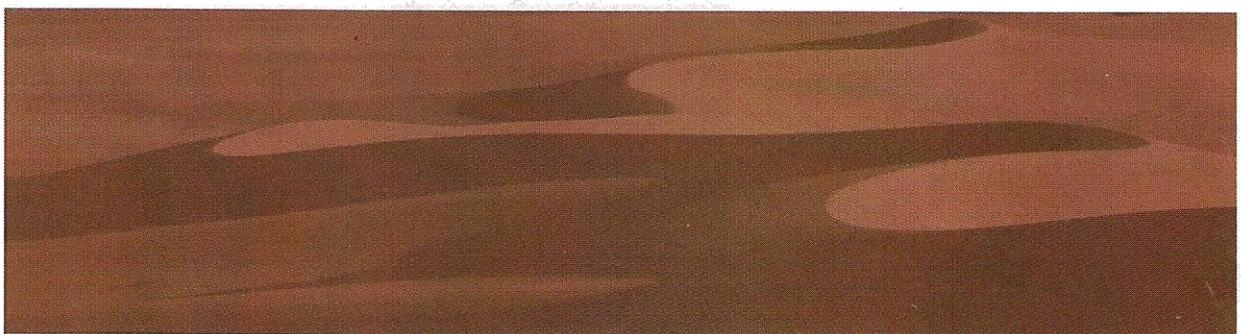
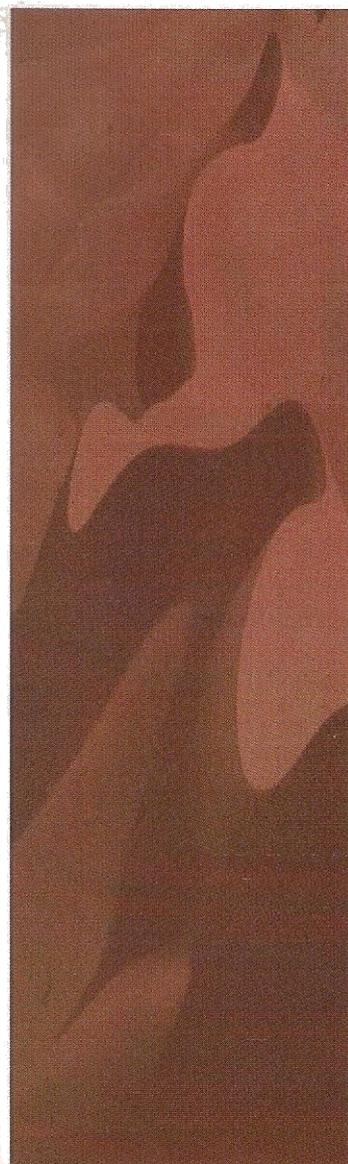


[ comfort zone ]  
**educationzone**



**aromasoul**  
arabian ritual massage

SAHARA UN DESERTO CHE NON  
PUO' ESSERE ABITATO...  
QUATTRO MILA ANNI FA C'ERA L'ACQUA



*“ La grande lezione  
del deserto,*

*le regole fondamentali  
da seguire nel suo  
approccio*

*sono sempre  
la pazienza, l'umiltà,  
la sottomissione  
alla realtà.*

*Esercizio salutare per  
l'orgoglioso primate  
uomo,*

*che si lascia troppo  
spesso tentare dal  
considerarsi il centro  
del mondo  
e il re della creazione,*

*destinato a dominare  
un pianeta troppo  
spesso considerato  
una preda da  
saccheggiare  
senza tanti scrupoli*

*più che una realtà da  
rispettare.”*

***Théodore Monod***

## **aromasoul arabian ritual massage**

Ispirato all'intensità e alla poetica dolcezza del deserto, questo massaggio, caratterizzato da suggestivi rituali, racchiude tutto il fascino e la cultura del deserto. Sapientemente rivisitato dall'equipe internazionale di [ comfort zone ], conserva il sapore della tradizione Berbera e Tuareg. → POPOLI "DEGRANDISTI DA DIO"  
HANNO SCOPERTO UNO DEI DIVERSI MISTI DEGLI AROMA

Un'atmosfera particolare, simile ad una meditazione rituale, si viene lentamente a creare tra il "viaggiatore" di ritorno all'oasi e le mani accoglienti del massaggiatore, rifugio sapiente del corpo e dello spirito.

Alle lunghe peregrinazioni nel silenzio del deserto si paragona quest'incontro iniziale fatto di sguardi rassicuranti e gestualità avvolgenti, la cui quiete rievoca il ventre materno.

Alla polvere del "lungo viaggio" si contrappone la leggera pressione di uno scrub delicato che si muove sulla pelle disegnando serrati arabeschi. In morbidi movimenti simbolici la purificazione del corpo si mescola a quella dell'anima, portando il "viaggiatore" in una dimensione di nuovo, profondo rilassamento.

Liberato dalle impurità, tamponato con asciugamani caldi o ristorato da un bagno o da una doccia calda, l'ospite è pronto a ricevere un massaggio rigenerante, semplice e ritmico, come il vento che accarezza le dune al tramonto, modellandone i confini in una trasformazione senza fine.

Un piacevole assopimento ristoratore chiuderà l'esperienza dell'incontro, offrendo nuova energia per proseguire il viaggio.

**aromasoul arabian ritual massage** è uno speciale massaggio di distensione dall'affaticamento del corpo e di "purificazione" dell'anima, della durata complessiva di circa due ore.

Considerata la sua particolare delicatezza non ha controindicazioni. Viene consigliata la frequenza mensile, ed in casi di particolare tensione o condizione di stress, può essere ripetuto con cadenza settimanale, allentando progressivamente gli incontri fino al mantenimento costante.

**aromasoul arabian blend** utilizzato durante il massaggio rituale rappresenta l'interpretazione contemporanea dell'aromaterapia; una tradizione che è diventata scienza per un'azione profonda sul corpo e sulla mente.

Un blend prezioso da applicare direttamente sulla pelle o miscelare con aromasoul olio da massaggio nutriente, che distende la muscolatura, rinvigorisce il corpo, calma e fortifica la mente. Nella sua composizione, oli essenziali di vetiver, cannella, zenzero, mandarino, geranio, patchouli, limone, eucalipto, cumino, noce moscata, lavandino, legno di cedro, amyris, resina aromatica di elemi e labdanum, regalano esperienze sensoriali e olfattive indimenticabili. Le basi pure sono miscelate con olio di jojoba per rendere l'applicazione diretta sicura e gradevole.

## esfoliazione viso e corpo

### preparazione

PRODOTTI: TONICO SKIN RESPONSE

- Nella ciotola di terracotta di [ comfort zone ] di medie dimensioni mescolare con cura due ritual spoon (circa 50 gr.) di **aromasoul cream** crema base con una busta di **aromasoul scrub**. + 2 GOCCHE DI OLEO

I movimenti saranno prevalentemente circolari, lenti e profondi; mantenendo il contatto il più a lungo possibile. Il corpo del cliente dovrà essere tenuto al caldo, per cui sarà coperto con asciugamani per tutto il tempo del trattamento, scoprendo solo una piccola parte per volta.

La durata complessiva di questa prima fase è di circa trenta minuti.

Nella prima fase del trattamento il cliente è in posizione supina.

AROMASOUL WELOST

POSIZIONE SUPINA

### gambe anteriori e braccia

NON DO PESARE

1. Applicare una dose abbondante di mix di **aromasoul cream e scrub** su caviglie e ginocchia di entrambe le gambe. 60 SEC. SX POI SX

30X10

2. Cominciare dalla gamba sinistra ed effettuare movimenti statici alternati, avanti e indietro, tenendo una mano sul ginocchio e una sulla caviglia. Ripetere lo stesso movimento, questa volta con entrambe le mani, prima sul ginocchio e poi sulla caviglia. C

RIFLESSOLOGIA BERBERA STAGIONALE SU TALLONE

POI NETA ASSE  
POI CAVIGLIA  
POI DITA  
POI ANNO IL PIEDE

3. Portarsi ora sul tallone e, sostenendolo con una mano, continuare il movimento avanti e indietro con il palmo dell'altra mano per 30 secondi. Ripetere nella parte centrale del palmo del piede (30 sec.) continuare verso l'alto sul cuscinetto plantare (30 sec.) infine sulle dita (30 sec.). A questo punto raccogliere il piede fra le mani congiunte e, partendo dalle dita, eseguire uno sfregamento continuato avanti ed indietro fino ad arrivare al tallone e poi ritornare sulle dita (seguire indicazioni della riflessologia berbera). 30 SEC. - 5000  
- DCOVA - AWA

CERCHI DALLA CAVIGLIA AL GINOCCHIO E DAL GINOCCHIO ALL'INGUINE

4. Ritornare alle caviglie per esfoliare l'intera gamba e, utilizzando larghi movimenti circolari, massaggiare prima dalla caviglia al ginocchio e in seguito dal ginocchio all'inguine. Un lungo sfregamento di chiusura partirà dal piede all'inguine, scivolando al ritorno, anche sulla parte posteriore della gamba. Ripetere sull'altra gamba.

BRACCIAI GOMITO E POLSO PRIMA ALTERNATI E POI INSIEME

5. Applicare una dose appropriata di mix di **aromasoul cream e scrub** su polso e gomito sinistro e procedere con i medesimi movimenti di andata e ritorno contemporaneamente ed alternati. Proseguire con i movimenti circolari prima sull'avambraccio e poi sul braccio. MOVIMENTI CONE GOMITO  
→ CERCHI

no 7  
GOMITO - ASCELLA  
POLSO GOMITO  
PORTO GIÙ IL BRACCIO. CIRCONDA GOMITO SPALLA DAL POLSO AL GOMITO  
BRACCIAI POLSO - BRACCIAI GOMITO E BRACCIAI SU POLSO E GOMITO

6. Con uno sfregamento lungo, dalla mano fino all'articolazione scapolo-omerale, sollevare il braccio e portarlo delicatamente disteso a lato della testa. Ripetere i passaggi circolari, prima dalla mano al gomito, poi dal gomito all'ascella. Chiudere completando con uno scivolamento dall'ascella alla mano e, con un breve stazionamento, sul palmo.
7. Portarsi al braccio destro e ripetere gli step in ordine inverso cominciando quindi con il braccio a lato della testa.  
~~GOMITO-ASCELLA-POLSO-GOMITO~~
8. Riportare il braccio sinistro alla posizione iniziale.

### addome, busto e viso

CERCHI  
GRANDI E RA  
ARCHIETTI

1. Cominciare a lavorare sull'addome applicando una dose abbondante di mix di **aromasoul cream e scrub** su addome e busto e massaggiare con larghi cerchi di apertura per circa un minuto. Continua con semicerchi che partono dal centro del corpo verso l'esterno, dalle pelvi sino alle spalle, coinvolgendo tutta l'area.
2. Senza aggiungere altro prodotto e senza staccare le mani, portarsi alle spalle del cliente e proseguire i semicerchi dal centro verso l'esterno su collo, mandibola, guance e fronte, facendo attenzione agli occhi.

chiedere gentilmente al cliente di voltarsi

### schiena

1. Applica una dose abbondante di mix di **aromasoul cream e scrub** in area lombare ed in area scapolare e massaggiare con le solite frizioni statiche, prima a mani alternate, poi usando entrambe le mani. *STRISCIAMENTI ZONA LOMBARDE E SCAPOLARE PRIMA A MANI ALTERNATE RA INSIEME*
2. Massaggiare l'intera schiena con larghi <sup>1</sup>cerchi di apertura ed <sup>2</sup>archi, partendo dalla zona sacrale alle spalle, per circa due minuti. Terminare con una <sup>3</sup>trazione lunga, dal bacino alle spalle, seguendo la colonna vertebrale, scivolando lungo le spalle e terminando sulle mani con una gentile compressione.  
<sub>4</sub>

invitare il cliente a fare la doccia oppure rimuovere i residui con salviette caldo-umide. Al termine, il trattamento proseguirà a cliente supino.

*TOGLIERE CON TOWEL*

### chiusura

1. a questo punto del trattamento è suggerita una nebulizzazione lungo tutto il corpo del cliente con **tonic softening** tonico addolcente. *SKIN RESONANCE PER GIUBILE AL CLIENTE TOGLIERE RESIDUI SALVE E SE*
2. avvolgere completamente il cliente con asciugamani caldi per consentire al corpo di riscaldarsi.

*SI VOGLIE NEBULIZZARE TONICO DAVANTI*

## arabian welcome ritual

tocco istintivo (TUTTE PRESSIONI SUL CORPO)

Questa fase consiste in un contatto caldo e rassicurante di tutto il corpo a mano piena.

Il tempo di permanenza su ciascuna area sarà a discrezione dell'operatore, considerando che l'intera fase dovrebbe durare tra i venti ed i venticinque minuti.

1. Iniziare dalla gamba che risulta più comoda da trattare per il massaggiatore. Cominciare dal piede abbracciandolo dal tallone alle dita. *PONINO SULLO DITA PROSEGUI SU TUTTO IL PIEDE SOLO PRESSIONE*
2. Proseguire lungo la gamba sino all'inguine.
3. Ripetere i movimenti sull'altra gamba.
4. Scegliere un braccio. Cominciare con la mano e portarsi fino alla spalla.
5. Ripetere con l'altra mano e proseguire con il braccio.
6. Ora portarsi all'addome e, partendo dal bacino, spostarsi verso le spalle comprendendo addome e busto.
7. Spostarsi alle spalle del cliente e proseguire con gli stessi movimenti su tutto il viso, usando una particolare attenzione a mandibola ed occhi.
8. Posizionarsi su un lato o ai piedi del cliente. Aiutarlo a sollevarsi seduto e con le sue mani appoggiate sulle caviglie. Incoraggiarlo ad effettuare un paio di respiri distensivi che aiuteranno l'allungamento della sua colonna vertebrale. Ora posizionare la tua mano sinistra a supporto della sua fronte e la mano destra sull'area lombo-sacrale.
9. Con la mano destra procedere con il contatto lento e sicuro lungo tutta la colonna vertebrale fino al collo. Ora completare l'intera schiena toccando lato per lato.

Riaccompagnare il cliente sdraiato ed invitarlo a voltarsi in posizione prona.

SEMPO IL VENTO  
CHE POU  
UN CA  
SOPPO

## massaggio

**aromasoul arabian ritual massage** utilizza un unico movimento per il massaggio di tutto il corpo: la mano scivola sulla pelle con l'intensità e la dolcezza del vento del deserto sulle dune. Palmo e dita si alternano in un'onda continua, che accompagna corpo e anima nel cammino della conoscenza interiore e del rilassamento ristoratore.

Si utilizza una mano per effettuare il movimento ed una per mantenere il contatto di fiducia e sostegno; quando l'esperienza consentirà un'identica pressione e flessibilità, potranno essere usate anche entrambe le mani contemporaneamente.

Ogni area del corpo sarà suddivisa in tre sezioni e ogni sezione riceverà tre passaggi, al termine dei quali una leggera pressione segnerà il tempo.

La durata complessiva del massaggio è approssimativamente di un'ora.

30 ML DI OLIO DI 15 GOCCE DI SAND

parte posteriore del corpo (3 passaggi per punto)  
MOVIMENTI A "CONTRICCO"

1. Iniziare restando in contatto su entrambi i piedi per il tempo di qualche respiro.
2. Cominciare dalla gamba sinistra a scorrere partendo dal tendine di Achille centralmente tra i gemelli fino al cavo popliteo; continuare sul lato esterno, poi lungo quello interno.
3. Ricominciare dal cavo popliteo centralmente fino al gluteo, poi sulla fascia ~~alla~~ <sup>LATA</sup> e infine nell'interno della coscia.
4. Coprire la gamba con l'asciugamano e completa con una leggera compressione con entrambe le mani su tutta l'area trattata.
5. Ripetere gli step dal punto 2 al 4 sull'altra gamba.
6. Lavorare ora sulla schiena, cominciando prima da un lato, dividendola in tre sezioni. Iniziare a scivolare dalla parte più vicina alla colonna vertebrale, spostati poi centralmente al tuo lato e poi sul fianco.
7. Posizionare ora il braccio del lato lavorato vicino alla testa. Cominciare a scivolare dalla spalla e seguire il tracciato trasversale da bicipite a tricipite, lungo tutto il braccio fino al polso. Ricominciare ora seguendo il percorso alla rovescia dal polso alla spalla.
8. Ripetere il passaggio 7 sull'altro braccio, partendo dallo scivolamento alla rovescia e termina con un breve contatto sulle mani.
9. Ripetere lo step 6 sull'altro lato della schiena e copri tutta l'area massaggiata con l'asciugamano. Tamponare con entrambe le mani tutto il corpo.

GAMBA ST  
GAMBA DX  
VISO OMBRA DX  
BRACCIO DX  
BRACCIO ST  
VISO "" ST  
STRETCHING  
GUTTO

10. Rimanendo su un lato "abbracciare" la zona del gluteo e rimanere per il tempo di un paio di respiri. Ora allontanare le mani in opposta direzione (una verso la spalla, una verso il piede) con un lungo lento stretching. Spostarsi sull'altro lato e ripeti.

Invitare il cliente gentilmente a voltarsi

### parte anteriore del corpo

1. Cominciare con un contatto su entrambi i piedi.
2. Cominciare dalla gamba destra e scivolare partendo dall'alluce seguendo lateralmente il piede, ruotare intorno al malleolo e sali lungo la parte interna della gamba fino al ginocchio. Ruotare intorno alla rotula.
3. Ricominciare dal ginocchio e scivola sulla parte centrale della coscia; proseguire sulla parte esterna, poi nella parte interna.
4. Posizionare le mani ai lati del ginocchio e allontanarle in direzioni opposte (una verso il bacino e una verso il piede) con un movimento di stretching.
5. Ripetere gli step da 2 a 4 sull'altra gamba.

longhico  
potenza  
piedi, evoti  
ginocchio

copra con  
l'assogrand  
e trancia

### addome e busto

1. Dividere il tronco in due lati e partendo dalla parte sinistra scivolare dall'osso pubico alla clavicola cominciando dalla parte più vicina allo sterno fino alla parte più laterale.
2. Partendo dalla spalla sinistra scivolare lungo tutto il braccio fino al polso seguendo solo la parte centrale.
3. Ripetere lo step 2 sull'altro braccio e lo step 1 dall'altro lato del busto.
4. Disegnare una "V" partendo dalla cresta iliaca fino all'osso pubico poi ripetere dalla cresta iliaca alla fine dello sterno.
5. Ripetere sul lato opposto.
6. Portarsi alle spalle del cliente e rimanere il tempo di qualche respiro con le mani delicatamente appoggiate su tutto il viso.



## RIEQUILIBRARE IL CORPO

### energy balancing

#### TOCCHI SUI PUNTI

Con la punta del dito medio toccare delicatamente ma con intensità i seguenti punti:

dal terminus al plesso solare  
dal plesso solare all'osso pubico  
dall'osso pubico all'ombelico  
dall'ombelico al plesso solare  
dal plesso solare al terminus

↳ <sup>CON IL DITO</sup> **opzione 1:** si può scegliere di lavorare seguendo i punti dei chakra partendo da quello della radice fino a quello della corona e viceversa.

↳ <sup>CON LA MANO</sup> **opzione 2:** si può scegliere di lavorare con le polarità, bilanciando lato destro e sinistro con il tocco di spalla e piede opposto.

Terminare il trattamento con la connessione tra terra e cielo partendo dal centro della testa, collegandola con ciascun piede.

### **meditazione della luce**

*più mediti sulla luce,  
più grande la sorpresa di sentire dentro di te  
qualcosa che si apre  
simile allo schiudersi di un bocciolo di fiore.*

*La meditazione sulla luce è una delle più antiche  
in ogni epoca, in ogni paese, in tutte le religioni,  
ha avuto importanza per una ragione precisa:  
perché nel momento in cui mediti sulla luce,  
qualcosa dentro di te che non era mai sbocciato  
comincia a schiudere i suoi petali.*

*Il semplice meditare sulla luce  
crea lo spazio per la sua fioritura.  
Quindi considerala la tua meditazione.*

*Ogni volta che ti e' possibile,  
chiudi gli occhi e visualizza una luce.  
Ogni volta che vedi una luce,  
fatti parte di essa in armonia.*

*Non continuare a ignorarla.  
Mettiti in adorazione:  
può essere un'alba,  
può essere una semplice candela nella stanza,  
assumi un atteggiamento di preghiera  
verrai ricompensato.*

*Se riesci a mantenere  
un'armonia costante con la luce,  
la tua benedizione sarà immensa.*