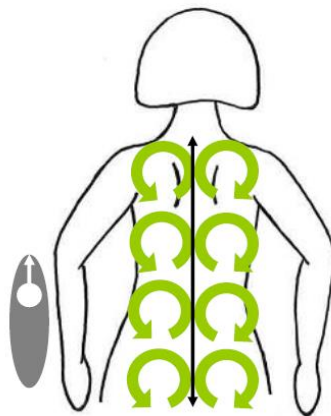
Lissage long de la colonne → 4 doigts renforcés.



Lissage tout le côté du dos → doigts écartés. Passer de l'autre côté.

Réaliser les mêmes manœuvres de l'autre côté

A la fin du 2^{ème} côté :



Terminer par un lissage appuyé du dos par étages. Monter/descendre.

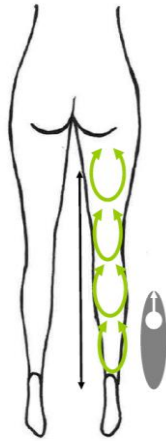
Recouvrir le dos.



Jambes : Découvrir la jambe près de soi. Prendre de l'huile.



Effleurages appuyés alternatifs, cheville jusqu'à la fesse. Monter / descendre.



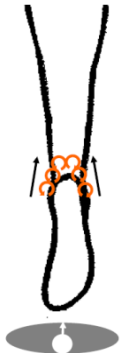
Pinces alternatives. Monter / descendre.



Circulaires malléoles.

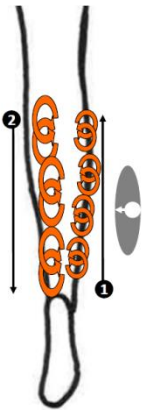


Tendon d'Achille : Pressions glissées appuyées avec pouces. Aller / retour.



Pressions circulaires appuyées avec pouces.

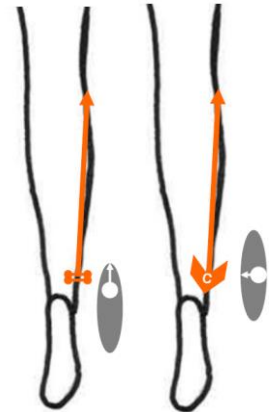
Mollet



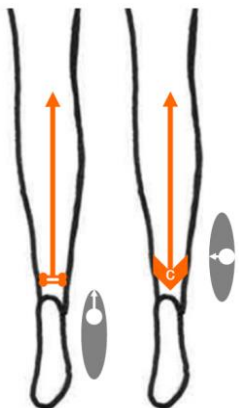
Pétrissage : monter côté extérieur → pouces (1) descendre côté intérieur → avec doigts (2)



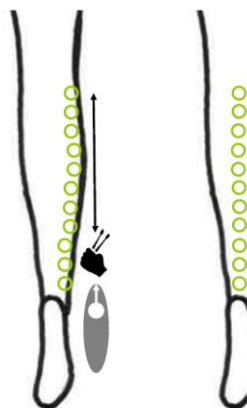
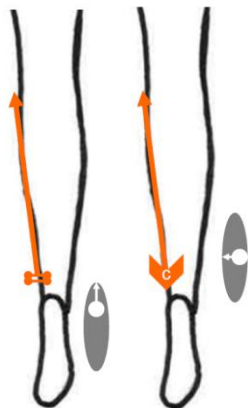
Rabot avec dos de la main : Extérieur / Dessus / Intérieur



Dispersion des tensions. Face extérieur du mollet : Pression glissée de la cheville vers arrière du genou → doigts renforcés + Pression glissée → coude avancé par l'autre main.

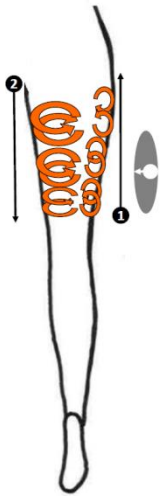


Réaliser les mêmes manœuvres : Dessus puis Intérieur mollet.

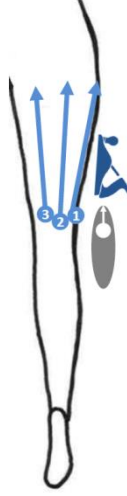


Percussions poing fermé (sur élever la jambe) Aller / retour : Extérieur / Dessus / Intérieur / Pied : voûte plantaire .

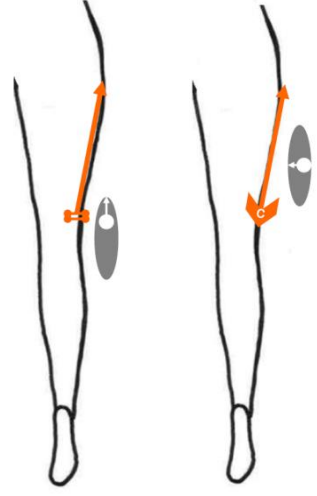
Cuisses (Réaliser les mêmes manœuvres que sur le mollet)



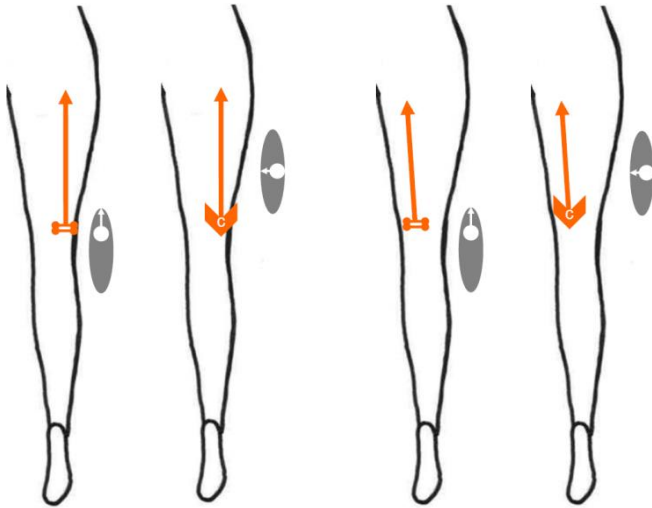
Pétrissage :
monter côté extérieur → pouces (1)
descendre côté intérieur → avec doigts (2)



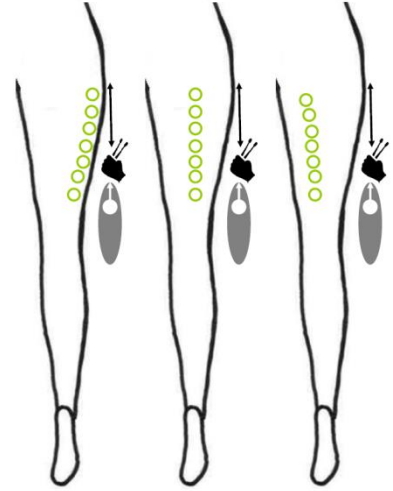
Rapot avec dos de la main :
Extérieur / Dessus extérieur /
Dessus intérieur



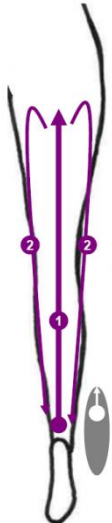
Dispersion des tensions. Face extérieure de la cuisse :
Pression glissée de la cuisse → doigts renforcés
+ Pression glissée → coude devancé par l'autre main.



Réaliser les mêmes manœuvres :
Dessus extérieur puis Dessus intérieur cuisse.



Percussions poing fermé Aller /retour :
Extérieur / Dessus extérieur / Dessus intérieur.



Terminer par un drainage de la jambe 2 fois
A la fin du 2^{ème} drainage, sortir en étirant la jambe.

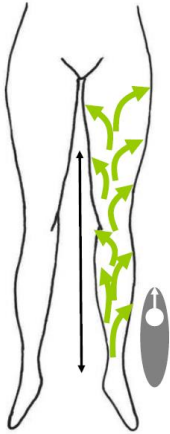
Recouvrir la jambe.

Réaliser
les mêmes
manœuvres
Sur l'autre jambe.

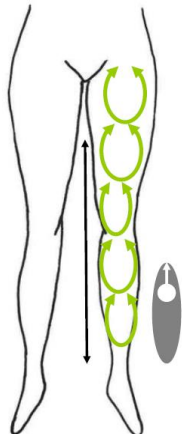


Modelage face ventrale : Jambes

Découvrir la jambe près de soi. Prendre de l'huile.

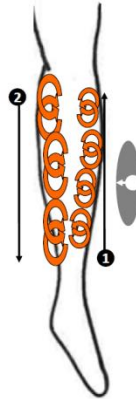


Effleurages appuyés alternatifs, cheville jusqu'à la hanche. Monter / descendre.



Pincés alternatives. Monter / descendre.

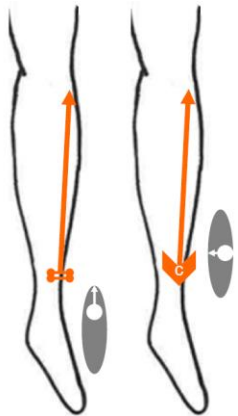
Tibia



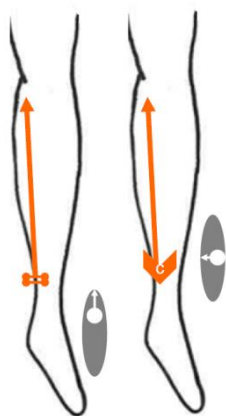
Pétrissage :
monter côté extérieur → pouces (1)
descendre côté intérieur → avec doigts (2)



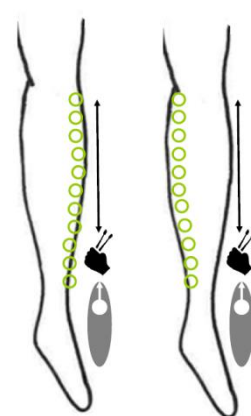
Rabot avec dos de la main :
Extérieur / Intérieur



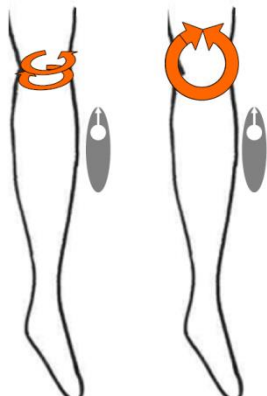
Dispersion des tensions. Face extérieur du tibia :
Pression glissée de la cheville vers le genou → doigts renforcés
+ Pression glissée → coude avancé par l'autre main.
Réaliser ces 2 manœuvres Face intérieur tibia.



Percussions poing fermé Aller /retour :
Extérieur / Intérieur.

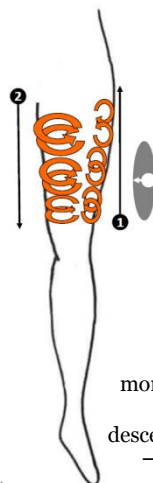


Genou



Pétrissages alternatifs
Puis Pétrissages simultanés

Cuisse



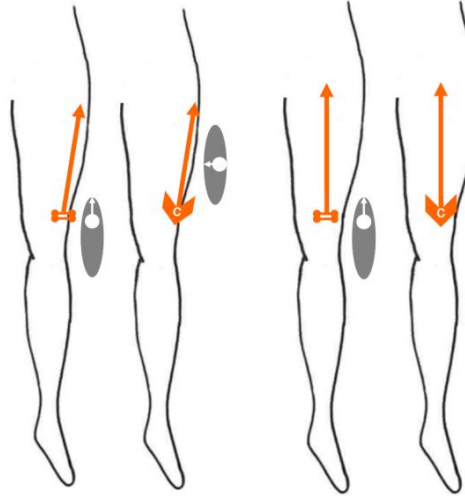
Pétrissage :
monter côté extérieur
→ pouces (1)
descendre côté intérieur
→ avec doigts (2)



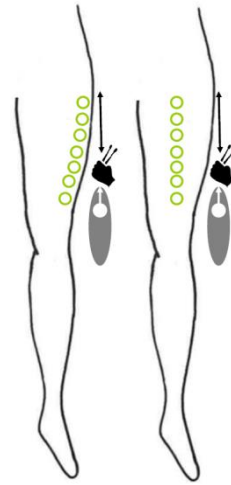
Rabot avec dos de la main :
Extérieur / Dessus



Cuisse (suite)



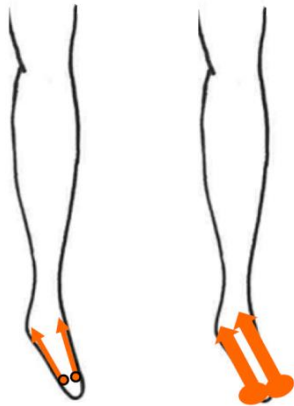
Dispersion des tensions. Face extérieur cuisse:
Pression glissée du genou vers la hanche → doigts renforcés
+ Pression glissée → coude avancé par l'autre main.
Réaliser ces 2 manœuvres sur le Dessus de la cuisse.



Percussions poing fermé Aller /retour :
Extérieur cuisse /Dessus cuisse.

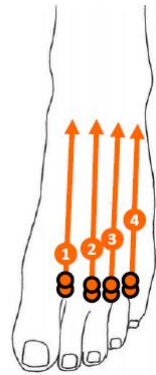
Drainage jambe.

Pied

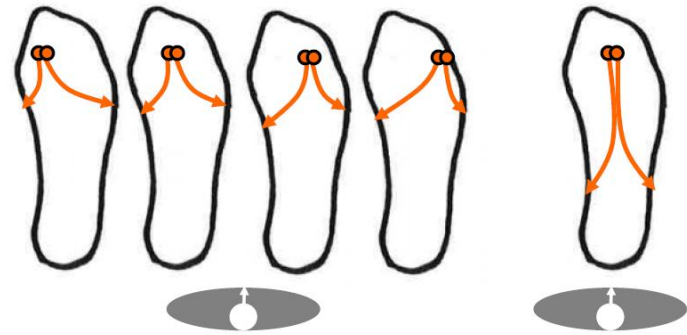


Drainage alternatif
dessus/dessous.

Drainage
en chausson.



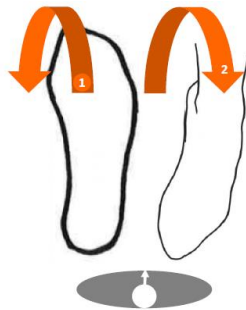
Lissage inter méta tarsiens
→ pouces renforcés.



Lissage en sapin des coussinets
en partant de chaque espace inter orteil.
Terminer par un grand lissage en sapin de la voûte plantaire.



Mobilisation circulaire pied.
Un côté puis l'autre.



Mobilisation pied
avant/arrière



Drainage jambe.
A la fin du 2^{ème} drainage, sortir en étirant jambe.

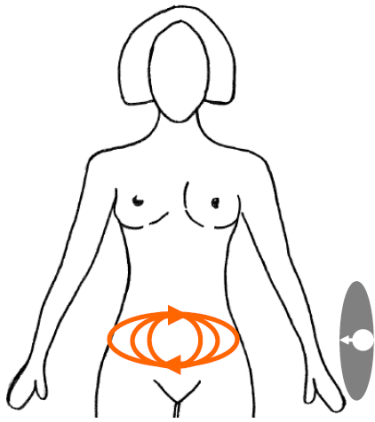
Recouvrir la jambe.

Réaliser
les mêmes
manœuvres
Sur l'autre jambe.

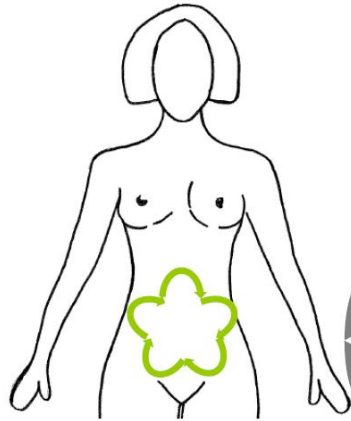


Abdomen

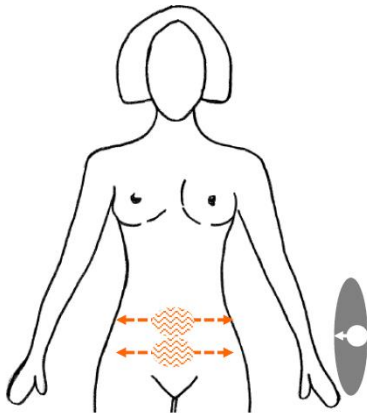
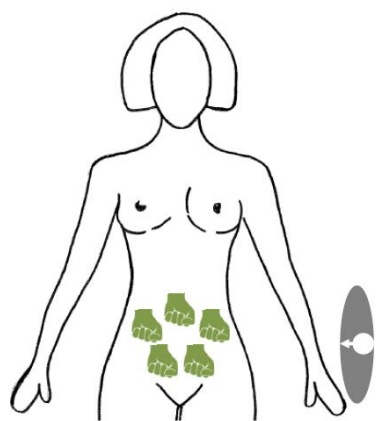
Découvrir l'abdomen. Prendre de l'huile.



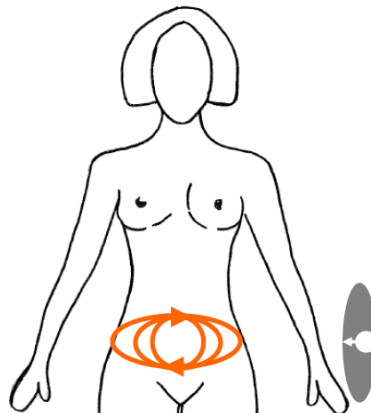
Geste de base qui s'agrandit et diminue.



Fleurs : lissage en 5 pétales autour du nombril :
1 passage → avec bout des doigts renforcés
1 passage → manœuvres circulaires avec le poing.



Vagues.

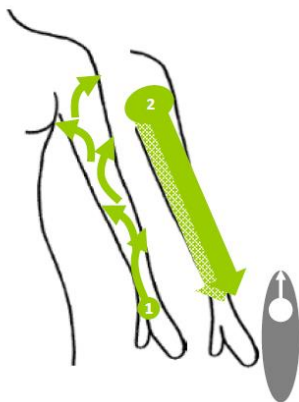


Geste de base qui s'agrandit et diminue.

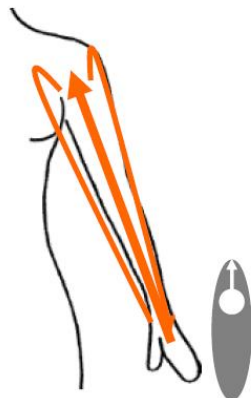
Recouvrir l'abdomen.

Bras / main

Découvrir un bras Prendre de l'huile.



Effleurages appuyés alternatifs de la main vers épaule. Redescendre en chausson.



Drainage bras.



Pétrissage dessus main.



Pétrissage intérieur main.



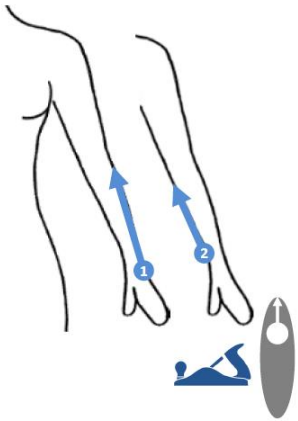
Pressions glissées alternatives appuyées sur éminence hypo thénar (intérieur main)



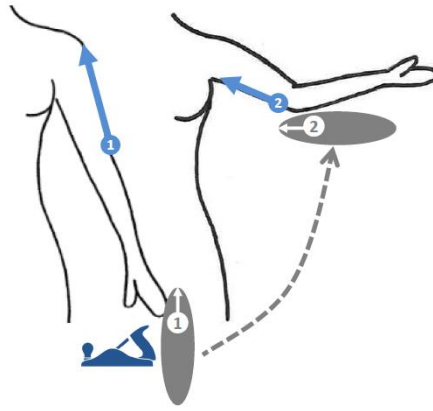
Etirement des doigts 1 à 1



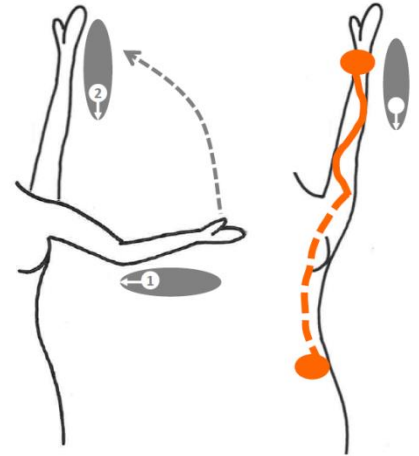
Bras / main (suite)



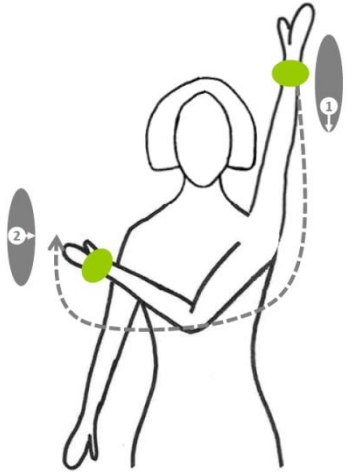
Rabot sur l'avant-bras avec dos de la main : Extérieur / Intérieur



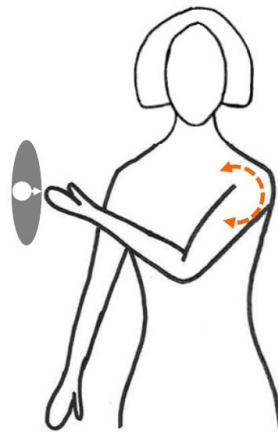
Rabot sur le bras avec dos de la main : Extérieur
Relever le bras (attraper le coude du client et faire reposer son bras sur votre bras) : Rabot Intérieur bras



Etirer le bras vers l'arrière. Réaliser un lissage du dos en partant de la hanche jusqu'à épaule.



Ramener le bras sur l'avant vers côté opposé pour étirer le trapèze + la zone de l'omoplate



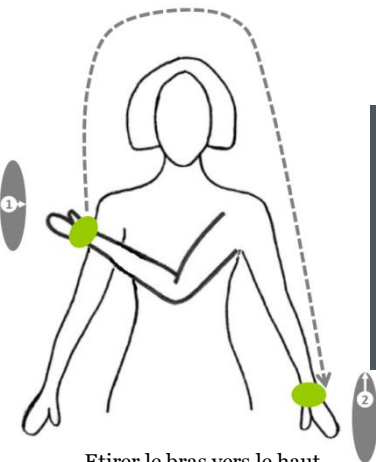
Lissage autour omoplate.



Etirement en crochant l'omoplate avec doigts



Lissage autour omoplate.

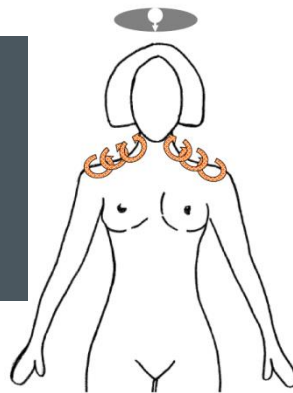


Etirer le bras vers le haut, puis balancier pour reposer le bras sur la table.

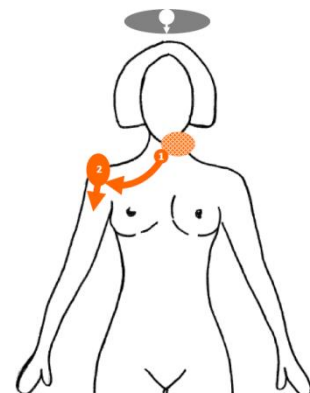
Recouvrir le bras.

Final nuque

Réaliser les mêmes manœuvres sur le bras et la main opposés



Lissages circulaires en pince trapèzes + nuque en remontant.



Etirement nuque – trapèze (tête sur le côté) : Lisser trapèze nuque vers épaule suivi par étirement nuque – épaule sur l'expirer.

Soulagement nuque : doigts maintiennent occiput pendant 10 secondes.
Sortir par la pointe des cheveux.