

Программа аква ухода за телом «Сила воды и трав»

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

Продолжительность: 60 минут.

Показания: программа рекомендована при хронической усталости, потере тонуса, эмоциональном выгорании и выраженной отечности организма. Она идеально подходит для жителей мегаполисов, нуждающихся в экспресс-детоксикации, глубоком очищении кожи и мгновенном заряде физической и ментальной свежести.

Действие процедуры: процедура оказывает мощное лимфодренажное и детоксицирующее действие, эффективно выводит лишнюю жидкость, снимает мышечное напряжение и тонизирует кожу. Благодаря синергии цитрусовых и травяных компонентов Herbolica, ритуал мгновенно пробуждает организм, возвращает ощущение легкости и наполняет энергией.

ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ О ПРОЦЕДУРЕ И КАЛЬКУЛЯЦИОННАЯ КАРТА

Этап	Этап процедуры	Продукт	Расход	Способ применения / Техника ухода	Время, мин.
1	Аква-приветствие и арома-старт	Ароматический спрей	2мл	Мастер встречает гостя, знакомит с ходом ритуала. Для мгновенного переключения внимания в воздухе распыляется комплиментарный аромаспрей Herbolica с цитрусовым ароматом. Гостю предлагается стакан воды с лимоном и мятой.	3
2	Фито-распаривание: «Кедровый туман» + Ингаляция эфирным маслом	Травяная запарка + Эфирное масло	1 фильтр-пакет	Гость помещается в кедровую бочку. Подается влажный пар, прошедший через травяную запарку. Происходит глубокое раскрытие поры, запуск детоксикации и подготовка кожи к эксфолиации. Ингаляция эфирными маслами снимает ментальную усталость.	15
3	Скрабирование	Соляной скраб	50гр	Гость располагается на кушетке. Мастер массажными круговыми движениями наносит соляной скраб снизу вверх.	15
4	Очищение	-	-	Гость смывает остатки соляного скраба под теплым душем.	5
5	Молочная ванна	Молочная ванна	70-80мл	Погружение в теплую ванну (36–37 °C) с добавлением молочной ванны	15
6	«Чайное послевкусие: Фиксация тонуса»	Травяной чай	200мл	В завершение гостю подается чашка авторского освежающего чая (например, травяной сбор с лимонником, мятой или имбирем) для восполнения гидробаланса, детоксикации и продления ощущения тотальной свежести.	5

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

ПОШАГОВЫЙ ХРОНОМЕТРАЖ И СТАНДАРТЫ ВЫПОЛНЕНИЯ

Этап 1: Аква-приветствие и арома-старт — 3 минуты

- **Цель этапа:** психоэмоциональная адаптация гостя, мгновенное снятие стресса мегаполиса («ольфакторное переключение») и подготовка рецепторов к тонизирующему ритуалу; запуск метаболизма с помощью первого глотка воды.
- **Действия мастера:**
 - Мастер приветствует гостя, помогает ему расположиться в кресле и знакомит с концепцией ритуала.
 - Проводится ингаляционное арома-знакомство. Мастер делает 2–3 распыления выбранного спрея на чистое сухое полотенце и аккуратно подносит его к лицу гостя на расстояние 10–15 см.
 - Мастер просит гостя закрыть глаза и сделать три глубоких, осознанных вдоха. Натуральные эфирные масла (лемонграсс или смесь литсеи кубебы, розмарина и шалфея) мгновенно переключают внимание, снимают стресс мегаполиса и пробуждают рецепторы.
 - Гостю предлагается приветственный стакан прохладной воды с лимоном и мятой для запуска метаболизма, после чего его провожают в зону парения.

Этап 2: Фито-распаривание: «Кедровый туман» + Ингаляция эфирным маслом — 15 минут

- **Цель этапа:** глубокий тепловой прогрев тканей, раскрытие поры и стимуляция активного потоотделения для вывода токсинов; ингаляционное оздоровление фитонцидами трав и подготовка кожи к эксфолиации.
- **Действия мастера:**
 - Перед началом парения мастер выносит сухой фильтр-пакет с травами крупной фракции на бамбуковом подносе и предлагает гостю послушать аромат натурального травяного сбора.
 - Фильтр-пакет помещается в парогенератор кедровой бочки. Гость комфортно размещается внутри бочки, мастер деликатно оборачивает шею гостя чистым полотенцем для предотвращения выхода пара.
 - Подается влажный, мягкий пар, насыщенный фитонцидами растений. Происходит интенсивный прогрев тела, раскрытие пор, усиление потоотделения и первый этап детоксикации. На 10-й минуте парения мастер предлагает гостю несколько глотков чистой воды во избежание обезвоживания.

Этап 3: Скрабирование — 15 минут

- **Цель этапа:** интенсивное отшелушивание ороговевших клеток кожи, запуск мощного лимфодренажа для устранения отечности, усиление микроциркуляции крови и глубокое насыщение тканей минералами крымской соли.

ПОШАГОВЫЙ ХРОНОМЕТРАЖ И СТАНДАРТЫ ВЫПОЛНЕНИЯ

• Действия мастера:

- гость ложится на кушетку на живот. Мастер подносит к нему три демонстрационные пиалы со скрабами и помогает выбрать основу этапа. Гость выбирает взрывной «Лемонграсс» (для тонуса), пряно-сандаловый «Нектар амбара» (для питания сухого тела) или фруктово-цветочный «Экзотик» (для глубокого антистресса).
- мастер распределяет выбранный соляной скраб по влажной, хорошо разогретой коже гостя. Скрабирование выполняется плавными, но уверенными массажными движениями, строго по ходу лимфотока — снизу вверх (начиная со стоп и голеней, продвигаясь к бедрам, спине и рукам).
- крымская соль бережно шлифует кожу, а экстракт фукуса и комплекс масел запускают лимфодренаж и выводят застоявшуюся жидкость, снимая отеки. Особое внимание уделяется локтям, коленям и стопам. Через 10 минут гость переворачивается на спину, и мастер повторяет процедуру на передней поверхности тела.

Этап 4: Очищение – 5 минут

- Цель этапа:** механическое удаление остатков абразивных частиц соли с тела; сохранение на коже защитной и питательной вуали из натуральных базовых масел скраба перед погружением в ванну.

• Действия мастера:

- мастер строго инструктирует гостя не использовать мыло или гель для душа. Крупницы соли легко смываются водой, а ценные базовые масла (ши, какао, миндаль), входящие в состав скрабов, остаются на коже тончайшей невидимой вуалью. Эта масляная основа послужит защитным барьером и глубоко напитает кожу на следующем, водном этапе ритуала. Гость возвращается, промокнув тело полотенцем.

Этап 5 : Молочная ванна – 15 минут

- Цель этапа:** глубокое увлажнение, успокоение и смягчение после пилинга; достижение финального тонуса и эффекта экстремальной свежести за счет температурного контраста и эфирных масел.

• Действия мастера:

- К моменту окончания душа мастер подготавливает ванну с температурой воды 36–37 °С и при госте растворяет в ней выбранную молочную ванну. Вода мгновенно превращается в густое, ароматное непрозрачное «молочное облако».
- Гость погружается в ванну. Мастер предлагает ему закрыть глаза и полностью расслабиться.
- Происходит глубокое физиологическое и эстетическое воздействие. Натуральные экстракты успокаивают кожу после соляного скраба, делая ее невероятно мягкой. Если выбраны «Краски лета», содержащаяся в составе мята вступает в контраст с теплой водой, создавая приятный «холодок» на коже, мгновенно убирая тяжесть в ногах и даря тотальное ощущение свежести. В процессе принятия ванны в кабинете приглушается свет и звучит тихая спа-музыка.

ПОШАГОВЫЙ ХРОНОМЕТРАЖ И СТАНДАРТЫ ВЫПОЛНЕНИЯ

Этап 6: «Чайное послевкусие: Фиксация тонуса» – 5 минут

- **Цель этапа:** восстановление водно-солевого баланса организма после интенсивной потери влаги; закрепление ухаживающего эффекта на коже и мягкий выход гостя из спа-состояния с ощущением прилива сил.
- **Действия мастера:**
 - Мастер помогает гостю выйти из ванны. Гость укутывается в халат или мягкое полотенце.
 - По желанию гостя мастер наносит на кожу легкими поглаживающими движениями увлажняющий лосьон Herbolica (например, «Лемонграсс» или «Голубой лотос»). Лосьон моментально впитывается, запечатывая влагу внутри клеток кожи и оставляя за собой дорогой шлейф.
 - гость присаживается в зоне отдыха, где мастер торжественно подает ему чашку свежесваренного горячего травяного чая. Чайный ритуал необходим для окончательного восстановления водно-солевого баланса после фито-бочки и ванны. Мастер проговаривает домашние велнес-рекомендации, завершая ритуал на теплой, заботливой ноте.

ОЛЬФАКТОРНОЕ МЕНЮ

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

На первом этапе предложите гостю аромаспрей «**Лемонграсс**» — классический, взрывной цитрус, идеально настраивающий на волну свежести или аромаспрей «**Тайские травы**» — пряно-древесный аромат с выраженной цитрусовой свежестью и легкой травянистой прохладой, который станет превосходным мостом к следующему этапу (кедровой бочке).

На втором этапе идеальным выбором станет «**Тонизирующий травяной сбор**» или «**Тибетская смесь для вывода токсинов**». Они прекрасно активизируют обменные процессы и дают мощный импульс бодрости.

На этапе скрабирования (этап 3) позвольте сделать выбор вашему гостю: взрывной «**Лемонграсс**» для максимального тонуса жирной и комбинированной кожи, пряно-сандаловый «**Нектар амбара**» для глубокого питания сухой кожи или фруктово-цветочный «**Экзотик**» для детокса и снятия стресса

На пятом этапе предложите освежающие «**Краски лета**» с зажигательным бергамотом и бодрящим мятным «холодком» для максимального тонуса, гармонизирующую «**Свежесть Востока**» с грейпфрутом и медитативным сандалом для снятия стресса или тропический «**Кокосовый рай**» с мягким миндальным маслом для интенсивного питания и гладкости кожи.

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ГОСТЯ

- **Питьевой режим:** в течение 2–3 часов после ритуала выпейте 1–2 стакана чистой негазированной воды или теплого травяного чая. Это необходимо для восстановления гидробаланса после интенсивного фито-парения в кедровой бочке и мягкого вывода оставшихся токсинов из организма.
- **Бережный уход за кожей:** натуральные базовые и эфирные масла косметики Herbolica, нанесенные во время скрабирования и молочной ванны, продолжают активно питать вашу кожу. Не смывайте их с мылом или гелем для душа как минимум до следующего утра — дайте ценным компонентам полностью впитаться.
- **Режим отдыха:** постарайтесь исключить тяжелые физические тренировки, посещение солярия и употребление алкоголя в день процедуры. Дайте организму возможность побыть в состоянии глубокого велнес-релакса.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

- **Абсолютные противопоказания:**
 - Острые воспалительные и инфекционные заболевания: Любые состояния, сопровождающиеся повышенной температурой тела, лихорадкой или гриппозными симптомами.
 - Заболевания сердечно-сосудистой системы: Гипертоническая болезнь (тяжелые стадии), перенесенный инфаркт или инсульт, стенокардия, наличие кардиостимулятора.
 - Тяжелые поражения сосудов: Тромбофлебит, выраженное варикозное расширение вен с трофическими нарушениями.
 - Повреждения и заболевания кожи: Открытые раны, свежие послеоперационные швы, ожоги, псориаз или экзема в стадии обострения, гнойничковые поражения кожи.
 - Беременность и период лактации: Интенсивный прогрев в бочке и ванне, а также высокая концентрация активных эфирных масел могут спровоцировать гипертонус матки.
- **Относительные противопоказания (Требуется осторожность или коррекция этапов)**
 - Аллергические реакции: Индивидуальная непереносимость эфирных масел. При наличии аллергии мастер подбирает гипоаллергенный скраб и нейтральную ванну.
 - Клаустрофобия: Если гость испытывает дискомфорт в кедровой бочке, этот этап можно заменить на классический теплый душ или сократить время пребывания до минимума при открытой верхней крышке.
 - Период менструации: Тепловые процедуры усиливают кровообращение, что может спровоцировать обильное кровотечение. Рекомендуется перенести визит на другие дни.
 - Сахарный диабет: При некомпенсированном диабете нарушается терморегуляция. Парение в бочке проводится только при невысоких температурах и под строгим контролем самочувствия.
 - Гипотония (пониженное давление): Горячий пар и ванна расширяют сосуды, что может вызвать головокружение. В этом случае температура воды и пара снижается, а после бочки гостю сразу подается прохладная вода.