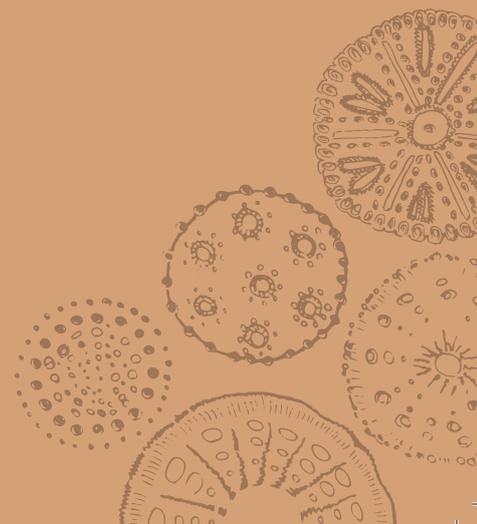


[comfort zone]

BODY
STRATEGIST

3-IN-1
BODY MASSAGE

DOSSIER MASSAGGIO



BODY STRATEGIST

3-IN-1 BODY MASSAGE

ISPIRAZIONE

Quando ci prendiamo cura del nostro corpo per raggiungere il modello estetico desiderato, spesso applichiamo le regole di velocità e massima efficacia che guidano la nostra vita quotidiana, non considerando che i nostri meccanismi psico/corporei funzionano e reagiscono a ritmi ben diversi. Di conseguenza quando non otteniamo i risultati nel tempo che ci eravamo imposti, ci demotiviamo e faticiamo ad accettare questa situazione. Per andare incontro a queste aspettative e velocizzare al massimo la visibilità dei risultati, [comfort zone] ha scelto un approccio multitasking: un nuovo trattamento intensivo che lavora combinando tre metodologie per contrastare i rallentamenti funzionali causati in modo particolare dalla cellulite. 3-IN-1 è una vera sferzata di superattività a livello circolatorio, muscolare e nei tessuti sia per ottenere un corpo modellato, leggero e tonico già alla prima seduta, sia per incrementare i risultati di un programma snellente.

PER CHI È RACCOMANDATO

Un trattamento piacevole, efficace, completo, adatto in ogni momento dell'anno e possibilmente utilizzato a cadenza regolare per mantenere il corpo costantemente in buona attività. Raccomandato in abbinamento ai programmi rimodellanti, per la sua azione combinata e riattivante. Utilizzato in alternanza con altri trattamenti BODY STRATEGIST più mirati alle specifiche body condition, ne incrementa l'efficacia e ne potenzia il risultato a lungo termine.

CARATTERISTICHE ED EFFETTI

Un trattamento intensivo basato sull'attività sequenziale e sinergica di 3 procedure nello stesso arco di tempo di un trattamento tradizionale. Due manualità ad azione differenziata aprono e chiudono l'applicazione del nuovo BODY STRATEGIST WARM BOOSTER termogenico, innovativo gel da applicare a pennello come una maschera ad azione immediata per concludersi con un avvolgimento freddo, stimolante e tonificante. Il trattamento offre un'immediata riattivazione del microcircolo sanguigno e linfatico, stimola la lipolisi, modella la figura e dona un'immediata sensazione di leggerezza e tonicità.

PRIMA FASE

Facendo seguito al consueto Tranquillity™ Welcome, si interviene con uno speciale massaggio di apertura dedicato al tessuto connettivo, utilizzando BODY STRATEGIST MASSAGE OIL per interagire con gli strati profondi dei tessuti muscolari. È qui infatti che si accumulano le tossine a seguito dello stile di vita e dello stress a cui viene sottoposto costantemente il nostro corpo. Si massaggia una gamba per volta, compresa la zona dei glutei. Subito dopo si applica BODY STRATEGIST WARM BOOSTER con il pennello tecnico e si copre immediatamente con il cartene. Si conclude con gli stessi passaggi (massaggio e applicazione del prodotto) sull'addome.

SECONDA FASE

Dopo aver eliminato i residui del BODY STRATEGIST WARM BOOSTER dalle gambe (e non dall'addome che resta in posa senza più il cartene) l'ospite viene fatta girare prona e si procede con la seconda sequenza di massaggio utilizzando BODY STRATEGIST MASSAGE CREAM. Oltre all'azione sul tessuto connettivo, si intensifica l'azione sul tono generale della muscolatura e della pelle: viene riattivata la circolazione sanguigna e linfatica, si favorisce il drenaggio e la mobilità delle fasce muscolari per un effetto rivitalizzante e tonificante profondo. Il massaggio prosegue ora sulla parte anteriore del corpo, partendo dalle gambe e si completa sull'addome dopo aver eliminato anche su questa parte i residui del BODY STRATEGIST WARM BOOSTER.

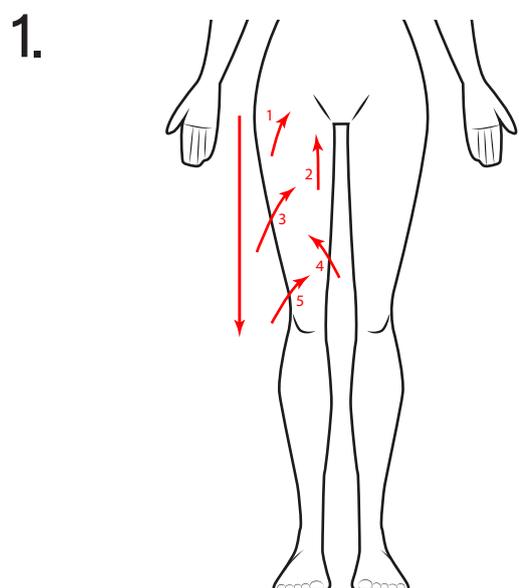
TERZA FASE

Avvolgere ora le gambe con la benda imbevuta di BODY STRATEGIST OIL BLEND, partendo dalla prima cavaglia e sovrapponendola progressivamente senza stringere. Proseguire fino al bacino, facendo attenzione a non far stazionare la benda fredda sull'addome. Se necessario inserire una towel asciutta a protezione. Durante il tempo di posa alcune piacevoli manualità sui piedi incrementano l'azione drenante e favoriscono il rilassamento. Al termine dei 15 minuti di posa, eliminare il bendaggio e completare con un tocco finale di BODY STRATEGIST GEL.

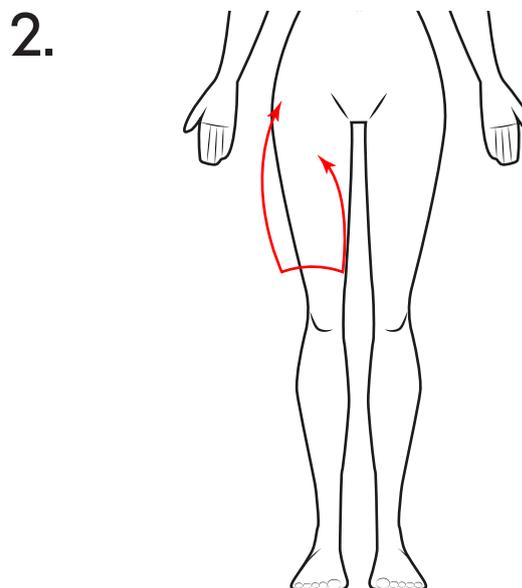
BODY STRATEGIST 3-IN-1 BODY MASSAGE

FASE 1_MASSAGGIO FRONTE

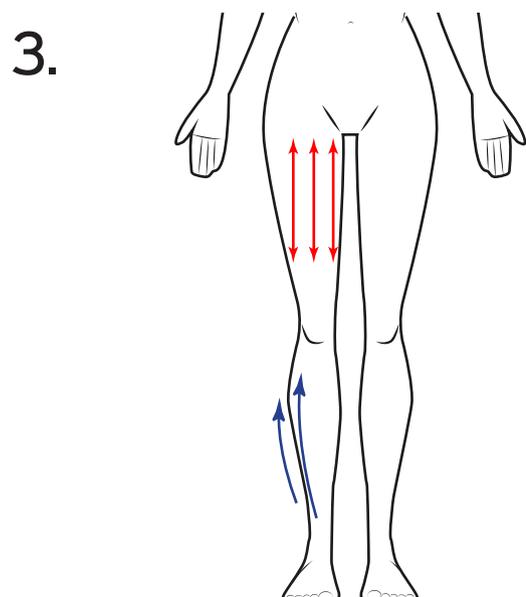
APPLICARE **BODY STRATEGIST MASSAGE OIL** AD UNA GAMBA E PROCEDERE CON I SEGUENTI STEP.



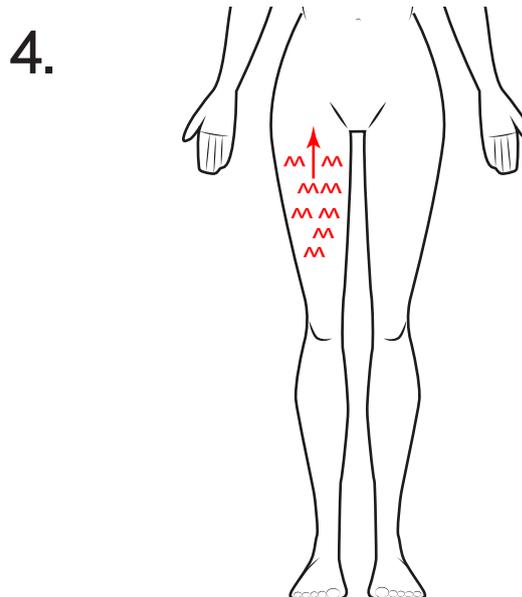
Drenaggio a mani alternate dall'inguine al ginocchio.



Abbraccia e scivola con 2 mani dal ginocchio all'inguine.



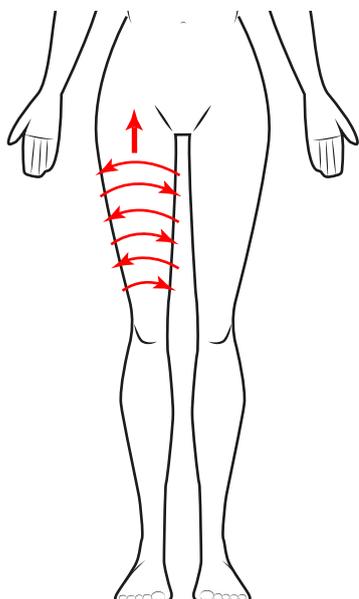
Con le nocche stiramenti a 2 mani andata e ritorno dal ginocchio all'inguine. Poi a nocche alternate sul tibiale dalla caviglia al ginocchio.



Con 2 mani, nocche che rullano contemporaneamente sul quadricipite.

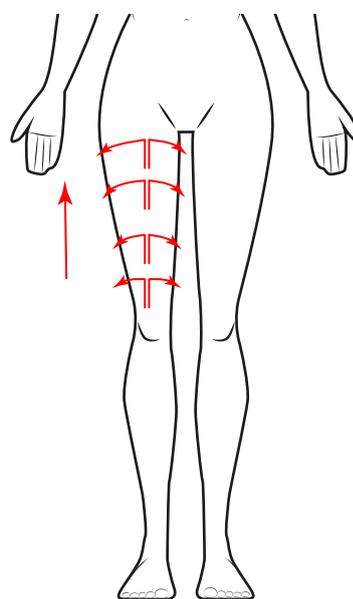
BODY STRATEGIST 3-IN-1 BODY MASSAGE

5.



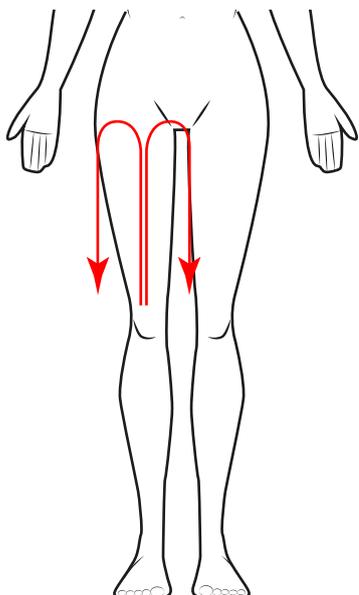
Impastamento a 2 mani in senso inverso con sollevamento quadricipite (solo in salita).

6.



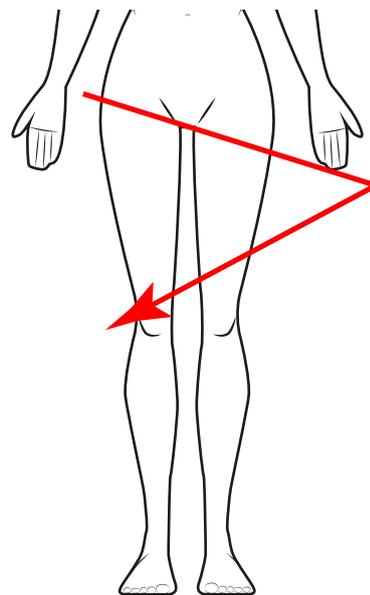
Aperture dal centro all'esterno dal ginocchio all'inguine.

7.



Scivolamento lungo centrale sul quadricipite dal ginocchio all'inguine e ritorno sulla parte posteriore.

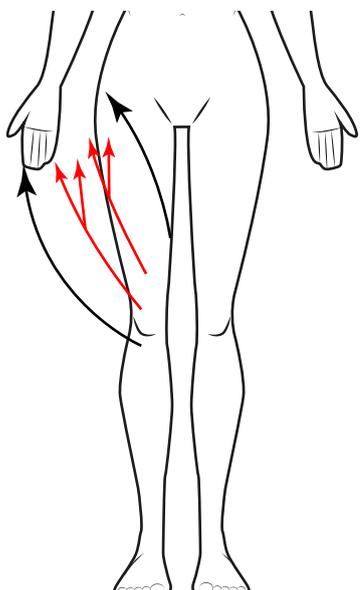
8.



Piegare la gamba e lavorare sulla fascia esterna del gluteo per quanto possibile.

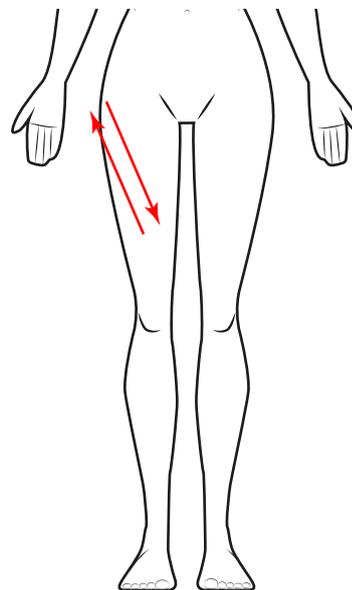
BODY STRATEGIST 3-IN-1 BODY MASSAGE

9.



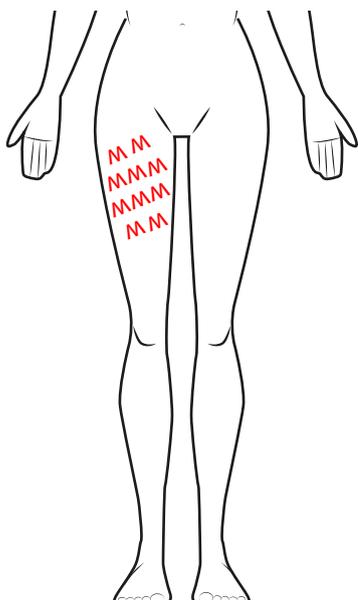
Abbraccia la coscia con 2 mani.
Stiramenti centrali con i pollici.

10.



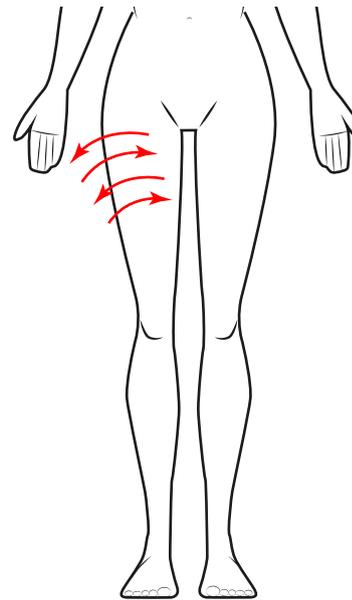
Stiramenti a nocche alternate.

11.



Nocche che rullano contemporaneamente
su fascia lata e area glutea.

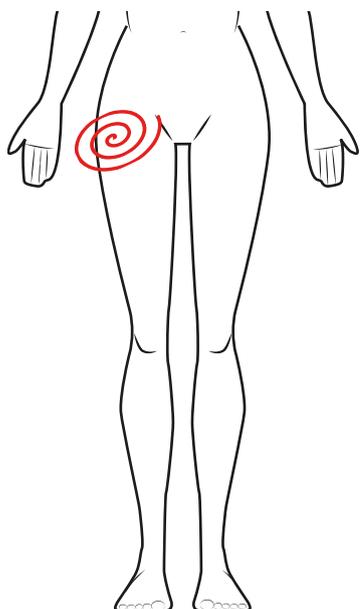
12.



Frizioni a mani alternate su fascia
lata e area glutea, poi a mano piena
ripeti lo stesso movimento.

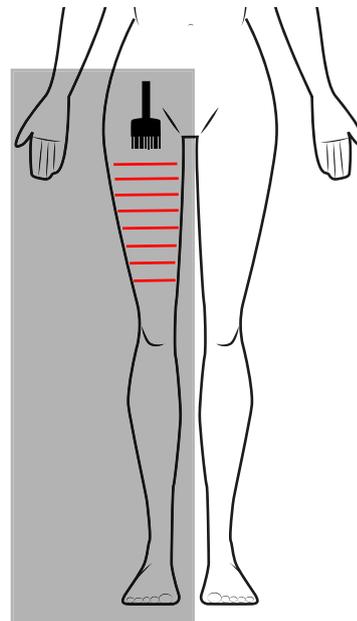
BODY STRATEGIST 3-IN-1 BODY MASSAGE

13.



Rotazioni intorno all'anca con 2 mani.

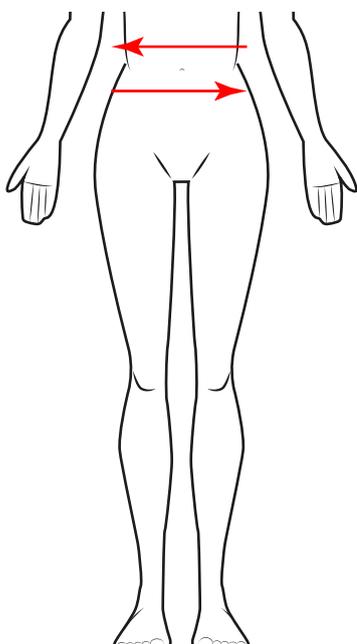
14.



Applicare **BODY STRATEGIST WARM BOOSTER** con pennello tecnico e avvolgere nel cartene.
Ripetere sull'altra gamba.

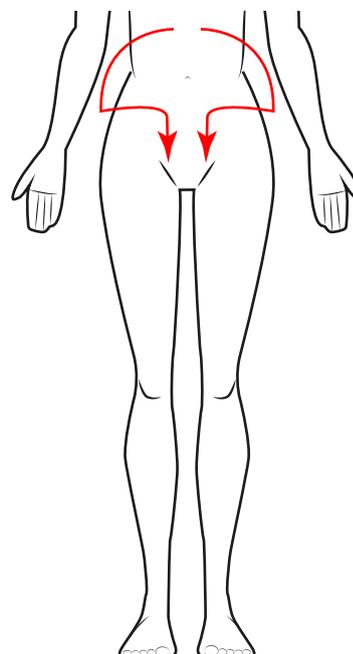
MASSAGGIARE L'ADDOME SEGUENDO GLI STEP, UTILIZZANDO **BODY STRATEGIST MASSAGE OIL**.

1.



Stiramenti punto vita alternati da lato a lato
X3 volte.

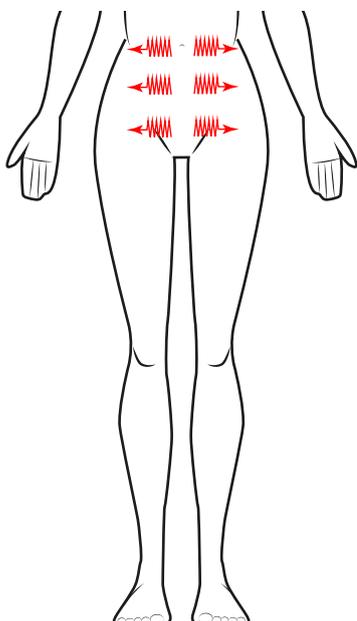
2.



Stiramenti sulle costole che ruotano al punto vita
e drenano all'inguine X3 volte.

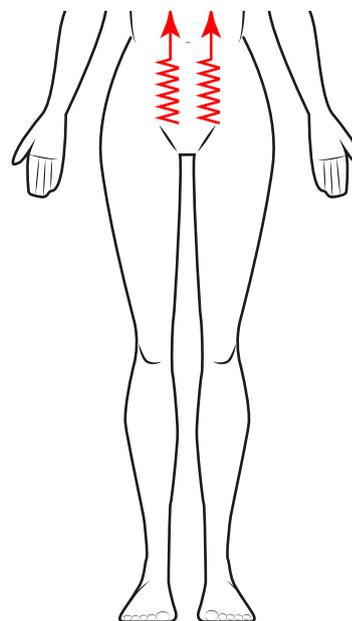
BODY STRATEGIST 3-IN-1 BODY MASSAGE

3.



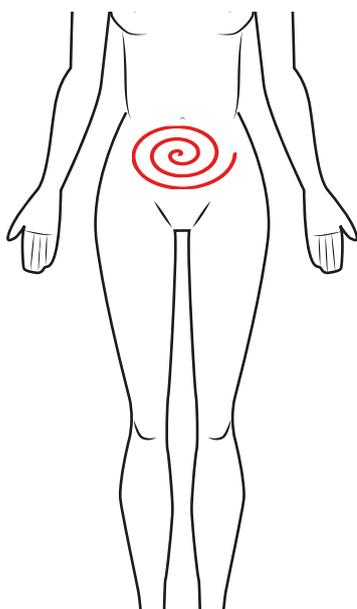
Sollevamento e roullage dal centro all'esterno lento e profondo X3 volte.

4.



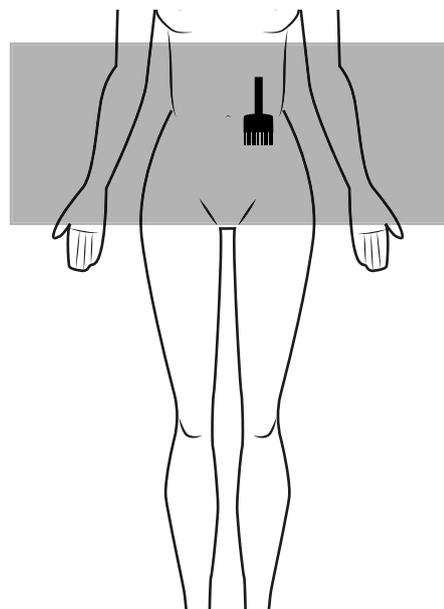
Sollevamento e roullage sui retti dell'addome X3 volte.

5.



Ampi movimenti di chiusura sull'addome intorno all'ombelico nel senso del colon.

6.



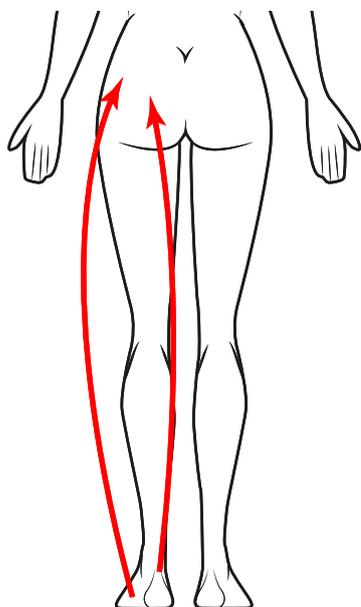
Applicare **BODY STRATEGIST WARM BOOSTER** con il pennello e poi avvolgere nel cartene.

BODY STRATEGIST 3-IN-1 BODY MASSAGE

FASE 2_MASSAGGIO RETRO

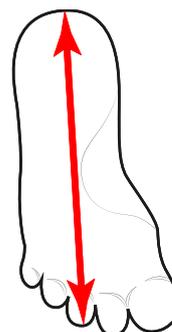
MASSAGGIARE LE ZONE INDICATE SEGUENDO GLI STEP, UTILIZZANDO **BODY STRATEGIST MASSAGE CREAM**.

1.



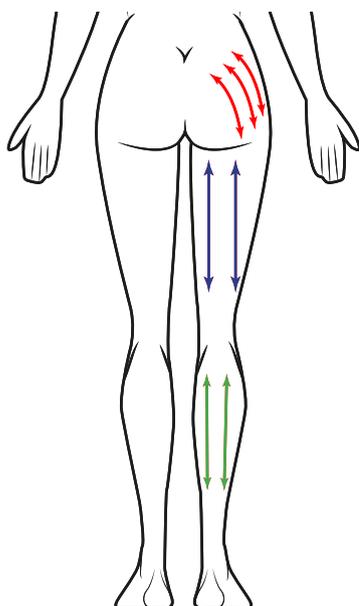
Stiramenti a calza con 2 mani dal piede al gluteo
X 3 volte.

2.



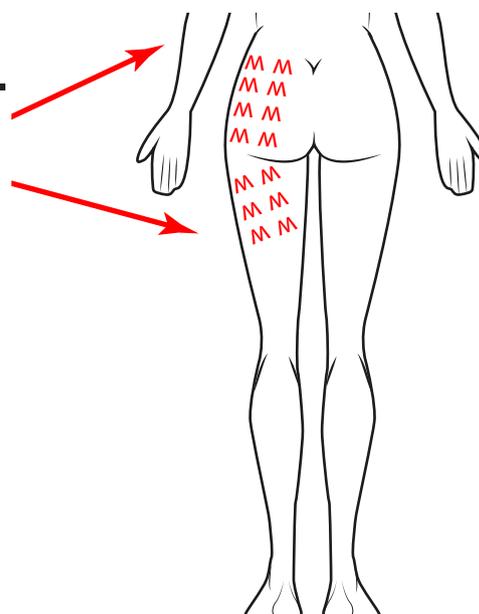
Andata e ritorno sotto il piede con la nocca
e poi a mano aperta.

3.



Stiramenti con 2 nocche avanti e indietro sui polpacci.
Stessi stiramenti sul bicipite femorale.
Stessi stiramenti sull'area glutea.

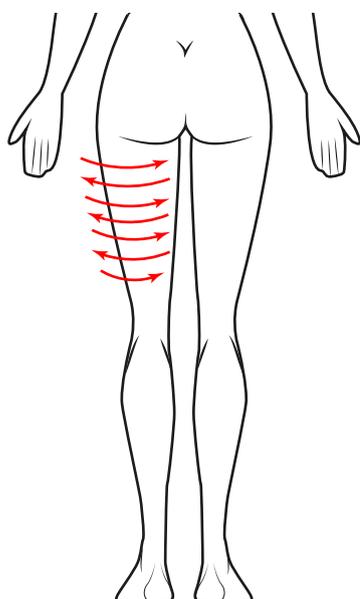
4.



Stimolazioni con le nocche a rullo prima su bicipite
femorale poi su area glutea.

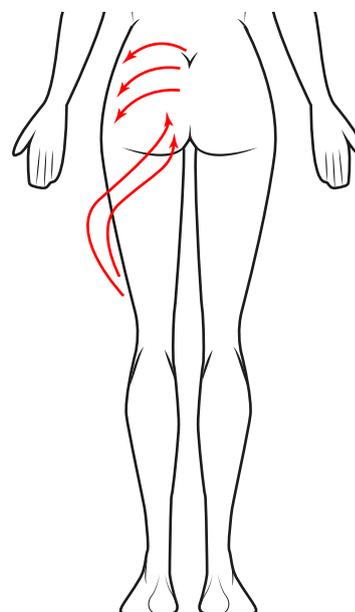
BODY STRATEGIST 3-IN-1 BODY MASSAGE

5.



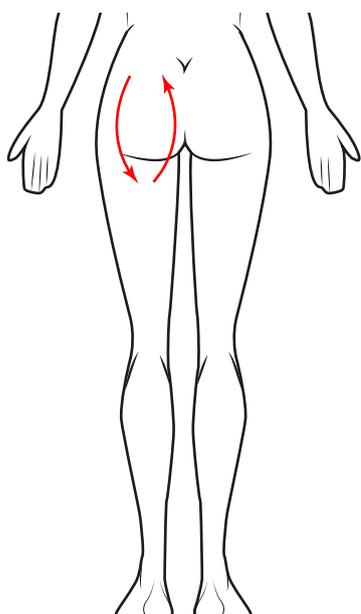
Impastamento a 2 mani in senso inverso con sollevamento bicipite femorale.

6.



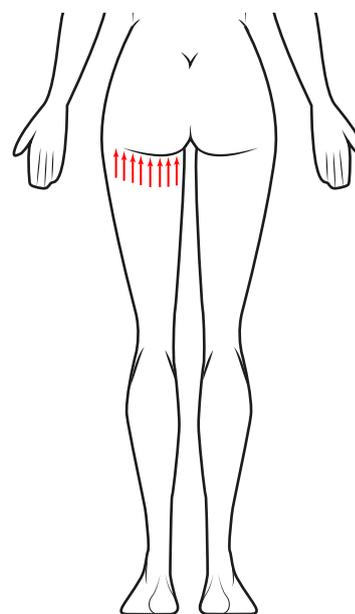
A mani appaiate sollevamento dalla fascia lata e rotazione intorno al gluteo fino al fianco.

7.



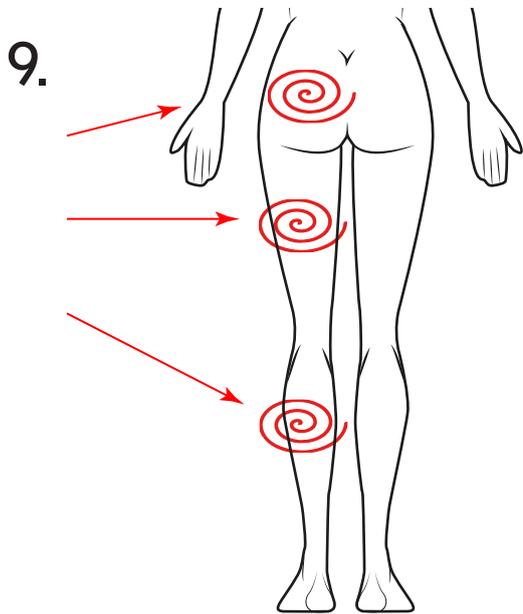
A mani alternate stiramenti decontratturanti e tonificanti.

8.

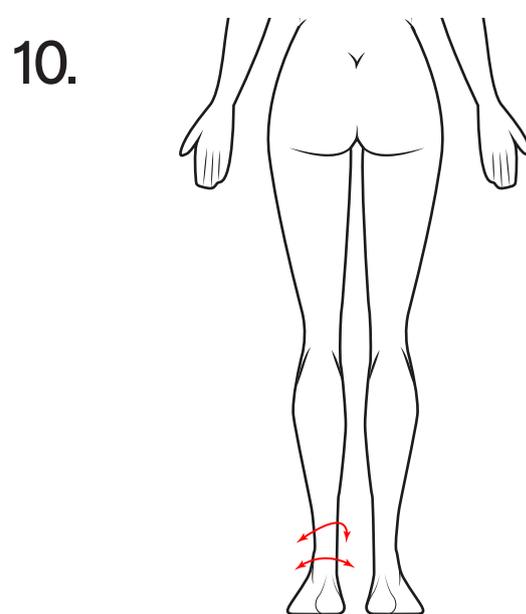


Sollevamenti piccoli e veloci con le nocche di entrambe le mani (piega glutea).

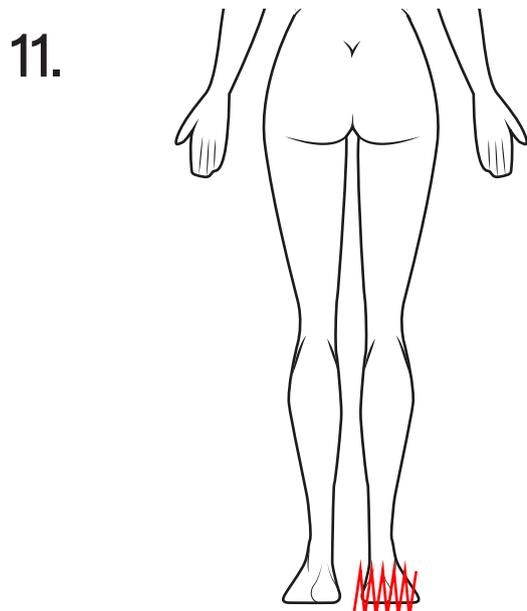
BODY STRATEGIST 3-IN-1 BODY MASSAGE



Rotazioni ampie di chiusura a 2 mani su gluteo coscia polpaccio.



Pinzature del tendine di Achille rilassanti.



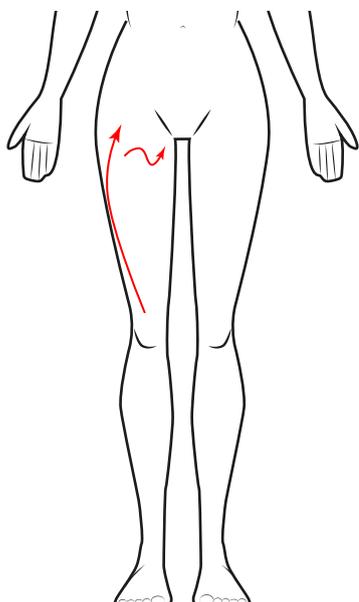
Stiramenti rapidi in andata e ritorno sul tallone prima con i pollici e poi con il palmo della mano. Ripetere sull'altra gamba e far voltare la cliente supina.

BODY STRATEGIST 3-IN-1 BODY MASSAGE

FASE 2_MASSAGGIO FRONTE

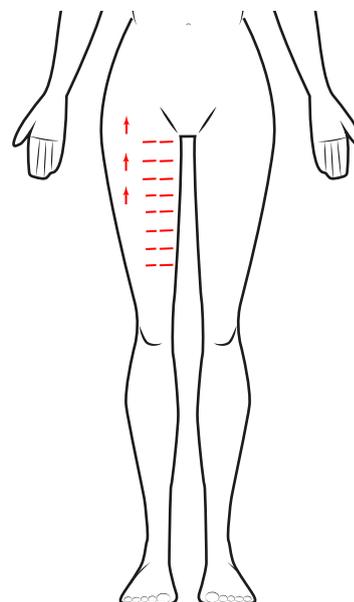
MASSAGGIARE LE GAMBE (LASCIANDO IL BODY STRATEGIST WARM BOOSTER IN POSA SULL'ADDOME)
SEGUENDO GLI STEP, UTILIZZANDO **BODY STRATEGIST MASSAGE CREAM**.

1.



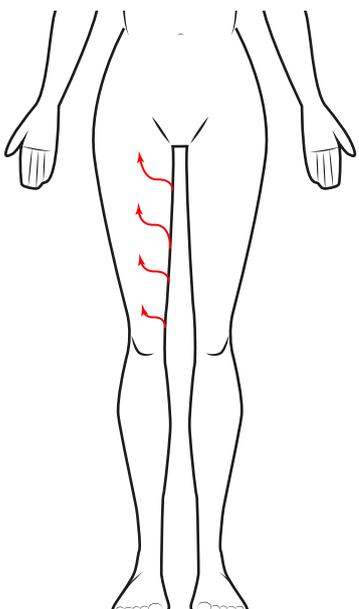
Scivolamento esterno con 2 mani con drenaggio all'inguine.

2.



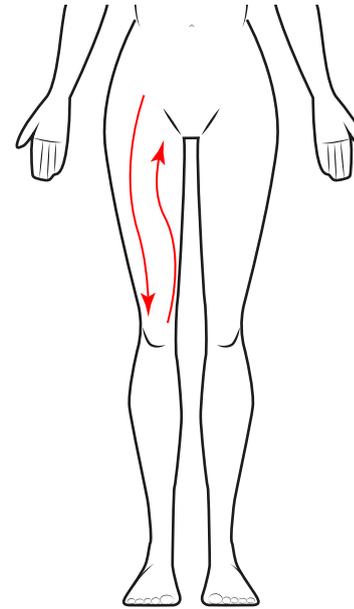
A mani appaiate in orizzontale pressioni e piccole spinte a ritroso verso l'inguine (dall'inguine al ginocchio) X3 volte.

3.



Scivolamenti a mani alternate dall'inguine al ginocchio e ritorno X3 volte.

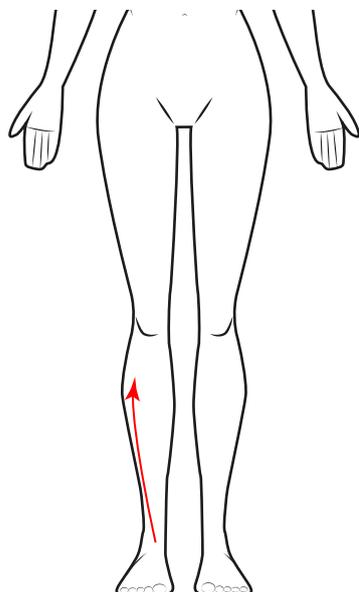
4.



Stiramenti alternati sul quadricipite con le nocche.

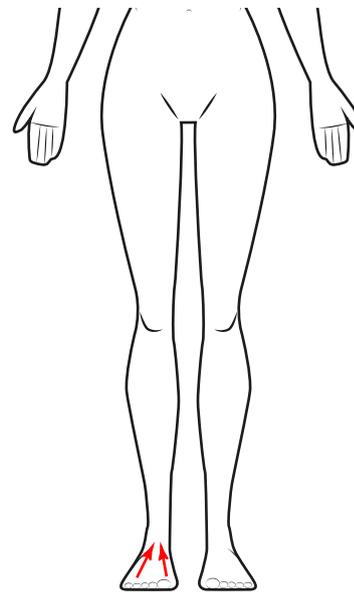
BODY STRATEGIST 3-IN-1 BODY MASSAGE

5.



Con la nocca di 1 mano scollamento del tibiale dalla caviglia al ginocchio.

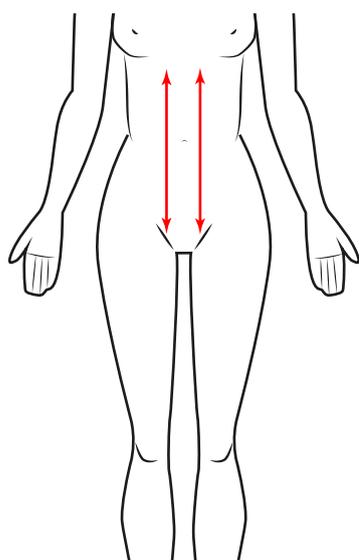
6.



Stiramenti con i pollici in allungamento tra i tendini metatarsali. **Ripetere sull'altra gamba.**

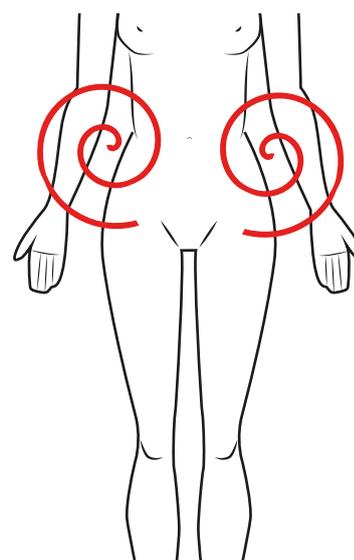
RIMUOVERE BODY STRATEGIST WARM BOOSTER DALL'ADDOME E PROCEDERE SEGUENDO GLI STEP, UTILIZZANDO **BODY STRATEGIST MASSAGE CREAM.**

7.



Massaggiare avanti e indietro sui retti dell'addome a palmi piatti delle 2 mani.

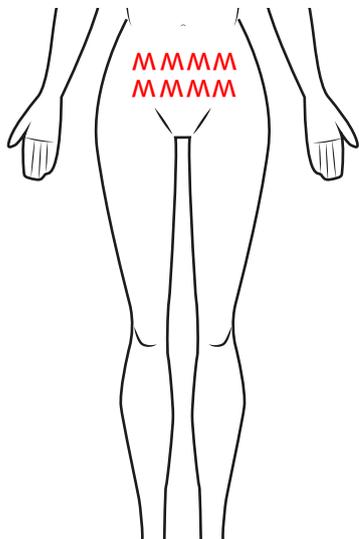
8.



Rotazione ampia nei 2 sensi sui lati dell'addome contemporaneamente.

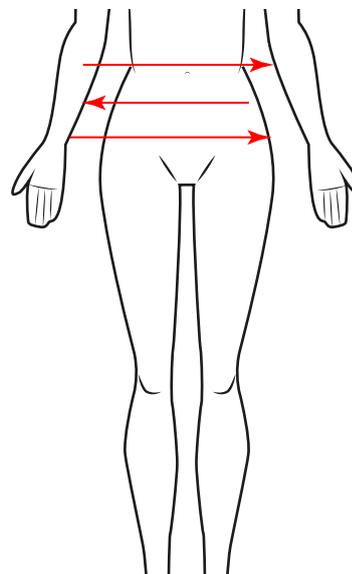
BODY STRATEGIST 3-IN-1 BODY MASSAGE

9.



Con le nocche rollage con 2 mani
su tutto l'addome.

10.



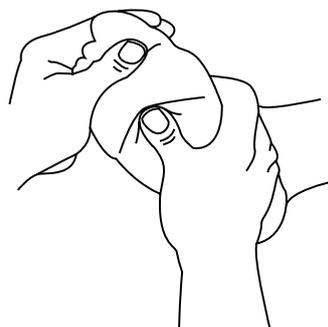
Stiramenti alternati a mano piena distensivi.

BODY STRATEGIST 3-IN-1 BODY MASSAGE

FASE 3_MASSAGGIO PIEDI

DURANTE IL TEMPO DI POSA DEL BENDAGGIO CON **BODY STRATEGIST OIL BLEND**.

1.



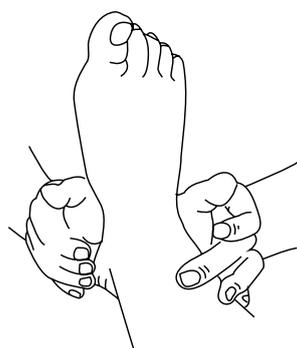
Effettuare una morbida pressione circolare decontratturante nel centro, al di sotto del cuscinetto plantare.

2.



Dolce scuotimento laterale con due mani per allentare la tensione articolare.

3.



Con le eminenze delle due mani a lato del tallone effettuare rotazioni statiche e compressioni rilassanti.

4.



Tenendo salda la caviglia in appoggio effettuare lente rotazioni in entrambe le direzioni.

5.



Con il pugno piatto e l'altra mano a mantenere saldo il dorso del piede, effettuare pressioni e rotazioni su tutto l'arco plantare.

6.



Aperture a ventaglio delle dita, lavorando l'articolazione metatarso-falangea.

BODY STRATEGIST

RIATTIVARE

**OBIETTIVO
DEL TRATTAMENTO**

RACCOMANDATO

BENEFICI

**PRODOTTI
PROFESSIONALI**

ACCESSORI

DURATA

AVVERTENZE

PREPARAZIONE

CONCLUSIONE

TRATTAMENTO 3 IN 1

Trattamento intensivo rimodellante trifasico: alla fase iniziale ad azione termogenica e di riattivazione del microcircolo, segue un vigoroso massaggio lipolitico ed una fase conclusiva drenante, rivitalizzante e tonificante. Un trattamento urto che riduce adipe e cellulite fin dalla prima applicazione.

Indicato nei casi di cellulite accompagnata da adiposità localizzate e microcircolo rallentato.

Riattiva e migliora la microcircolazione cutanea
Stimola la lipolisi e rimodella
Dona leggerezza alle gambe

TRANQUILLITY™ BLEND
BODY STRATEGIST MASSAGE OIL
BODY STRATEGIST WARM BOOSTER
BODY STRATEGIST MASSAGE CREAM
BODY STRATEGIST OIL BLEND
BODY STRATEGIST GEL

PENNELLO TECNICO
CARTENE
TOWEL
BENDAGGI MONOUSO

60 minuti

Applicare il WARM BOOSTER con l'ausilio di un pennello tecnico o con guanti per non entrare in diretto contatto con il prodotto. In caso di contatto risciacquarsi le mani con acqua fresca. Informare la cliente che la sensazione di calore è fortemente soggettiva, può quindi variare per intensità e durata, in caso di pelli sensibili e reazioni sgradite, invitare la cliente a fare una doccia fresca. Avere contatto con acqua calda prima di ricevere il trattamento, tramite bagno o doccia, può aumentare la sensazione di calore. In presenza significativa di capillari, astenersi dall'applicazione. Il trattamento non va proposto in gravidanza.

Coprire il lettino con due fogli di cartene sovrapposti.
Diluire 40 ml di BODY STRATEGIST OIL BLEND in 100 ml di acqua a temperatura ambiente. Immergere la benda necessaria all'avvolgimento delle due gambe e lasciare che si imbeva della soluzione.

STEP DEL TRATTAMENTO

1. Iniziare il trattamento con TRANQUILLITY™ WELCOME RITUAL invitando la cliente a stare in posizione supina.
SKIN PREPARATION Fase non prevista in questo trattamento: considerata l'intensità della maschera termogenica, si sconsiglia l'utilizzo del prodotto preparatore scrub o esfoliante.
2. Iniziare il massaggio attivante utilizzando BODY STRATEGIST MASSAGE OIL sulla prima gamba, coscia e area glutea. Applicare quindi su tutta la parte trattata BODY STRATEGIST WARM BOOSTER con il pennello tecnico in strato sottile. Avvolgere la gamba con il cartene e ripetere tutta la procedura sull'altra gamba, coscia e area glutea.
3. Proseguire l'attivazione con la specifica manualità sull'addome, poi applicare BODY STRATEGIST WARM BOOSTER con il pennello e avvolgere con il cartene.
4. Iniziare a rimuovere il prodotto dalla prima gamba, utilizzando towel bagnate e tiepide. Asciugare accuratamente e ripetere il risciacquo sull'altra gamba.
5. Eliminare il primo foglio di cartene e, senza rimuovere il prodotto dall'addome, far voltare la cliente in posizione prona.
Iniziare la seconda sequenza di massaggio sul retro delle gambe e i glutei con BODY STRATEGIST MASSAGE CREAM.
6. Invitare nuovamente la cliente a voltarsi e ritornare in posizione supina. Ripiegare il bordo superiore del cartene. Risciacquare l'addome.
7. Proseguire la seconda sequenza di massaggio su gambe e addome con BODY STRATEGIST MASSAGE CREAM. Avvolgere le gambe con la benda preparata in anticipo con BODY STRATEGIST OIL BLEND. Partire dal primo piede e arrivare fino al gluteo sovrapponendo morbidamente la benda senza stringere. Passare sull'altra gamba e avvolgere dal gluteo al piede facendo attenzione a non raffreddare l'addome. Nel caso appoggiare una towel sull'addome sotto la benda.
8. Avvolgere il tutto con il cartene e lasciare in posa per circa 15 min, durante i quali massaggiare i piedi con la manualità specifica.
9. Rimuovere il bendaggio ed eliminare il cartene e favorire il BLEND che rimane sulle gambe con un breve passaggio.
10. Applicare come chiusura il BODY STRATEGIST GEL con movimenti dal basso verso l'alto.

Offrire una tazza di tè matcha o un Longevity Juice unitamente alla prescription card con i prodotti indicati per prolungare l'effetto del trattamento a casa.

WWW.COMFORTZONE.IT