

Программа аква ухода за телом «Банное перерождение»

Категория: спа-уход за телом / Аква-термальный уход

Продолжительность: 140 минут

Показания: процедура рекомендована при хроническом стрессе, бессоннице, мышечных зажимах и снижении иммунитета. Она показана для выведения токсинов и лишней жидкости, а также для восстановления экстремально сухой, шелушащейся кожи.

Действие процедуры: благодаря парению вениками, скрабированию и массажу активизируются кровообращение и лимфоток, очищаются дыхательные пути и снимаются мышечные спазмы. Натуральная косметика и молочный чан глубоко питают кожу, надолго запечатывая в ней влагу, что дарит телу абсолютное расслабление и обновление.

ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ О ПРОЦЕДУРЕ И КАЛЬКУЛЯЦИОННАЯ КАРТА

Этап	Этап процедуры	Продукт	Расход	Способ применения / Техника ухода	Время, мин.
1	Приветствие и очищающий душ	Гель для душа	5мл	Мастер приветствует гостя, проводит краткий опрос на наличие противопоказаний. Гость отправляется в душевую кабину.	10
2	Первое бесконтактное парение (Аромапрогрев)	Травяная запарка + эфирное масло	1 фильтр-пакет + 10 капель	На каменку поддают воду, настоянную на травяной запарке. Дополнительно в чашу с горячей водой капают 3-5 капель эфирного масла.	15
3	Скрабирование	Соляной скраб	50гр	На распаренное тело гостя круговыми массажными движениями наносится соляной скраб. Соль деликатно вытягивает лишнюю жидкость, а экстракты трав насыщают кожу витаминами.	15
4	Очищение	-	-	Гость смывает остатки соляного скраба под теплым душем.	5
5	Второе активное парение (Банный массаж вениками)	Веники	4шт	Под голову гостя укладывается охлажденный свежий пихтовый веник (для облегчения дыхания). Парение начинается со стоп и поднимается к спине.	20
6	Чан с молочно-травяной ванной	Молочная ванна + Тр.запарка	100мл 2-3шт	Гость переходит в уличный или интерьерный чан (температура воды 38-40°C). В воду предварительно добавлена молочная ванна и заварен фильтр-пакет с травяной запаркой.	25
7	Профессиональный банный массаж	Массажное масло	40мл	Проводится после бани и чана, когда тело максимально пластично и восприимчиво к мануальным техникам.	40
8	Финал программы и фиточай	Фито-чай	200мл	Салфетками удаляются излишки масла. Гостю предлагается отдых в халате с чашкой травяного чая.	10

ПОШАГОВЫЙ ХРОНОМЕТРАЖ И СТАНДАРТЫ ВЫПОЛНЕНИЯ

Этап 1: Приветствие и очищающий душ — 10 минут

- **Цель этапа:** снятие первичного мышечного и психологического напряжения, выявление противопоказаний, подготовка кожи к температурному воздействию.
- **Действия мастера:** мастер встречает гостя, проводит краткий опрос на предмет аллергических реакций (на хвою, конкретные травы, мед, эфирные масла) и текущего самочувствия. Мастер предлагает гостю принять очищающий душ с использованием натурального бессульфатного геля для душа (например, с древесным или мятным ароматом), который деликатно смывает поверхностные загрязнения, не пересушивая кожу. Затем мастер выдает гостю банный текстиль, шапочку и приглашает пройти в парную.

Этап 2: Первое бесконтактное парение (Аромапрогрев) — 15 минут

- **Цель этапа:** мягкая адаптация организма к температуре, раскрытие пор, подготовка дыхательной системы, запуск процесса потоотделения.
- **Действия мастера:** мастер укладывает гостя на полоч, застеленный чистой простыней, под голову кладет охлажденный пихтовый веник для облегчения дыхания. Мастер поддает на каменку воду, предварительно настоянную на травяной запарке. В специальную чашу над печью мастер добавляет горячую воду с 2–3 каплями эфирного масла сосны, эвкалипта или лаванды. С помощью дубовых веников или специального банного веера мастер начинает плавно и волнообразно нагнетать пар от потолка к телу гостя, выполняя бесконтактный аэромассаж без прямого прикосновения к коже.

Этап 3: Скрабирование — 15 минут

- **Цель этапа:** глубокое очищение эпидермиса от ороговевших клеток, выведение токсинов за счет осмотического эффекта соли, усиление микроциркуляции.
- **Действия мастера:** процедура проводится в предбаннике или хаммаме на теплом столе. Мастер мягкими круговыми движениями наносит на влажную и распаренную кожу гостя соляной скраб для тела, деликатно прорабатывая зоны стоп, голеней, спины и рук. Особое внимание уделяется сухим участкам (локти, колени). Соль абсорбирует токсины, а натуральные растительные компоненты насыщают кожу.

Этап 4: Очищение — 5 минут

- **Действия мастера:** в завершение этапа мастер помогает гостю смыть скраб теплой водой без использования мыла.

ПОШАГОВЫЙ ХРОНОМЕТРАЖ И СТАНДАРТЫ ВЫПОЛНЕНИЯ

Этап 5: Второе активное парение (Банный массаж вениками) — 20 минут

- **Цель этапа:** глубокий прогрев суставов, связок и крупных мышечных групп, активизация общего обмена веществ, снятие спазмов.
- **Действия мастера:** гость возвращается в парную и ложится на живот (под голову снова подается свежий прохладный веник). Мастер работает четырьмя вениками одновременно. Двумя дубовыми вениками мастер забирает горячий пар сверху и делает плотные горячие компрессы на стопы, поясницу и лопатки гостя. Затем двумя березовыми вениками мастер выполняет классические банные приемы: легкое похлопывание, похлестывание средней интенсивности и ритмичное растирание по направлению лимфотока (от периферии к центру). По команде мастера гость переворачивается на спину, и процедура мягко повторяется для передней поверхности тела.

Этап 6: Чан с молочно-травяной ванной — 25 минут

- **Цель этапа:** изотермическое расслабление центральной нервной системы, интенсивное смягчение и глубокое питание сухой кожи липидами и молочными протеинами.
- **Действия мастера:** мастер провожает гостя к банному чану, температура воды в котором поддерживается в диапазоне 38–40°C. В воду заранее добавлены молочная ванна и травяная запарка. Мастер помогает гостю комфортно расположиться в чане, следит за его самочувствием и предлагает прохладную воду или чашку теплого травяного чая. Во время нахождения гостя в купели, молочные компоненты создают на коже защитную мантию, устраняя стянутость и последствия банного жара.

Этап 7: Профессиональный банный массаж — 40 минут

- **Цель этапа:** максимальное мышечное расслабление, проработка триггерных зон, снятие остаточных зажимов, усиление лимфодренажа и глубокое питание сухой кожи натуральными липидами. Так как тело гостя уже глубоко прогрето в парной и чане, его мышцы и связки становятся максимально пластичными, что позволяет мастеру работать глубоко, но абсолютно безболезненно.
- **Действия мастера:** гость укладывается на массажный стол на живот. Мастер укрывает зоны, которые пока не участвуют в массаже, сухими теплыми полотенцами. Мастер берет массажное масло и согревает его в своих ладонях перед нанесением на тело гостя.

Пошаговый ход массажа:**Зона 1. Задняя поверхность ног и стопы (8 минут)**

Мастер начинает массаж со стоп. Плавными, но глубокими круговыми движениями больших пальцев прорабатывается подошвенная фасция и пятки гостя, что рефлекторно расслабляет всю заднюю линию тела. Далее мастер переходит на голени и бедра, применяя длинные выжимающие и поглаживающие движения строго снизу вверх (по ходу лимфотока). Мастер выполняет глубокое S-образное разминание икроножных мышц и двуглавой мышцы бедра, снимая мышечную усталость после банных контрастов.

ПОШАГОВЫЙ ХРОНОМЕТРАЖ И СТАНДАРТЫ ВЫПОЛНЕНИЯ

Зона 2. Спина и пояснично-крестцовый отдел (15 минут)

Мастер наносит согретое масло на спину широкими продольными поглаживаниями от крестца к плечам. тщательно прорабатывает зону крестца и поясничные мышцы круговыми растираниями основанием ладони, убирая застойные явления. Большими пальцами обеих рук мастер выполняет глубокие круговые разминания вдоль позвоночника (отступая 2 см от остистых отростков), двигаясь снизу вверх. Мастер переходит к интенсивному поперечному разминанию («накатыванию») крупных мышц спины, чередуя его с глубоким продольным выжиманием ребром ладони.

Зона 3. Шейно-воротниковая зона и плечевой пояс (7 минут)

Особое внимание уделяется трапециевидным мышцам, где чаще всего скапливается стресс. Мастер выполняет щипцеобразные разминания верхних пучков трапеции, мягко приподнимая и разминая ткани. Затем подушечками четырех пальцев мастер прорабатывает места прикрепления мышц к основанию черепа, мягко вытягивая шею гостя. Завершается зона широкими расслабляющими поглаживаниями от шеи к плечевым суставам.

Зона 4. Переворот гостя. Передняя поверхность тела и руки (10 минут)

Мастер просит гостя перевернуться на спину, подкладывая мягкий валик под колени для разгрузки поясницы.

- Руки: мастер прорабатывает кисти рук (каждый палец и ладонь) мелкими круговыми движениями, затем переходит к выжиманию предплечий и бицепсов.
- Передняя поверхность ног: выполняются легкие выжимающие движения по квадрицепсу бедра по направлению к паховым лимфоузлам и мягкие круговые поглаживания коленных суставов.

Важные технические нюансы для мастера:

- Плавный темп: все движения должны быть медленными, тягучими и непрерывными. Банный массаж не терпит суеты и резких, рубящих или похлопывающих приемов (так как парение вениками уже дало нужную динамическую нагрузку).
- Мастеру важно не «заливать» гостя маслом, а использовать ровно столько, сколько впитывает сухая кожа, чтобы сохранить плотный и глубокий контакт рук с мышцами.
- Запечатывание ухода: в конце массажа мастер делает длинное, легкое, финальное поглаживание от стоп до плеч, гармонизируя энергию гостя и давая натуральным компонентам масла окончательно впитаться.

Этап 8: Финал программы и фиточай — 10 минут

- **Цель этапа:** восстановление водно-солевого баланса, плавный выход из состояния глубокой релаксации..
- **Действия мастера:** мастер аккуратно промокает кожу гостя сухими бумажными салфетками, убирая излишки массажного масла (полностью смывать масло не нужно — они продолжают ухаживать за сухой кожей). Мастер помогает гостю надеть сухой халат и провожает в зону отдыха, где сервирует фиточай с медом или сухофруктами. Мастер благодарит гостя за визит и оставляет его наедине для спокойного завершения отдыха.

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ГОСТЯ

После прохождения интенсивной банной SPA-программы организм гостя находится в состоянии глубокой релаксации, а кожа максимально напитана ценными маслами. Чтобы зафиксировать оздоровительный эффект и продлить ощущение комфорта, мастер озвучивает гостю следующие рекомендации:

- **Питьевой режим:** в течение 2–3 часов после процедуры важно выпить не менее 1 литра чистой негазированной воды или теплого травяного чая, чтобы полностью восстановить водно-солевой баланс и завершить процесс выведения токсинов.
- **Ограничение водных процедур:** рекомендуется не принимать душ и не мыться с мылом как минимум 4–6 часов после программы. Натуральные масла должны полностью впитаться в глубокие слои сухой кожи для пролонгированного питания и защиты.
- **Исключение алкоголя и тяжелой пищи:** в день процедуры следует отказаться от алкогольных напитков и тяжелой, жирной еды. Организм потратил много энергии на детоксикацию и прогрев, поэтому идеальным выбором станут легкий ужин, фрукты или орехи.
- **Защита от переохлаждения:** После выхода из спа-комплекса необходимо избегать сквозняков и резких температурных перепадов. Распаренные мышцы и суставы должны остывать постепенно, поэтому стоит одеться по погоде и держать шею и поясницу в тепле.
- **Физический покой:** Рекомендуется полностью исключить любые спортивные тренировки, посещение фитнес-зала или тяжелые физические нагрузки в этот вечер. Позвольте телу закрепить расслабление и проведите остаток дня в спокойном, размеренном темпе.
- **Рекомендации по домашнему уходу:** Для поддержания мягкости кожи и защиты от шелушения дома советуется использовать увлажняющий лосьон для тела или натуральное бальзам-масло, нанося его строго на влажную кожу сразу после принятия ванны или душа.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

- Острые состояния: любые инфекционные, вирусные и воспалительные заболевания.
- Сердечно-сосудистые патологии: гипертония III стадии, стенокардия, выраженный атеросклероз, перенесенные инфаркты или инсульты.
- Проблемы с венами: тяжелые формы варикозного расширения вен, тромбофлебит и склонность к кровотечениям.
- Беременность и циклы: любые сроки беременности (из-за рисков теплового удара и перегрева) и период менструации.
- Повреждения кожи: открытые раны, свежие ожоги, трофические язвы и острые стадии дерматитов (экзема, псориаз).
- Хронические и системные заболевания: онкология, эпилепсия, психические расстройства, тяжелые формы сахарного диабета.
- Аллергический статус: индивидуальная непереносимость натуральных компонентов, склонность к бронхоспазмам, выраженная аллергия на травы, хвою или эфирные масла.