



Fleur's

LIBRETTO DEI MASSAGGI

Tutte le manovre sono da ripetere 3 volte.



2 •



3 •



5 •



6 •



7 •



8 •



9 •

- 1 • Posare le mani leggermente oblique sotto le clavicole, lisciare il décolleté, inglobare le spalle e lisciare a livello dei trapezi fino alla nuca.
- 2 • Dopo aver fatto girare la testa da un lato, avvolgere la spalla opposta al viso e massaggiare poi con le falangi il trapezio fino alla cervicale, salendo e scendendo. Ripetere gli stessi movimenti dall'altro lato.
- 3 • Effettuare delle pressioni circolari con indici, medi e anulari alternatamente, poi simultaneamente a livello della nuca. Poi, alternatamente, effettuare dei lisciami perpendicolari dietro il collo, da una parte all'altra della cervicale, poi obliqui, sempre più ampi, sui trapezi fino alle scapole.
- 4 • Con le mani incrociate dietro il collo, effettuare dei rulli dalla gobba di bisonte fino all'osso occipitale.
- 5 • Con gli indici e i medi ripiegati, lisciare la nuca da una parte e dall'altra della cervicale, terminando simultaneamente con delle pressioni circolari a livello dei trapezi.
- 6 • A partire dall'osso occipitale, scendere con i pollici lungo la cervicale, lisciare simultaneamente i trapezi, per risalire verso alla nuca.
- 7 • Scendere lungo i muscoli sternocleidomastoidei con indici, medi e anulari, poi lisciare pressione per pressione lungo le clavicole con i pollici al di sopra e le altre dita sotto.
- 8 • Effettuare delle spirali dallo sterno fino alle clavicole con indici, medi e anulari; incrociare le mani sul collo poi terminare effettuando delle pressioni circolari sotto le orecchie con gli indici, medi e anulari.
- 9 • Con indici, medi e anulari effettuare dei piccoli lisciami alternati partendo dallo sterno fino al décolleté, poi effettuare dei lisciami alternati sotto le clavicole con le eminenze tenar.
- 10 • Con i talloni delle mani sotto le clavicole, tirare verso le spalle, poi effettuare lo stesso movimento con i talloni delle mani sui trapezi.
- 11 • Partire dallo sterno con le mani, una sull'altra, poi inglobare il décolleté con le mani piatte, poi le spalle e i trapezi. Terminare il lisciamo con una pressione a livello alla nuca e stirare leggermente la testa prima di lasciare delicatamente il contatto.

PRESA DI CONTATTO

Con sfioramenti applicare una nocciola di Concentré Lissant FLORASKIN sul viso e sul collo.

Procedere con il massaggio del viso, collo e décolleté, con la Crème de Modelage Hydra-Sensorielle.

- 1 • SFIORAMENTI: Posizionare la mano destra sulla fronte e la mano sinistra sulla spalla sinistra. Effettuare una leggera pressione sulla fronte.

Con la mano destra, lisciare il lato sinistro del viso del viso e poi l'ovale per arrivare fino all'orecchia destra; scendere sul trapezio fino alla spalla destra.

Posizionare la mano sinistra sulla fronte sfiorando il trapezio e il lato del viso, e riprendere lo stesso movimento sulla parte destra del viso.

- 2 • MOVIMENTO DEL CUCCHIAIO: intrecciare le mani una dentro l'altra a coppa, per formare un cucchiaio: le mani sono bombate come se contenessero una bolla d'aria.

Percorrere un lato del viso effettuando dei piccoli movimenti circolari, riposizionare il movimento al centro della fronte per riprendere sull'altra metà del viso seguendo il percorso seguente: posizionarsi sulla parte alta della fronte e scendere verso la tempia, passare sullo zigomo, l'ala del naso.

Continuare sulla guancia verso l'esterno del viso e ritornare sulla commissura labiale. Passare sulla mascella, poi risalire verso la fronte.



2 •

FRONTE



- 3 • Lisciare il setto nasale con i polpastrelli dei pollici, situati uno dietro l'altro. Partire dalla punta del naso e risalire fino al terzo occhio, poi dalla punta del naso fino alla radice dei capelli. Il movimento è lento e dolce, con una pressione media.
- 4 • Con il taglio esterno dei mignoli piegati (la parte carnosa = 1° falange), effettuare dei lisciamenti alternati dal setto nasale verso la linea dei capelli. Continuare sulla prima metà della fronte, disegnando 3 linee partendo dalla punta del naso: orizzontale (sopra il sopracciglio), diagonale e verticale. Ripetere le manovre sulla seconda metà della fronte.



- 5 • Lisciare la fronte, poi gli zigomi con le eminenze tenar, dal centro verso l'esterno.
- 6 • Posizionarsi sul lato destro della cliente. Con l'indice ed il medio, disegnare due cerchi sulla parte destra della fronte (parte opposta alla posizione dell'estetista), poi effettuare la stessa manovra sulla parte destra della fronte (la più vicina all'estetista).
- 7 • Disegnare una V sulla fronte: le diagonali partono dalla base delle sopracciglia verso la radice dei capelli. Su questo tragitto, disegnare con i polpastrelli dei pollici, con un movimento alternato e ascendente, dei piccoli lisciamenti, delle spirali e infine dei grandi lisciamenti. Una diagonale dopo l'altra.



TEMPIE

- 8 • Di fronte alla cliente, con i pollici procedere con dei profondi lisciamenti asimmetrici sui lati del viso dall'alto delle tempie, passando per le articolazioni temporo-mandibolari fino all'ovale. Terminare con una pressione a livello delle tempie.
- 9 • Posizionarsi alla testa della cliente. Effettuare 3 cerchi appoggiati sulle tempie con le eminenze tenar. Terminare il movimento con una pressione sulle tempie.

OCCHI

MASSAGGIO CON I PENNELLI



15 A •

10 • Con il pennello piatto, lisciare alternatamente le sopracciglia, le palpebre e infine sotto gli occhi.

11 • Con un pennello sopra l'altro, effettuare una pressione sul terzo occhio, poi effettuare delle onde sulle sopracciglia e terminare con una pressione sulle tempie.

12 • Lisciare sotto gli occhi con i pennelli di taglio, per finire con delle pressioni circolari a livello delle tempie con i pennelli di piatto.



15 B •

13 • Sul piramidale:

- In modo alternato, effettuare una croce con i pennelli di taglio

- In simultanea, effettuare dei lisciamenti paralleli, poi perpendicolari alle sopracciglia. Poi con un pennello dietro l'altro, scivolare lungo il sopracciglio. Sulla zampa di gallina, effettuare dei lisciamenti alternati in croce con i pennelli di taglio. Risalire sotto l'occhio con sfioramenti con i due pennelli e riprendere le stesse manovre dall'altro lato a partire dal lisciamento in croce sul piramidale.

14 • Effettuare dei cerchi intorno agli occhi con una pressione alla radice delle sopracciglia.



15 C •

15 • A. Con i pennelli di piatto, effettuare dei lisciamenti alternati in croce sul terzo occhio, poi ingrandire il movimento sulla fronte per terminare con le tempie.

B. Dalle tempie scivolare sotto gli occhi, poi sugli zigomi fino alle tempie. Effettuare una pressione sulle tempie.

C. Scendere sull'ovale del viso fino al mento, poi risalire sui solchi naso genieni fino alle ali del naso. Effettuare una pressione sulle ali del naso. Risalire lungo il naso, fino agli angoli interni degli occhi e terminare con una pressione.

MASSAGGIO MANUALE



17 •

16 • Con le dita posate perpendicolarmente sugli occhi, effettuare un movimento a ventaglio, dall'interno verso l'esterno.

17 • Posizionare i medi e gli indici sulle tempie. Effettuare con la mano destra il seguente lisciamento: partire dalla tempia destra, passare sotto l'occhio sinistro, poi effettuare una pressione all'angolo interno dell'occhio. Risalire lisciando sotto il sopracciglio destro e terminare con una pressione circolare sulla tempia destra. Effettuare la stessa manovra con la mano sinistra.



18 •

18 • Con i polpastrelli dei pollici, effettuare simultaneamente 4 pressioni sotto gli occhi, dall'interno verso l'esterno, terminando con una pressione sulla tempia. Scendere lisciando sui lati del viso fino al mento, risalire dalle commissure labiali, il solco naso genieno, poi lungo il naso.

19 • Con i polpastrelli dei medi, effettuare una pressione sotto la base delle sopracciglia poi scivolare da ogni lato del naso ed effettuare una pressione da entrambe le parti del naso. Continuare con un lisciamento profondo sul solco naso genieno ed effettuare una pressione alle commissure labiali. Risalire seguendo l'ovale del viso, verso le tempie e sopra le sopracciglia verso il terzo occhio.

GUANCE

- 20 • Con le eminenze ipotenar effettuare dei cerchi ascendenti simultanei sulle guance (palmi delle mani rivolti verso l'alto).
- 21 • Effettuare le seguenti manovre su una guancia, poi sull'altra:
 - Con una mano effettuare dei piccoli lisciami ascendenti alternati con i polpastrelli, gli uni dopo gli altri, mentre l'altra mano effettua dei piccoli pizzicamenti tra pollice e indice.
 - Effettuare dei lisciami ascendenti alternati con le mani di taglio.

LABBRA

- 22 • Effettuare dei lisciami simultanei asimmetrici con i polpastrelli dei pollici al di sopra e al di sotto delle labbra (con una pressione più forte verso le commissure delle labbra).

COLLO E DECOLLETÉ



26 •

- 23 • Scendere ai lati della trachea con le eminenze ipotenar, effettuando dei cerchi ascendenti (palmi delle mani rivolti verso l'alto). Avvolgere il décolleté, le spalle e i trapezi, poi ritornare sulla nuca.
- 24 • Con le mani piatte sul décolleté, effettuare 3 pressioni appoggiate, seguendo un percorso a V (sui pettorali, sotto le clavicole, poi sulle spalle). Avvolgere le spalle per riposizionarsi.
- 25 • Dondolamenti: far girare la testa sul lato sinistro e tenerla con la mano sinistra. La mano destra liscia il trapezio destro (dalla spalla verso la nuca) mentre la mano sinistra fa girare la testa verso destra. Riprodurre lo stesso movimento dall'altro lato in modo da creare un dondolio della testa delicato e lento.
- 26 • Di fronte al cliente, posizionare le mani giunte a livello del mento, lisciare l'ovale del viso fino alle orecchie, poi scendere sul collo, sui trapezi, le spalle e ritornare sotto le clavicole verso la forchetta sternale.

MOVIMENTO FINALE

- 27 • Movimento di sfioramento: riprendere la prima manovra del massaggio viso Floraskin e terminare facendo scivolare le mani sui trapezi, sulla nuca e sui capelli.

Tutte le manovre sono da effettuare 3 volte

PARTE POSTERIORE DEL CORPO (30 MINUTI)

Effettuare dei leggeri picchiettamenti su tutto il corpo, sopra il telo di spugna.

PIEDI

- 1 • Effettuare dei cerchi simultanei intorno ai malleoli con le dita, poi con le eminenze tenar, e infine con i pollici (le mani sono intrecciate sotto il piede).
- 2 • Effettuare dei semicerchi con il pollice sotto la parte concava del malleolo interno.

Mettersi in posizione caudale (la schiena verso la cliente), sul lato.

- 3 • Esercitare una pressione sul punto, il plesso solare, con la polpa dei pollici.
- 4 • Le dita sono incrociate sotto il piede; con un pollice esercitare delle pressioni-rotazioni su ogni dito, uno dopo l'altro.
- 5 • Sul bordo interno del piede, effettuare delle virgole, cominciando dopo il tallone fino all'alluce.



6 •

- 6 • Sul bordo esterno del piede, lavorare con il pollice e l'indice ripiegato, formando un uncino, con movimenti ascendenti e discendenti, cominciando dopo il tallone fino all'alluce. Terminare esercitando una pressione rotazione con il pollice, verso l'esterno, sull'angolo esterno del piede.



7 •

- 7 • Le dita sono incrociate sotto il piede; i pollici scivolano in modo alternato verso l'interno, sulla una orizzontale, alla base dei "cuscinetti", poi sotto il tallone.

Posizionarsi di nuovo nell'asse del corpo della cliente.

- 8 • Effettuare dei cerchi intorno al tallone con una mano, privilegiando la "pinza" pollice-indice della mano esterna.
- 9 • Tracciare degli "otto orizzontali", alternando un pollice dopo l'altro, partendo sotto il tallone, fino alle dita. Ad ogni cambiamento di pollice, disegnare un otto una tacca al di sotto.
- 10 • Sollevare leggermente il piede e procedere con dei grandi lisciamenti alternati sotto il piede, dalla caviglia verso la punta delle dita.



9 •

- 11 • Terminare con dei lisciamenti alternati con le mani piatte, dal tallone fino alle dita.



14 •

GAMBA

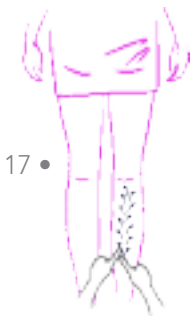
Coscia

- 12 • Effettuare dei movimenti ampi a braccialeto con una mano e poi l'altra, dal cavo popliteo fino alla parte alta della coscia. La direzione globale del movimento è ascendente e l'ampiezza dei lisciamenti alternati è sempre più piccola.
- 13 • Lisciare con le mani piatte dal cavo popliteo fino alla parte alta della coscia; scendere poi sui lati con le mani di taglio.
- 14 • Sulla linea mediana della coscia effettuare delle virgole alternate con i pollici risalendo dal cavo popliteo fino alla parte alta della coscia.

Tutte le manovre sono da ripetere 3 volte.

Polpaccio

- 15 • Effettuare sul polpaccio gli stessi movimenti a braccialetto con ampiezza decrescente, dalla caviglia fino al cavo popliteo.
- 16 • Con le mani piatte, lisciare il polpaccio con movimenti ascendenti poi scendere sui lati con le mani di taglio.
- 17 • Sulla linea mediana, dal tallone verso il cavo popliteo, effettuare delle virgole alternate con i pollici.
- 18 • Effettuare dei grandi lisciamenti, dalla caviglia fino alla parte alta della coscia.



17 •

Effettuare le stesse manovre sull'altro piede e sull'altra gamba.

SCHIENA

**"Preso di contatto" da effettuare senza olio, 5 volte.
Posizionarsi sul fianco del lettino.**

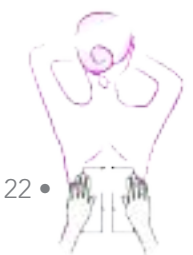
- 19 • Posizionare le braccia a croce sulla schiena della cliente, una mano a livello della sua anca destra e l'altra a livello della spalla sinistra (o l'inverso). Effettuare un movimento di stiramento tra questi due punti. La pressione esercitata deve essere decisa nello stiramento. Questo gesto si effettua in parallelo con un lavoro di respirazione tra il massaggiatore e il massaggiato (si espira stirando).
- 20 • Riprendere la stessa manovra sull'altra diagonale.
- 21 • Per terminare effettuare questo stesso gesto nell'asse della colonna, cioè con una mano a livello della nuca e l'altra a livello del sacro (le braccia sono incrociate e parallele).



19 •

**I movimenti seguenti sono da effettuare con l'olio da massaggio.
Posizionarsi sul lato.**

- 22 • Le mani sono posizionate da una parte e dall'altra della colonna vertebrale, al centro della schiena. Scendere verso il sacro, poi scivolare sulle anche, risalire lungo i fianchi e tornare al centro della schiena nell'allineamento della colonna.
- 23 • Effettuare delle virgole alternate con i pollici posizionati ai lati della colonna, fino al centro della schiena.
- 24 • Posizionare poi la base delle mani a livello delle anche ed effettuare delle pressioni-rotazioni.



22 •

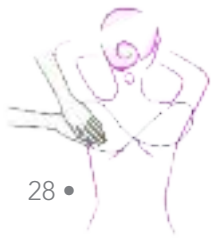
Posizionarsi alla testa della cliente.

- 25 • Posizionare le mani piatte al centro della schiena ai due lati della colonna, risalire sulla nuca, scivolare sulle spalle, poi scendere sui lati per risalire nell'asse della colonna.
- 26 • Partendo dalla nuca, con i pollici effettuare dei lisciamenti alternati della colonna, fino al centro della schiena.
- 27 • Effettuare lo stesso movimento ma da un solo lato della colonna, poi dall'altra fino al centro della schiena.



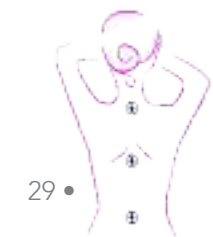
25 •

Tutte le manovre sono da ripetere 3 volte.



28 •

- 28 • Con una mano sopra l'altra effettuare dei grandi movimenti ad otto intorno alle scapole, facendo un po' più di pressione sui trapezi.



29 •

- 29 • Effettuare dei semicerchi asimmetrici con i pollici:
 *a livello della 7° cervicale (C7) o "gobba del bisonte"
 *a livello della 7° dorsale (D7), situata all'incrocio della punta delle scapole e della colonna
 *a livello della 2° lombare (L2) che si trova nella piega del giro vita, cioè il punto opposto all'ombelico.

Posizionarsi di nuovo sul fianco.



30 •

- 30 • Mettere le due mani perpendicolarmente alla colonna della cliente ed effettuare sulla parte alta della schiena dei lisciamenti asimmetrici con le mani e gli avambracci. Effettuare questo balayage dalle spalle verso il centro della schiena, risalire poi scendere di nuovo fino al centro della schiena. Proseguire questo stesso movimento di balayage sulla parte bassa della schiena, cominciando dal centro della schiena.



31 •

- 31 • Lavorare poi sui lati della schiena. Sul lato opposto all'estetista, effettuare dei movimenti a braccialetto, una mano dopo l'altra; posizionare pollice e indice a formare un arco di cerchio, e lisciare partendo dalla cresta iliaca fino a metà della schiena; l'altra mano effettua lo stesso gesto fino alla parte alta del gluteo. Effettuare poi gli stessi movimenti di braccialetto sulla parte alta della schiena, dalla scapola fino al centro della schiena. Continuare con questi movimenti di braccialetto che scivolano sul lato della schiena, dall'alto in basso e dal basso in alto.

Posizionarsi dall'altro lato

Riprendere gli stessi movimenti a braccialetto sul lato opposto.



32 •

- 32 • Con i polpastrelli, una mano sull'altra, tracciare degli otto a livello del sacro. Poi con la mano piatta seguire questo percorso: partire dal sacro poi risalire lungo la colonna, scivolare sul fianco e ritornare sul sacro. Riprendere lo stesso percorso sull'altro lato. Proseguire con una serie di otto e ripetere il movimento.

Tutte le manovre sono da ripetere 3 volte.

PARTE ANTERIORE DEL CORPO (28 MINUTI)

CUOIO CAPELLUTO

Da effettuare senza prodotti.



34 •

- 33 • Effettuare delle pressioni-rotazioni su tutto il cranio con i polpastrelli di tutte le dita.

- 34 • Con i pollici disegnare delle virgole ascendenti alternate su una linea mediana che si stende dalla linea dei capelli fino alla fontanella posteriore. Ogni volta spostare i pollici di una tacca.

- 35 • Posare le dita a livello ai due lati della nuca. I polpastrelli effettuano una pressione-rotazione per circa 5 secondi, da un lato e poi dall'altro. Mantenere il contatto dai due lati.



39 •

- 36 • Con i polpastrelli effettuare dei cerchi simultanei intorno alle orecchie (passare davanti ai padiglioni e poi dietro l'attaccatura delle orecchie).

- 37 • A livello dell'osso parietale esercitare una pressione-rotazione delicata con il tallone della mani, da un lato e poi dall'altro.

- 38 • Con il polpastrello del medio esercitare una pressione sulla fontanella posteriore per circa 8 secondi senza lasciare il contatto (la parte piatta della mano è rivolta verso l'alto e l'avambraccio è nell'asse).



40 •

- 39 • Con i pollici incrociati sul cranio e le altre dita sui lati a formare delle "ali di farfalla", far scivolare il cuoio capelluto verso la fronte.

- 40 • Posizionare le 8 dita sulla fronte lungo la radice dei capelli ed esercitare una pressione-rotazione sulle suture temporo-occipitali con i pollici.

- 41 • "Nascondere" con le mani il cranio della cliente. Rimanere in questa posizione con una leggera pressione per circa 10 secondi. Lasciare dolcemente il contatto, una mano dopo l'altra.

Tutte le manovre sono da ripetere 3 volte.

BRACCIA E MANI

- 42 • Effettuare dei movimenti di braccialetto ascendenti, di ampiezza decrescente, una mano dopo l'altra, dal gomito verso la spalla.
- 43 • Effettuare delle piccole virgole alternate a spiga nell'incavo del braccio con i pollici, dall'incavo del gomito verso la spalle.
- 44 • Effettuare dei cerchi intorno al gomito con il palmo della mano.
- 45 • Effettuare i movimenti di braccialetto ascendenti, di ampiezza decrescente, dal polso verso il gomito.
- 46 • Effettuare con i pollici delle piccole virgole alternate a spiga all'interno dell'avambraccio.
- 47 • Massaggiare l'eminenza tenar e poi l'ipotenar con l'eminenza tenar.
- 48 • In mezzo al palmo effettuare delle piccole virgole con i pollici.
- 49 • Procedere con dei lisciami alternati con i pollici a livello degli spazi intermetacarpali.
- 50 • Massaggiare le articolazioni e poi stirare ogni dito.
- 51 • Terminare con un lisciamiento generale del braccio, uno stiramento della mano e una pressione al centro del palmo. Senza lasciare il contatto, effettuare le stesse manovre sull'altro braccio.



52 •



53 •

- ADDOME
- 52 • Effettuare dei cerchi intorno all'ombelico (con un raggio equivalente a 3 dita) con i polpastrelli dei pollici, in senso orario.
 - 53 • Effettuare delle pressioni circolari con il pollice su 5 diversi punti intorno all'addome. I quattro primi punti si situano come dei punti cardinali intorno all'ombelico su un raggio equivalente alla larghezza di due dita. Cominciare dal punto sinistro, poi il punto destro a lato dell'ombelico, al di sotto e poi al di sopra. Il quinto punto è il plesso solare.
 - 54 • Con il palmo delle mani, a partire dalla vita, girare intorno alle creste iliache scendendo verso l'inguine, poi risalire dai lati esterni.
 - 55 • Scivolare alternatamente con le eminenze tenar sotto i fianchi fino alla vita.

Tutte le manovre sono da ripetere 3 volte.

Posizionarsi alla testa della cliente.

- 56 • Posizionare il tallone delle mani sotto le clavicole. Effettuare simultaneamente una pressione-rotazione con il tallone delle mani, girando verso l'esterno. Con i pollici effettuare un movimento discendente partendo dal plesso solare, poi scivolare lungo la gabbia toracica fino alla vita. Stringere la vita con la mani piatte e risalire dall'asse mediano.

Ritornare sul lato della cliente

- 57 • Effettuare dei movimenti di braccialetto con la pinza pollice-indice, sul lato opposto. Cominciare con la parte bassa dell'addome, poi la parte alta, e legare queste due parti su tutta la lunghezza. Cambiare lato ed effettuare i movimenti sul lato opposto.
- 58 • Effettuare poi dei balayages asimmetrici con le mani e gli avambracci sull'addome.
- 59 • Con una mano sopra l'altra posizionate sull'ombelico, effettuare delle pressioni circolari in senso orario.

GAMBA

Coscia

- 60 • Effettuare dei movimenti di braccialetto ascendenti, di ampiezza decrescente, con una mano e poi con l'altra, dal ginocchio fino alla parte alta della vita.
- 61 • Lisciare la coscia poi scendere sui lati con le mani di taglio.
- 62 • Sulla linea mediana della coscia, effettuare delle virgole alternate con i pollici, risalendo dal ginocchio fino alla parte alta della coscia.

Mezza gamba

- 63 • Effettuare i movimenti di braccialetto, di ampiezza decrescente, dalla caviglia fino al ginocchio.
- 64 • Lisciare la mezza gamba con movimenti ascendenti poi scendere sui lati con le mani di taglio.
- 65 • Da una parte all'altra della tibia, dalla caviglia verso il ginocchio, effettuare con i pollici delle virgole alternate.
- 66 • Effettuare dei grandi sfioramenti e terminare con una pressione con i pollici uno sopra l'altro, sul plesso solare.
- 67 • Effettuare le stesse manovre sull'altra gamba.

CONCLUSIONE (2 minuti)

Alla fine del trattamento effettuare con le mani piatte delle pressioni alternate sul corpo, da sopra il telo. Applicare qualche goccia dell'olio Aromavedic scelto sui punti di relax: il terzo occhio, dietro le orecchie, lungo la nuca e lungo i trapezi, nell'incavo del braccio, dell'avambraccio, nel palmo della mano e a livello del plesso solare. Terminare con dei passi dell'orso su tutto il corpo, da sopra il telo.

Tutte le manovre sono da ripetere due volte

PRIMA PARTE: LA CLIENTE È SEDUTA NUCA/TRAPEZI/SCHIENA

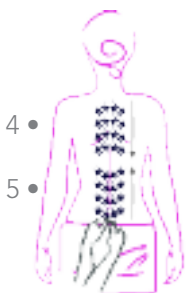
La cliente è seduta sul bordo del lettino.

Applicare il Baume de Modelage Fondant Corps sulla schiena e sulle braccia.



3 •

- 1 • PRESA DI CONTATTO: scendere lungo la nuca fino ai gomiti, effettuando delle pressioni sciolte con le mani. Riprendere il movimento effettuando dei dondolamenti asimmetrici dalla nuca verso i gomiti.
- 2 • RULLI: con gli avambracci, effettuare dei rulli sui trapezi, dal collo verso le spalle, poi ritornare con dei lisciami.
- 3 • TRAGITTO POLLICI: partendo dall'osso occipitale, scendere con i pollici lungo le cervicali, lisciare i trapezi simultaneamente per risalire verso la nuca.



4 •

5 •

- 4 • ALBERO: progressivamente dalla nuca verso il centro della schiena, da una parte e dall'altra della colonna, effettuare con i pollici dei movimenti profondi simultanei avanti e indietro, poi tornare lisciando lungo la colonna.
- 5 • V: scivolare fino al fondo della schiena, ed effettuare con i pollici dei movimenti profondi simultanei avanti e indietro avanti e indietro dal fondo della schiena fino al centro della schiena e ritornare lisciando lungo la colonna.
- 6 • PRESSIONI-ROTAZIONI: effettuare delle pressioni-rotazioni simultanee a livello del sacro con i talloni delle mani.



7 •

SECONDA PARTE: LA CLIENTE È DISTESA SUL FIANCO SCHIENA

L'estetista è di fronte alla cliente.

Posizione delle mani per le manovre da 8 a 10: una mano è posizionata alla base del collo, l'altra è posizionata a livello dell'osso sacro.

- 8 • PRESSIONI: effettuare 3 pressioni mentre la cliente espira.
- 9 • GLI OTTO: nella stessa posizione, disegnare degli 8 alternati con le mani piatte, lungo la colonna, di ampiezza crescente (3 misure diverse).
- 10 • MANTRA: nella stessa posizione, effettuare delle pressioni-rotazioni su un lato della colonna, con i talloni delle mani, verso il centro della schiena. Ritornare con dei lisciami appoggiati. Riprendere questa manovra dall'altro lato della colonna.



11 •

TERZA PARTE: LA CLIENTE È DISTESA SULL'ADDOME
SCHIENA/BRACCIA/MANI

L'estetista si trova sul lato sinistro della cliente. Applicare il Baume de Modelage Fondant Corps sulla parte anteriore e posteriore delle braccia e delle mani.

- 11 • **STIRAMENTI ASIMMETRICI:** mettere le mani piatte al centro della colonna vertebrale. Stirare la schiena in diagonale, dirigendo una mano verso la spalla e l'altra verso l'anca opposta. Grazie ad un movimento asimmetrico, scivolare verso la spalla opposta e l'anca più vicina. Continuare scivolando sulla seconda diagonale. Lisciare nuovamente, in modo asimmetrico, i trapezi e il fondo della schiena, simultaneamente.

- 12 • **LISCIAMENTI E BALAYAGES:** con una mano sull'altra, risalire lungo il fianco sinistro, dal gluteo verso la spalla. Continuare con degli ampi movimenti asimmetrici (balayages) dalla spalla verso il gomito opposto includendo il trapezio (pizzicamento del trapezio nel movimento di ritorno).

Posizionarsi a destra della cliente.



12 •

- 13 • **MOBILIZZAZIONE DELLA SPALLA DESTRA:**
Posizione: far scivolare l'avambraccio destro sotto il braccio della cliente e lasciar riposare la spalla nella mano. Posizionare la vostra mano sinistra nell'incavo della scapola.
Movimento: effettuare una rotazione della spalla verso se stessi, aiutandosi con la mano destra ed esercitando delle pressioni semplici lungo la scapola con l'eminenza della mano sinistra. Terminare scivolando verso la mano.

- 14 • **CERCHI ASIMMETRICI:** posizionare una mano sulla mano della cliente e l'altra sotto, nel palmo della sua mano. Effettuare dei cerchi asimmetrici verso la spalla. Ritornare lisciando verso la mano.

- 15 • **LE 3 LINEE:** nel palmo, effettuare con i pollici dei lisciamenti simultanei avanti e indietro, in modo da disegnare 3 linee, da ogni lato della linea mediana.



15 •

- 16 • **STIRAMENTO AVAMBRACCIO:** posizionare il dorso della mano destra a livello dell'osso sacro. Effettuare dei lisciamenti alternati dell'avambraccio, dal gomito verso la mano.

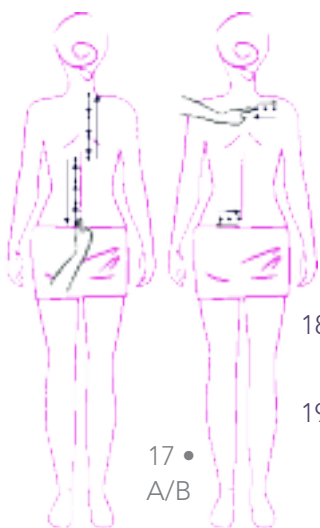
Rimanere a destra della cliente, poi riprendere la concatenazione invertendo il lato delle manovre a partire dalla manovra 12.

- 17 • **PRESSIONI ASIMMETRICHE:**
A- Da una parte e dall'altra della colonna, posizionare un pollice alla base della nuca e il secondo a livello del sacro. Effettuare delle pressioni semplici asimmetriche in 4 tempi verso il centro della schiena. Tornare al punto di partenza con dei lisciamenti appoggiati. Riprendere la manovra dall'altro lato.
B- Trapezi/Sacro: in asimmetria, praticare delle pressioni semplici con i pollici, in 3 tempi, dal centro verso l'esterno, sul trapezio e lungo il sacro. Ritornare con un lisciamento appoggiato. Riprendere la manovra dall'altro lato.

Scivolare sulla schiena in modo da posizionarsi alla testa della cliente.

- 18 • **PINZA ALTERNATA TRAPEZIO:** in modo alternato scivolare a pinza dalla spalla fino alla nuca ed effettuare qui una pressione circolare con i polpastrelli.

- 19 • **SHAMPOO:** effettuare delle pressioni circolari sul cuoio capelluto e lasciare il contatto dalla punta dei capelli.



17 •
A/B

QUARTA PARTE: LA CLIENTE È DISTESA SULLA SCHIENA GAMBE

Applicare il Baume de Modelage Fondant Corps sulla parte anteriore e posteriore di una gamba.

- 20 • **DONDOLAMENTI:** dal piede verso l'alto della coscia, salire lisciando. Poi scendere con dondolamenti verso la caviglia. Terminare con uno stiramento della gamba e scivolare fino alle dita.
- 21 • **GLI OTTO:** lisciare la tibia fino al ginocchio. Una mano si posiziona nel cavo popliteo e scivola sul polpaccio fino alla caviglia, mentre l'altra mano si posiziona sulla rotula e scivola sulla coscia. Invertire le mani per ricominciare il movimento in modo da formare degli otto.
- 22 • **MANTRA*:** posizionare una mano alla caviglia e l'altra in alto sulla coscia. Effettuare delle pressioni-rotazioni verso il ginocchio e ritornare verso il punto di partenza lisciando. Effettuare questa manovra in 3 tempi: interno, sopra ed esterno.

Piegare la gamba



- 23 • **RULLO POLPACCIO:** con le mani incrociate sul polpaccio, effettuare dei movimenti di rotazione verso di sé con i talloni delle mani, dalla caviglia verso il cavo popliteo. Scendere lisciando.
- 24 • **V:** sul polpaccio, con i polpastrelli effettuare dei movimenti "secchi" simultanei a V, dalla caviglia verso il cavo popliteo. Ritornare lisciando.
- 25 • **RULLO COSCIA:** con le mani incrociate sopra la coscia, effettuare dei movimenti circolari con i talloni delle mani, dal ginocchio verso l'alto della coscia. Ritornare lisciando.
- 26 • **PRESSIONI STIRATE:** mettere il piede della cliente il più vicino possibile al suo gluteo. Sedersi sul piede per mantenerlo. Posizionare un avambraccio sul ginocchio (l'altra mano tiene a livello del polso) e dondolare il peso del corpo indietro in modo da stirare la coscia e l'anca.

Allungare nuovamente la gamba

- 27 • **CERCHI ASIMMETRICI:** posizionare una mano sulla caviglia e l'altra al di sotto. Salire verso la coscia con movimenti circolari asimmetrici. Ritornare verso la caviglia lisciando.
- 28 • **SFIORAMENTO GLOBALE:** effettuare un avvolgimento globale della gamba.
- 29 • **PRESSIONI STIRATE:** con il palmo di una mano posizionato sotto la volta plantare, riportare la punta del piede verso la caviglia ("flessione"). Poi posizionare il palmo di una mano sul collo del piede ed esercitare una pressione verso il basso ("punta"). Alternare le due manovre. Terminare con un avvolgimento globale del piede.

Applicare il Baume de Modelage Fondant Corps sull'altra gamba (parte anteriore e posteriore) e ripetere le manovre da 20 a 29.

ADDOME

Applicare il Baume de Modelage Fondant Corps sull'addome.

- 30 • DOPPI CERCHI: intorno all'ombelico, in senso orario, effettuare dei lisciamenti alternati con le due mani.
- 31 • DIAMANTE: scivolare sotto la gabbia toracica con i pollici partendo dal plesso solare verso la vita, poi ritornare sopra le ossa iliache sollevando la vita.
- 32 • V: con i polpastrelli allargati effettuare dei lisciamenti a V avanti e indietro sull'addome, in 3 parti:
 - Le anche
 - La vita
 - I lati
- 33 • CERCHI ASIMMETRICI: posizionare il palmo di una mano sull'ombelico, poi l'altra sotto la schiena alla stessa altezza. Con i palmi delle mani, effettuare dei lisciamenti circolari asimmetrici.

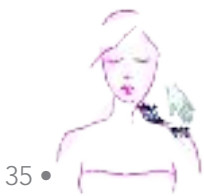


31 •

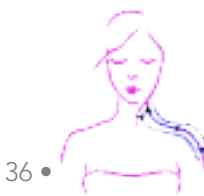
DECOLLETÉ/NUCA/TRAPEZI

Applicare il Baume de Modelage Fondant Corps sul décolleté, la nuca e i trapezi.

- 34 • MANTRA*: sotto le clavicole, effettuare dei movimenti circolari con i talloni delle mani dal centro del décolleté verso le spalle, poi avvolgere le spalle e risalire con le falangi dai trapezi fino alla nuca con movimenti circolari. Far girare la testa dal lato destro
- 35 • STIRAMENTI A PETTINE: con i polpastrelli stirare il trapezio sinistro, dalla spalla fino alla nuca, con movimenti appoggiati e alternati.
- 36 • STIRAMENTI ASIMMETRICI: effettuare uno stiramento del trapezio sinistro effettuando dei lisciamenti asimmetrici tra la spalla e la nuca.



35 •



36 •

**Far girare la testa dal lato sinistro e ripetere le due manovre.
Posizionare la testa nell'asse.**

- 37 • PIZZICAMENTI NUCA E PRESSIONI: alternatamente effettuare dei pizzicamenti lisciati a livello della nuca. Terminare con una pressione con i polpastrelli a livello dell'osso occipitale.
- 38 • OSCILLAZIONE TESTA: con un gesto morbido e alternato, effettuare dei dondolamenti della testa da una mano all'altra.

*Il mantra designa una parola o una sillaba che si ripete più volte. Si utilizzano i mantra nella meditazione. Portano calma dello spirito e concentrazione.



Fleur's

Solaria srl
Via Guido Rossa, 3 - Moncalieri (TO)
Tel. 011 6407475 - info@solariasrl.it