

Программа комплексного ухода за телом «Магия огня: ритуал тонуса и обновления»

Категория: спа-уход за телом / Этнические и экзотические программы.

Продолжительность: 90 минут.

Показания: программа идеально подходит при сильной эмоциональной усталости, упадке сил и ощущении тяжести в теле, когда необходимо быстро вернуть бодрость и легкость. Ритуал рекомендован для тусклой, сухой или потерявшей тонус кожи, требующей глубокого обновления и интенсивного глянцевого увлажнения. Это идеальный выбор «выхода в свет» за 90 минут, который мгновенно снимает мышечные зажимы, устраняет отечность ног и возвращает организму высокий уровень жизненной энергии.

Действие процедуры: на физическом уровне ритуал мгновенно полирует кожу до атласного глянца, запускает лимфодренаж, снимает спазмы мышц и полностью убирает отечность и тяжесть в ногах. На уровне эмоций процедура работает как мощный энергетический перезапуск: теплый воск свечи и бодрящие ароматы стирают последствия стресса, проясняют мысли и возвращают чувство абсолютной уверенности и прилива сил. В результате гость получает идеально ухоженное и "собранное" тело, ресурсное ментальное состояние

ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ О ПРОЦЕДУРЕ И КАЛЬКУЛЯЦИОННАЯ КАРТА

Этап	Этап процедуры	Продукт	Расход	Способ применения / Техника ухода	Время, минуты
1	Приветственный арома-ритуал	Эфирное масло	2 капли	Ольфакторное знакомство и дыхательная сонастройка.	3
2	Эксфолиация: кремовый пилинг тела	Кремовый скраб для тела	50-60мл	Глубокое обновление эпидермиса и подготовка кожи к маслам.	20
3	Очищение	-	-	Гость смывает скраб теплой водой без мыла, оставляя на коже питательную масляную основу пилинга.	5
4	Горячий массаж	Массажная свеча	20мл	Глубокий термо-массаж для тонуса мышц и стимуляции кровообращения.	35
5	Тонизирующий массаж ног и стоп	Травяной бальзам	5мл	Снятие отеков, тяжести в ногах и контрастный сосудистый тонус..	15
6	Завершение процедуры	Увлажняющий лосьон	20мл	Фиксация увлажнения, устранение липкости и создание атласного финиша.	5
7	«Чайное послевкусие: Фиксация тонуса»	Травяной чай с лемонграссом, имбирем и лимоном	200мл	Этот этап подчеркивает, что ритуал продолжается даже в чашке чая, закрепляя эффект бодрости	7

Расчет произведен на основе средних норм расхода для взрослого человека (площадь тела ~1.7 м²).

ОЛЬФАКТОРНОЕ МЕНЮ

Для каждого этапа в этой процедуре, рекомендуется использовать определенные виды эфирных масел и ароматов

Этап 1: Приветственный арома-ритуал – эфирный blend Herbolica «Хорошее настроение»

Этап 2: Эксфолиация: кремовый пилинг тела - тонизирующий крем-скраб Herbolica «Зеленый чай» с гранулами жожоба.

Этап 4: Горячий массаж - массажная спа-свеча Herbolica «Тайские Специи» на соевом воске

Этап 5: Тонизирующий массаж ног и стоп – желтый травяной бальзам Wang prom

Этап 6: Завершение процедуры - пряный увлажняющий лосьон для тела Herbolica «Cardamom»

Этап 7: «Чайное послевкусие: Фиксация тонуса» - травяной чай с лемонграссом, имбирем и лимоном

ПОШАГОВЫЙ ХРОНОМЕТРАЖ И СТАНДАРТЫ ВЫПОЛНЕНИЯ

Этап 1 : Приветственный арома-ритуал) — 3 минуты

- **Цель этапа:** мягкое введение гостя в процедуру, переключение нервной системы из режима повседневного стресса в состояние восприимчивости. Настройка ритма дыхания и ольфакторное переключение внимания с помощью смеси эфирных масел
- **Действия мастера:**
 - Гость располагается на кушетке в положении на животе. Мастер наносит на свои сухие ладони 2–3 капли эфирной смеси, тщательно растирает их, чтобы активировать ароматические молекулы за счет тепла кожи.
 - Мастер плавно подносит ладони к лицу гостя («арома-купол» на расстоянии 7–10 см от носа) и спокойным, тихим голосом предлагает сделать три глубоких, осознанных вдоха через нос и выдоха через рот.
 - Положив ладони на тело гостя поверх простыни, мастер начинает мягкие, но глубокие компрессионные нажатия (прессуру). Первое нажатие фиксируется на стопах (удерживать 5 секунд), далее мастер симметрично перемещает руки вверх по задней поверхности ног, крестцу и вдоль околопозвоночных зон до плечевого пояса. Это подготавливает мышечный корсет к дальнейшему интенсивному воздействию.

Этап 2: Эксфолиация: кремовый пилинг тела — 20 минут

- **Цель этапа:** глубокое очищение и микрошлифовка эпидермиса, удаление ороговевших клеток и запуск периферического кровообращения. Плотная питательная кремовая база увлажняющего скраба защищает гидролипидную мантию, пока гранулы жожоба бережно полируют ткани, подготавливая кожу к идеальному впитыванию масел.

ПОШАГОВЫЙ ХРОНОМЕТРАЖ И СТАНДАРТЫ ВЫПОЛНЕНИЯ

• Действия мастера:

- Работа ведется по сухой коже. Мастер забирает шпателем 50–60 мл кремового скраба и начинает распределение с задней поверхности тела.
- Применяются энергичные, плотные круговые и восходящие растирания ладонями. Мастер продвигается от пяток к ягодицам, тщательно прорабатывая заднюю поверхность бедра, затем переходит на поясницу, спину и руки. Движения должны быть ритмичными, стимулирующими, вызывающими легкую гиперемию (покраснение кожи). Особое внимание уделяется локтям и коленям.
- Гость переворачивается на спину. Мастер повторяет протокол на передней поверхности ног, животе (по часовой стрелке) и грудной клетке (исключая молочные железы).
- По завершении этапа мастер помогает гостю подняться и направляет его в душевую кабину. Перед началом процедуры, мастер зажигает массажную свечу, чтобы растопить твердые батареи.
- За 10 минут до начала 4 этапа, мастер зажигает массажную свечу.

Этап 3: Очищение — 5 минут

• Цель этапа: технологическая пауза для бережного удаления абразивных частиц. Важно сохранить на теле тончайшую кремово-масляную мантию, которая уже начала ухаживать за кожей на этапе скрабирования.

• Действия мастера:

Мастер инструктирует гостя: *смыть остатки пилинга необходимо комфортной теплой водой, строго без использования мыла, геля для душа или мочалки. После душа гость промокает тело полотенцем (не растирая кожу) и возвращается на кушетку, укладываясь на живот.*

Этап 4: Горячий массаж — 35 минут

• Цель этапа: ключевой тонизирующий и термотерапевтический этап. Глубокий прогрев тканей жидким соевым воском, маслами ши и какао в сочетании с интенсивными массажными приемами. Происходит мощный прилив сил, расслабление триггерных точек и насыщение клеток кислородом.

• Действия мастера:

- Мастер гасит пламя свечи и аккуратно выливает порцию теплого жидкого масла (температура ~40°C) тонкой струйкой сначала на свои ладони, а затем медленно распределяет по спине гостя. Высота излития масла должна быть комфортной, чтобы гость почувствовал приятное обволакивающее тепло.
- Зона спины и рук (15 минут): выполняются глубокие продольные и поперечные выжимания ладонями от крестца к шее. Далее мастер переходит к интенсивному разминанию длинных мышц спины и трапеции, используя приемы «пиления» ребрами ладоней, гребнеобразное растирание костяшками пальцев и пальцевые надавливания на зажатые участки. Включаются быстрые, бодрящие приемы перкуссии (легкое поколачивание пальцами), чтобы взбодрить нервную систему.

ПОШАГОВЫЙ ХРОНОМЕТРАЖ И СТАНДАРТЫ ВЫПОЛНЕНИЯ

- Задняя поверхность ног и ягодицы (10 минут): Интенсивные лимфодренажные выжимания от щиколоток вверх к паховым лимфоузлам. Мастер активно проминает икроножные мышцы и бедра, чередуя глубокий охватывающий массаж с перекатами и энергичным разминанием ягодичной зоны.
- Передняя поверхность тела (10 минут): Гость переворачивается на спину. Мастер растапливает новую порцию масла и быстрыми, скользящими пассами прорабатывает переднюю поверхность ног и руки, стимулируя общий тонус сосудов.

Этап 5: Тонизирующий массаж ног и стоп — 15 минут

- **Цель этапа:** мощный локальный акцент на нижние конечности, направленный на мгновенное снятие синдрома «тяжелых ног», ликвидацию отеков и глубокую рефлексотерапию. Контраст между теплом свечи на предыдущем шаге и ледящей свежестью тайского бальзама вызывает сосудистую гимнастику, резко повышая тонус организма.
- **Действия мастера:**
 - Гость лежит на спине. Мастер берет небольшое количество тайского травяного бальзама, распределяет по ладоням и начинает плотное, интенсивное растирание подошвенной части стопы до ощущения жара.
 - Применяются жесткие элементы точечной прессы: мастер большими пальцами с силой прорабатывает рефлекторные точки на стопе, делает глубокие круговые разминания пятки, вытягивает и массирует каждый палец от основания к ногтевой пластине. Подошва прорабатывается согнутыми костяшками пальцев (прием «утюжок»).
 - Мастер наносит бальзам на голени и икроножные мышцы. Выполняются глубокие, медленные, но сильные восходящие выжимания обеими руками, плотные кольцевые разминания и S-образные захваты мышц. Ментол и камфора вступают в реакцию, обеспечивая дренаж, легкость в ногах и моментальный прилив ментальной бодрости.

Этап 6: Завершение процедуры — 5 минут

- **Цель этапа:** фиксация влаги в клетках, устранение остаточной маслянистости после свечи и создание роскошного атласного финиша на коже. Лосьон благородно окутывает тело, завершая ольфакторную сессию изысканным и дорогим шлейфом.
- **Действия мастера:**
 - Мастер берет 15–20 мл экстра-увлажняющего крема-лосьона «Cardamom» Herbolica.
 - Быстрыми, широкими, поглаживающими пассами лосьон наносится на все тело гостя от стоп до плеч. Мастер работает мягко, но динамично, добиваясь полного впитывания эмульсии. Лосьон связывает излишки масел, оставляя кожу матовой, невероятно гладкой (эффект жидких колготок) и абсолютно сухой — через 5 минут гость может одеваться, не боясь испачкать одежду.

Этап 7: «Чайное послевкусие: Фиксация тонуса» — 7 минут

- **Цель этапа:** восстановление водно-солевого баланса после интенсивного дренажа и мягкое возвращение гостя к реальности из состояния глубокого спа-релакса.
- **Действия мастера:** мастер подает гостю теплый травяной чай с лемонграссом, создавая комфортную атмосферу для плавного завершения визита, и озвучивает мягкие рекомендации по домашнему уходу.

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ГОСТЯ

- **Подготовка к сеансу:** за 1,5–2 часа до начала процедуры рекомендуется воздержаться от плотного приема пищи. Непосредственно перед сеансом желательно выпить стакан чистой воды.
- **Поведение во время душа:** смывая скраб на Шаге 3, используйте только теплую воду. Использование мыла или гелей разрушит питательную кремовую базу скраба, которая защищает гидролипидную мантию кожи перед термо-массажем.
- **Пост-процедурный уход:** в течение 2–3 часов после сеанса не рекомендуется принимать душ или ванну, чтобы дать финишному лосьону полностью завершить уход за кожей. В течение оставшегося дня соблюдайте повышенный питьевой режим (чистая вода, травяной чай) для поддержания запущенного лимфодренажного эффекта и вывода токсинов.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ПРОЦЕДУРЕ

- **Абсолютные противопоказания:**
 - Острые инфекционные и воспалительные заболевания, сопровождающиеся повышенной температурой тела.
 - Онкологические заболевания.
 - Тромбофлебит, тромбоз, варикозное расширение вен 3–4 степени (особенно критично для интенсивных выжиманий и перкуссии на Шаге 4).
 - Психические расстройства в стадии обострения.
- **Локальные и относительные противопоказания:**
 - Аллергические реакции на компоненты косметики (эфирные масла, ментол, камфору, кардамон, продукты сои).
 - Нарушение целостности кожных покровов (дерматиты, экземы, псориаз в стадии обострения, свежие ссадины или ожоги в зоне обработки).
 - Беременность и период лактации (интенсивный лимфодренаж, термо-воздействие и активные эфирные масла не рекомендуются).
 - Гипертония или гипотония в стадии декомпенсации (резкий температурный контраст «горячая свеча — ледяной бальзам» вызывает мощную сосудистую гимнастику).

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ (ДЛЯ МАСТЕРА)

- Контроль температуры косметических средств: перед нанесением расплавленного масла из массажной свечи мастер обязан протестировать его температуру на внутренней стороне своего запястья. Температура масла не должна превышать ~40°C, чтобы исключить риск термического ожога гостя.
- Изоляция чувствительных зон: при нанесении скраба и последующем массаже жидким воском строго обходить зону молочных желез, поврежденные участки кожи, крупные родинки и открытые раны.
- Защита слизистых и лица: из-за содержания ментола и камфоры в тайском травяном бальзаме мастер должен работать в перчатках либо тщательно вымыть руки с мылом сразу после Шага 5. Категорически запрещено прикасаться к лицу, глазам и слизистым оболочкам гостя руками, на которых остался бальзам.