

[comfort zone]
TRANQUILLITY™

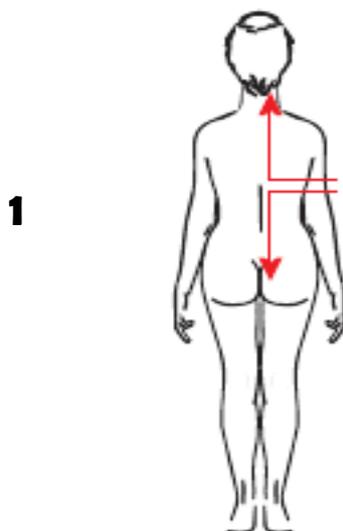
sistema aromatico
nutriente

MASSAGE DOSSIER

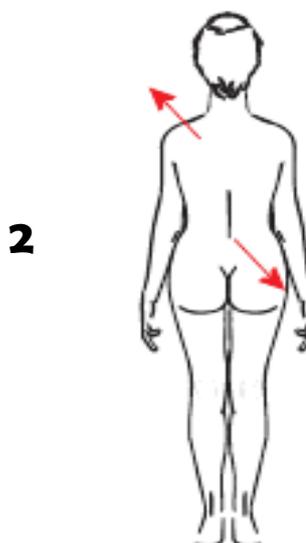


[**comfort zone**] tranquillity ritual massage

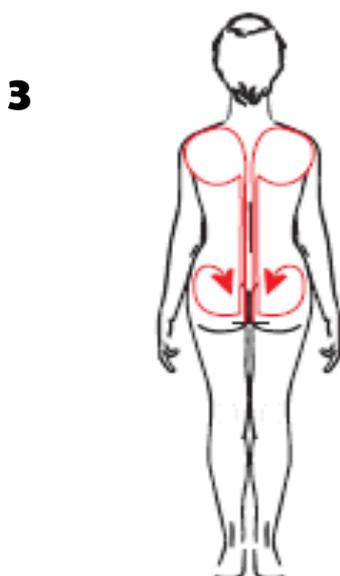
schiena



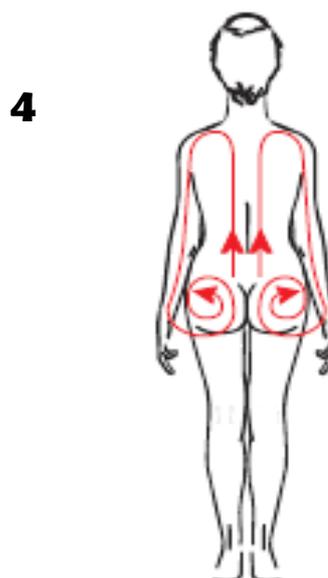
1. Stiramento con avambracci. Entrare centralmente, poi uno verso il collo, l'altro verso sacro contemporaneamente. Un lato per volta*



2. Stesso movimento in apertura diagonale



3. Mani appaiate dal sacro. Stirare fino al collo, girare sulle spalle, scendere e creare cerchio sul bacino

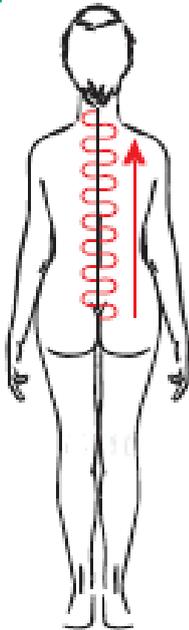


4. Stesso movimento comprendendo le braccia

[**comfort zone**] tranquillity ritual massage

schiena

5



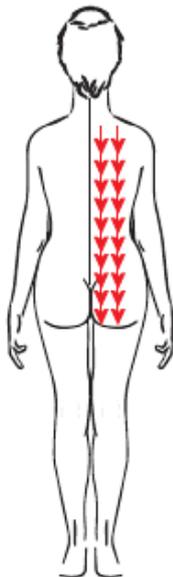
5. doppia spirale a S dal sacro a C7

6



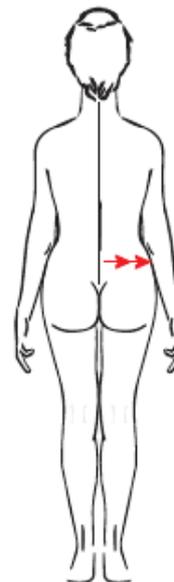
6. Iniziare dal verso della testa della cliente.
Pollici alternati (mano in supporto) vicino
alla colonna

7



7. Dopo il terzo passaggio Creare una
fila parallela. Un lato dopo l'altro

8

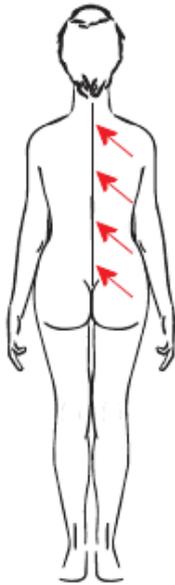


8. Mano dopo mano dal sacro al fianco

[**comfort zone**] tranquillity ritual massage

schiena

9



9. Mano dopo mano verso interno salendo

10



10. Mano dopo mano esterno scendendo verso il sacro

11



11. Stiramenti dal collo alla spalla, prima palmi poi pollici

12



12. Sollevare un braccio vicino alla testa. Stiramenti mani parallele intorno alla scapola. Poi trazione del braccio

[**comfort zone**] tranquillity ritual massage

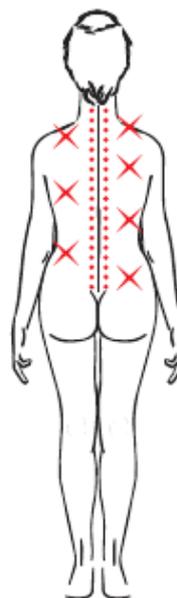
schiena

13



13. girare la testa della cliente e ripetere i passaggi dal lato opposto

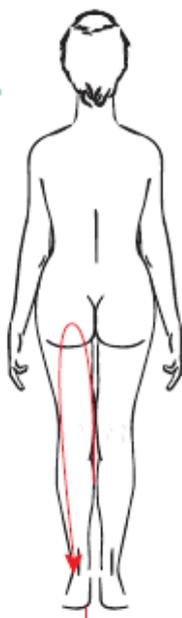
14



14. pianoforte: mani a preghiera semichiusure. Ruotare da C7 al sacro. Ritornare a C7 con passi di elefante (dita in esterno)

gambe dietro

1



1. Stiramento su tutta la gamba dal piede al gluteo abbracciando l'area a ritorno. Stiramento del piede

2

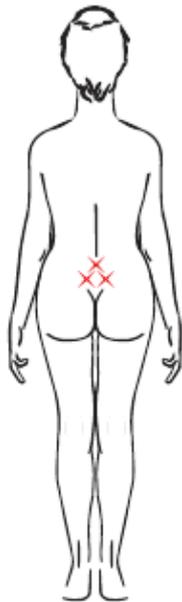


2. A mani sovrapposte, ampi cerchi intorno al gluteo (dal centro all'esterno)

[**comfort zone**] tranquillity ritual massage

gambe dietro

3



3. Scollamento e «pinza larga» a mano alternata

4



4. Mano dopo mano, stiramento dal ginocchi verso il trocantere

5



5. Pianoforte dal gluteo, tre passaggi (interno, medio, esterno)

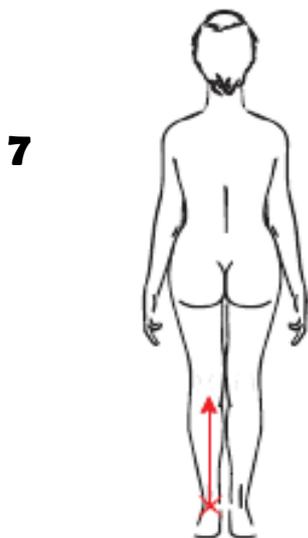
6



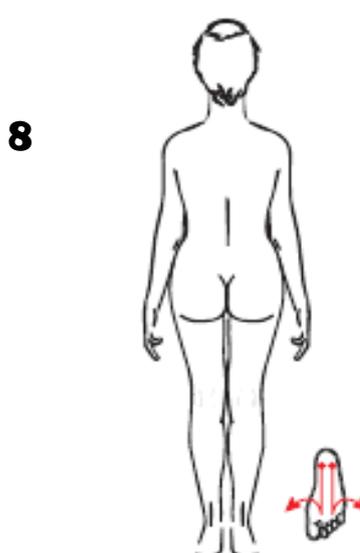
6. Roteare e proseguire centralmente fino alla caviglia

[**comfort zone**] tranquillity ritual massage

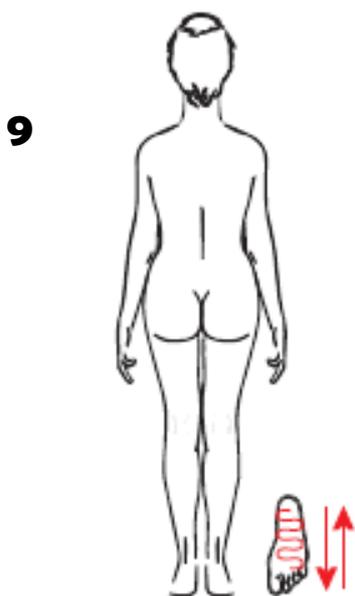
gamba dietro



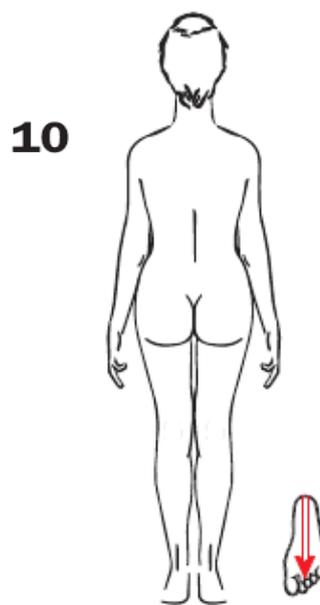
7. Sostenere la caviglia. Mani alternate lungo i gemelli e ritorno abbracciando la parte anteriore



8. Tenere il piede abbracciandolo. Scivolare premendo parte centrale. Stiramento verso esterno su cuscinetto plantare



9. Dal tallone alle dita movimento a S

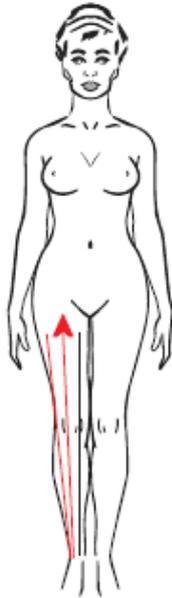


10. Dal tallone alle dita pettine con nocche, alternato

[**comfort zone**] tranquillity ritual massage

gambe davanti

1



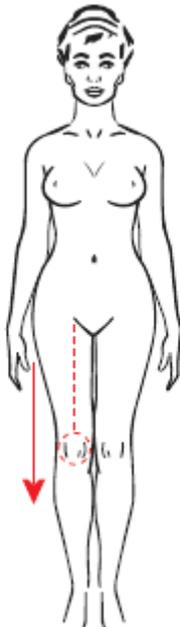
1. Gamba dx. Stiramento prendendo tutta l'area, salendo

2



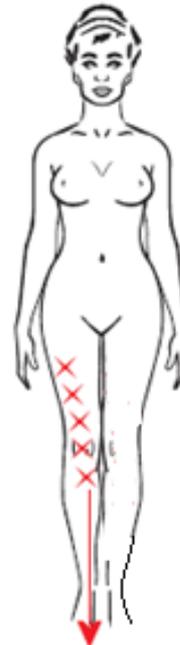
2. Mano dopo mano dal ginocchio al trocantere

3



3. Pianoforte: dall'inguine al ginocchio

4

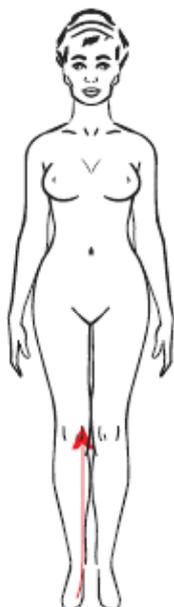


4. Mano aperta pompaggi laterali dall'inguine al ginocchio.

[**comfort zone**] tranquillity ritual massage

gambe davanti

5



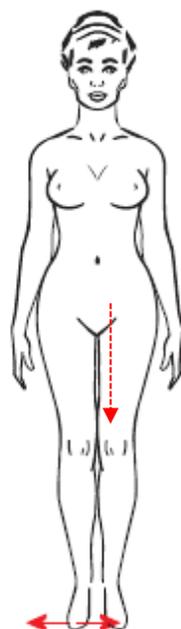
5. Pollice dopo pollice dal primo lago(tra alluce e secondo dito) al secondo(inserzione della caviglia) Proseguire sulla parte interna della tibia fino al terzo lago(sotto la rotula)

6



6. poi dal secondo sull'esterno tibia al quarto(esterno ginocchio)

7



7. Mani alternate dal ginocchio al piede e stretching

8

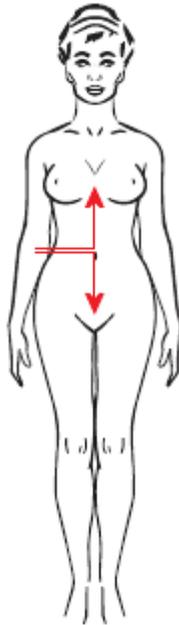


8. Spremitura sul dorso del piede, poi stirare dito per dito afferrandolo con il lenzuolo.

[**comfort zone**] tranquillity ritual massage

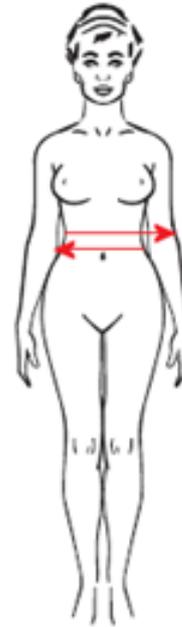
addome

1



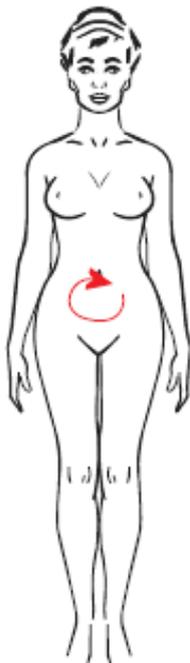
1. Entrata con avambracci stirando contemporaneo sterno/pube prima un lato e poi l'altro

2



2. Stiramenti orizzontali a/r sull'addome

3



3. A pugni abbracciati, cerchio sull'addome

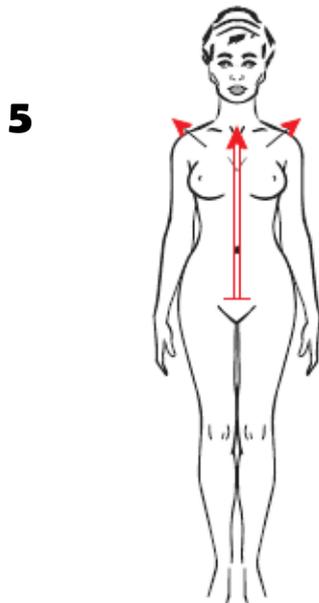
4



4. Stesso movimento, piccoli cerchi lungo il colon

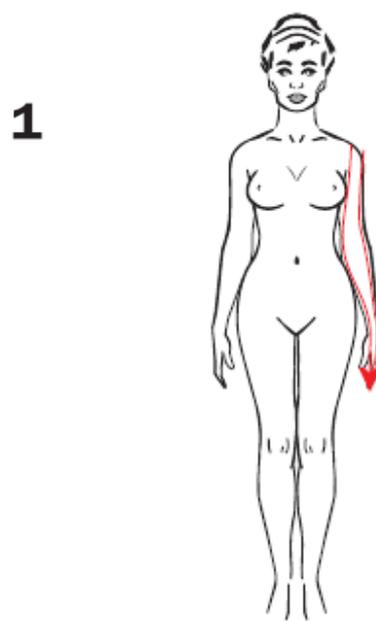
[**comfort zone**] tranquillity ritual massage

addome

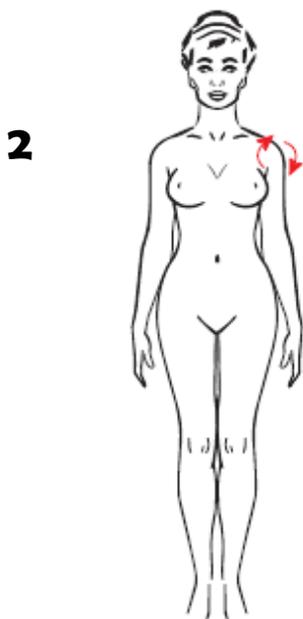


5. Scivolamento da dietro dal pube allo sterno. Al terzo, allentare e aprire sulle spalle

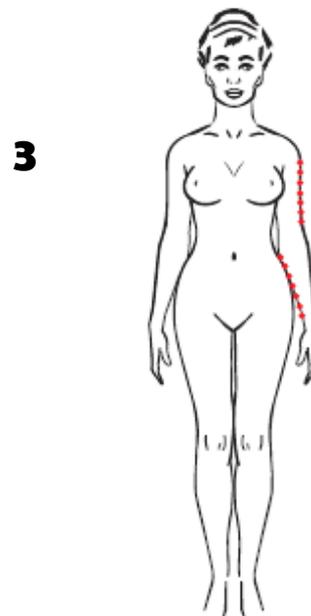
braccia



1. Effleurage con abbraccio dalla spalla al polso



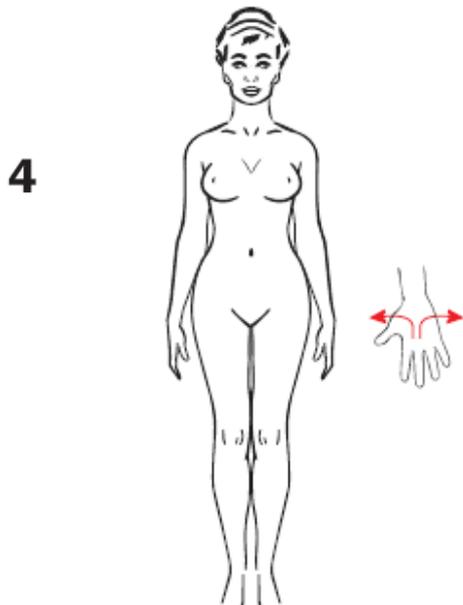
2. Rotazione intensa della spalla



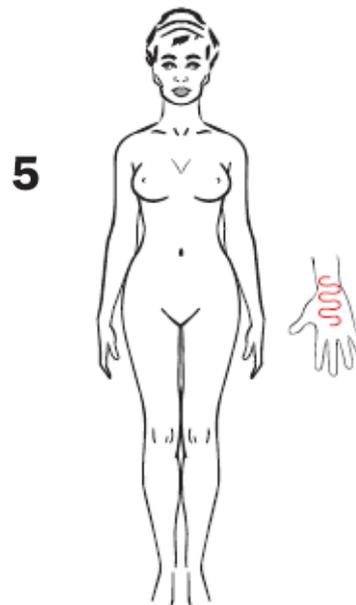
3. pianoforte: mano interna sul polso, esterna sale dal polso al gomito centrale, poi prosegue laterale

[**comfort zone**] tranquillity ritual massage

braccia

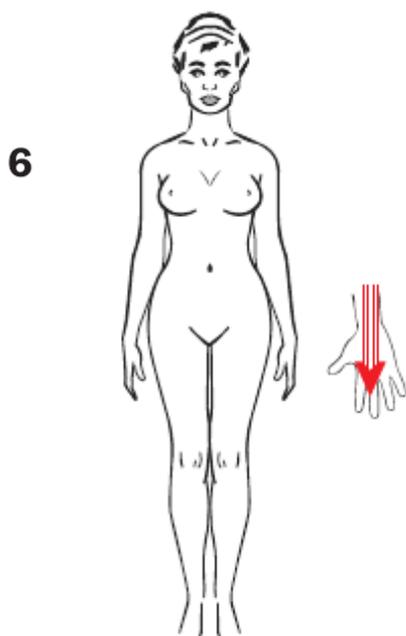


4. Spremitura dorso della mano

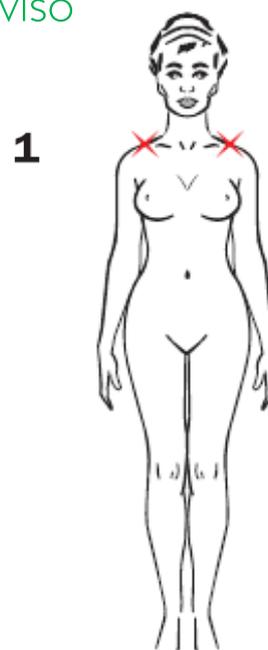


5. Ruotare la mano: movimento a S a/r centrale

spalle e viso



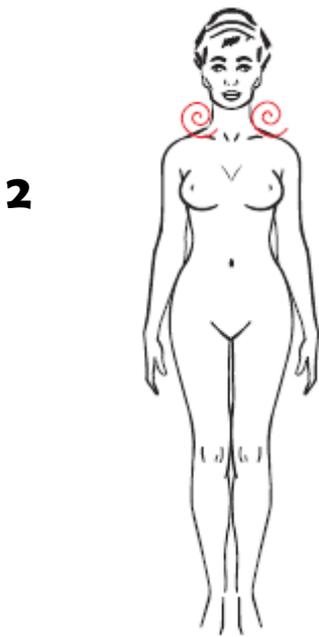
6. Pettinare il palmo con le nocche dal polso alle dita. Ripetere dall'altro lato



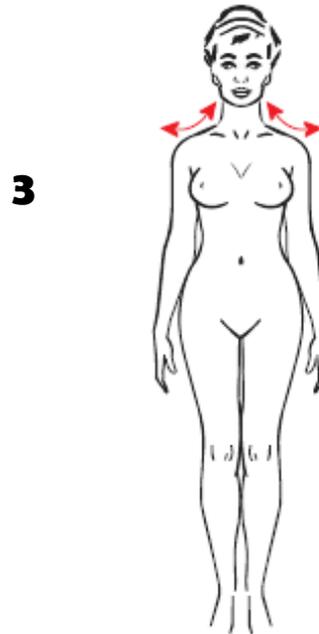
1. Premere sulle spalle intensamente verso il basso

[**comfort zone**] tranquillity ritual massage

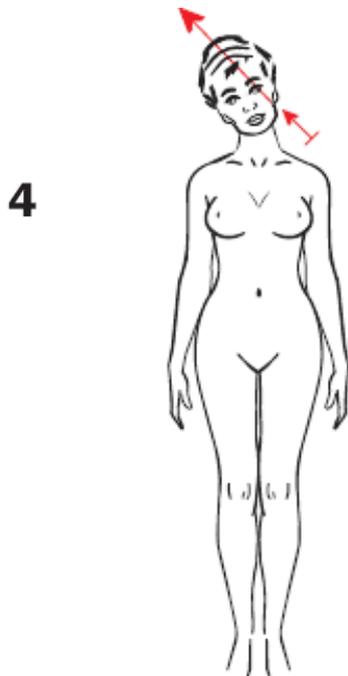
spalle e viso



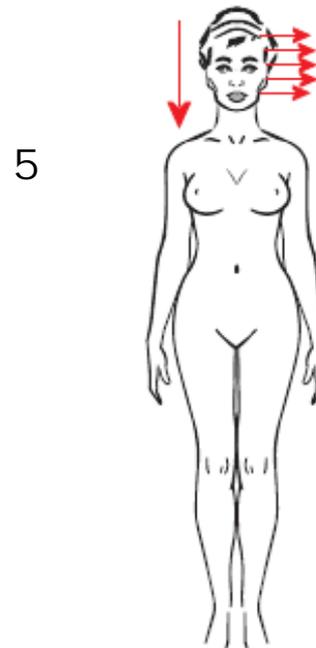
2. Rotazioni statiche con nocche sul trapezio



3. a/r con nocche dalla spalla all'occipite



4. Lenti stiramenti accompagnando il capo prima da un lato poi dall'altro



6. Pollice dopo pollice dalla fronte al terminus dal centro all'esterno

[**comfort zone**] tranquillity ritual massage

spalle e viso

6



6. Ripetere dall'altro lato

7



7. Restare in appoggio qualche istante, quindi sollevare le dita a fiore e uscire accarezzando i capelli

WWW.COMFORTZONE.IT