

Программа комплексного ухода за телом «Пиндо-Свадана: Ритуал с мешочками»

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

Продолжительность: 80 минут (активное время работы с клиентом).

Показания: синдром хронической усталости, синдром менеджера, дисбаланс мышц, хронические и острые боли в мышцах, задержка жидкости в тканях, стресс, ограничение движений в суставах, функциональная блокада суставов, интоксикация, гиподинамия, малоподвижный образ жизни, прогревание перед массажем, показания как для классического массажа.

Действие процедуры: улучшение кровообращения, снятие мышечного тонуса и спазмов, глубокое прогревание тканей, активизация лимфотока, выведение лишней жидкости и токсинов, устранение отечности, расслабление нервной системы, снижение уровня стресса, уменьшение болевых ощущений в мышцах и суставах, повышение эластичности кожи, питание и увлажнение эпидермиса, мягкое отшелушивание ороговевших клеток, насыщение организма фитонцидами и эфирными маслами, улучшение подвижности суставов, общее восстановление энергетического баланса.

ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ О ПРОЦЕДУРЕ И КАЛЬКУЛЯЦИОННАЯ КАРТА

Этап	Этап процедуры	Продукт	Расход	Способ применения / Техника ухода	Время, минуты
1	Подготовительный и Foot-ритуал	Молочная ванна	10мл	Мастер оmyвает его стопы в теплой ванночке (38°С) с добавлением молочной ванны, совершая легкие компрессионные нажатия.	7
2	Ольфакторный тест (Арома-диагностика)	Выбор аромата	0	Перед началом процедуры клиенту предлагается тест-вдох нескольких ароматических концепций.	3
3	Масляное введение и классический массаж	Массажное масло	40мл	Разогрев тела классическими техниками с использованием массажного масла.	30
4	Массаж горячими травяными мешочками	Травяные массажные мешочки	2шт	Глубокий термо-массаж и акупрессура распаренными травяными массажными мешочками	30
5	Завершение процедуры и фито-чай	Травяной чай	200мл	Снятие остатков влаги, отдых гостя и чайный ритуал.	10

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

ПОШАГОВЫЙ ХРОНОМЕТРАЖ И СТАНДАРТЫ ВЫПОЛНЕНИЯ

Этап 1: Подготовительный (Предварительный этап) — 7 минут

- **Цель этапа:** гигиеническое очищение стоп, снятие статического напряжения и психологическое переключение гостя на отдых.
- **Действия мастера:**
 - Мастер предлагает переодеться в одноразовое белье. Проводит краткий опрос на наличие противопоказаний.
 - Проводит ритуал омовения ног теплой водой с добавлением молочной ванны перед переходом на массажный стол.

Этап 2: Ольфакторный тест (Арома-диагностика) — 3 минуты

- **Цель этапа:** индивидуальный подбор ароматической концепции масла под текущий психоэмоциональный запрос гостя. Тест-вдох активизирует обонятельные рецепторы, что позволяет запустить процесс снятия стресса и настроить клиента на ритуал.
- **Действия мастера:** мастер предлагает гостю поочередно послушать ароматы из коллекции эфирных масел и помогает выбрать концепцию, идеально отвечающую текущему психоэмоциональному запросу клиента. В процессе глубоких тест-вдохов специалист активизирует обонятельные рецепторы гостя для снятия стресса, после чего подготавливает и отмеряет необходимый объем выбранного масла для последующего массажа.

Этап 3: Масляное введение и классический массаж — 30 минут

- **Цель этапа:** равномерное распределение теплого масла, устранение мышечных зажимов и качественный разогрев тканей. Классические техники массажа усиливают местное кровообращение и подготавливают крупные мышечные группы к глубокому термическому воздействию.

- **Действия мастера:**

Введение масла и лимфодренажный вход (Задняя поверхность тела) — 5 минут

Мастер наносит на ладони массажное масло выбранное гостем. Распределение масла начинается с широких, плавных поглаживаний продольно вдоль позвоночника (от крестца к шее) с переходом на плечи и боковые поверхности туловища. Далее масло наносится на заднюю поверхность ног (от стоп к ягодицам). Применяются лоскостное и обхватывающее поверхностное поглаживание, легкое выжимание основанием ладони по ходу лимфотока.

Проработка спины и пояснично-крестцовой зоны — 10 минут

Интенсивный разогрев мышечного каркаса спины. Особое внимание уделяется паравертебральным зонам (вдоль позвоночника), крестцу и широчайшим мышцам спины. Растирание: пиление ребром ладони, штрихование кончиками пальцев, круговое растирание фалангами согнутых пальцев для снятия мышечного тонуса. Разминание: продольное и поперечное разминание мышц спины («накатывание»), S-образное разминание.

Проработка шейно-воротниковой зоны и плечевого пояса — 5 минут

Акцентированная работа с трапециевидными мышцами, зоной лопаток и шей. Движения направлены от волосистой части головы вниз к плечевым суставам. Щипцеобразное разминание краев трапеции, круговое разминание подушечками четырех пальцев вокруг лопаток, мягкое выжимание. Снятие «синдрома менеджера», устранение спазмов от сидячего образа жизни, улучшение притока крови к голове.

ПОШАГОВЫЙ ХРОНОМЕТРАЖ И СТАНДАРТЫ ВЫПОЛНЕНИЯ

Массаж задней поверхности ног — 7 минут

Техника: Поочередная проработка левой и правой ноги. Направление движений — строго снизу вверх (от ахиллова сухожилия через икроножную мышцу к подколенной ямке и далее по бедру к паховым лимфоузлам). Подколенная зона не массируется. Приемы: Плавное обхватывающее поглаживание, гребнеобразное растирание, продольное разминание больших мышечных групп (икроножной и двуглавой мышцы бедра).

Гармонизирующее завершение этапа — 3 минуты

Техника: Объединение всех зон в единый массажный рисунок. Длинные, непрерывные поглаживания от стоп через всю спину к кистям рук и обратно. Насыщение кожи фитонцидами. Медленное продольное поглаживание всей поверхности тела, легкая вибрация ладонями.

Этап 4: Массаж горячими травяными мешочками— 30 минут

● **Цель этапа:** глубокое прогревание мышц, точечная проработка триггерных зон, активизация лимфотока и детоксикация. Термо-массаж распаренными мешочками эффективно снимает спазмы, выводит лишнюю жидкость и насыщает организм эфирными маслами..

● **Действия мастера:**

- Мастер извлекает мешочки из пароварки, проверяет температуру на внутренней стороне своего запястья. Массаж начинается с быстрых, точечных, «промакивающих» и похлопывающих движений (чтобы избежать ожога), по мере остывания мешочков движения переходят в глубокие круговые растирания, прокатывания вдоль мышечных волокон и биологически активных точек. Особое внимание уделяется триггерным зонам спины и плеч. Травы выделяют эфирные масла, обеспечивая эффект ингаляции. При остывании одного мешочка, мастер берет из пароварки второй, тем самым чередует их.

- Полное подробное описание техники массажа травяными мешочком вы можете прочитать [здесь](#):

Этап 5: Завершение процедуры и фито-чай - 10 минут

● **Цель этапа:** сохранение тепла в тканях, восстановление водного баланса и мягкий вывод гостя из состояния глубокой релаксации. Чайный ритуал помогает восполнить потерю влаги после активного лимфодренажа, а отдых под пледом стабилизирует артериальное давление.

● **Действия мастера:**

- **Укрытие:** Сразу после окончания массажа укройте клиента сухой теплой простыней и пледом. После прогревания мешочками тело быстро теряет тепло, и человек может легко замерзнуть. Оставьте клиента в тишине на 5 минут. Скажите мягким голосом: «Процедура окончена. Пожалуйста, полежите немного, придите в себя. Я вернусь через несколько минут».

- **Пробуждение:** Вернувшись, помогите клиенту аккуратно приподняться (от тепла и релаксации может слегка кружиться голова).

- **Угощение чаем** — это обязательный ритуал после травяного массажа. Он помогает восстановить водный баланс, так как процедура запускает активный лимфодренаж и выведение токсинов. Предложите легкие травяные сборы (ромашка, мята, мелисса, липа) или некрепкий зеленый чай. Избегайте черного чая и кофе

ОЛЬФАКТОРНОЕ МЕНЮ

Перед началом процедуры клиенту предлагается тест-вдох нескольких видов ароматов массажного масла. При желании гостя можно увеличить ассортимент массажных масел

- **Линия «Синергия трав и терапевтический баланс»:** Тайские травы, Голубая Ромашка, Зеленый Чай, Розмарин
- **Линия "Тонус и цитрусовая свежесть"** — Бергамот, Грейпфрут, Лемонграсс, Имбирь & Лемонграсс, Летняя свежесть
- **Линия «Глубокий релакс и медитация»** — Дух ветра, Лаванда, Свежий бамбук, Расслабляющее
- **Линия «Чувственная экзотика и премиум-релакс»** — Голубой Лотос, Франжипани, Экзотик
- **Линия «Фруктовый детокс»** — Папайя, Тропические фрукты, Манго, Персик
- **Линия «Чистая польза»** — Без запаха

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ И ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

- **Противопоказания:** Сосудистые заболевания, повышенное артериальное давление, обострение кожных и инфекционных заболеваний, аллергические заболевания, хронические гнойные заболевания, остеомиелит, абцесс, диабет, непереносимость лекарственных трав и камфоры, беременность. Не следует делать массаж сразу после приема алкоголя или пищи. Перед применением проконсультируйтесь со специалистом.

ВАЖНЫЕ НЮАНСЫ ДЛЯ ИДЕАЛЬНОГО ФИНАЛА

- **Предупреждение о поведении после массажа:** обязательно напомним клиенту, что сегодня нужно пить больше чистой воды (для вывода токсинов). Также попросите его избегать сквозняков, переохлаждения и тяжелых физических нагрузок в течение оставшегося дня.
- **Внимание к давлению:** горячие мешочки могут снизить артериальное давление. Если клиент резко встанет, у него может потемнеть в глазах. Напомним: «Вставайте плавно, без резких движений».
- **Забота о волосах и лице:** Если на лицо или волосы попал отвар или масло, предложите клиенту зеркало, сухие салфетки или мицеллярную воду, чтобы он мог привести себя в порядок перед выходом на улицу.