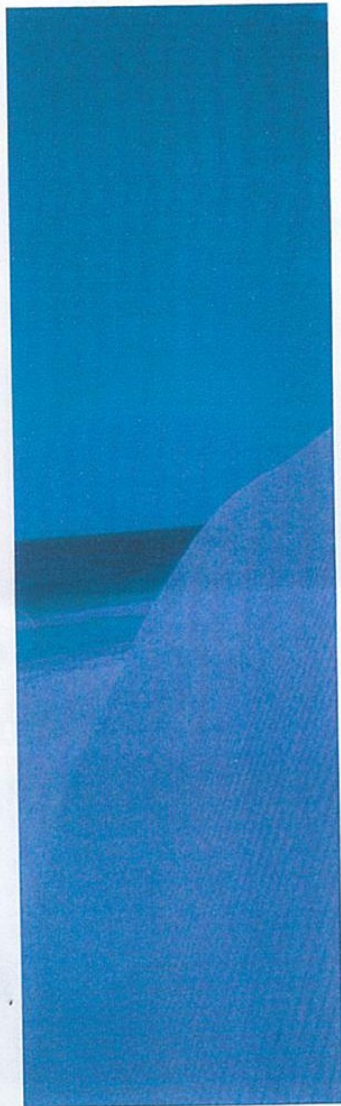


[**comfort zone**]
educationzone



aromasoul mediterranean ritual
scrub e massage
dossier



Le onde di Iviron

*Sul molo di Iviron, al mare
alla sera...*

*Le persone sono come
le onde del mare*

*Mai nessuna uguale
Mai nessuna ritorna*

*Ognuna è l'onda
Per l'eternità di un
istante*

*Nessuna muore,
solo ritorna Mare*

*Come un bambino il
Mare
sulla riva gioca
ad ogni flusso
a diventare onda*

*Così, a volte, qualcosa
dentro di noi
ha nostalgia di
quell'immensità...*

*e si ricorda di essere
Mare*

Mizar

aromasoul mediterranean ritual scrub & massage

Ispirato all'anima calda e vibrante delle culture mediterranee, questo massaggio rituale con scrub abbinato, ideato e presentato in esclusiva da [*comfort zone*] ricrea, grazie a manualità avvolgenti e tonificanti, come onde del mare, la forza e la dolcezza dell'acqua che si infrange contro il corpo e favorisce un profondo senso di levigatezza, benessere e vitalità.

raccomandato per un pubblico sia maschile che femminile. Di sicura gradevolezza in qualsiasi stagione dell'anno, risulta ideale in primavera estate e, in particolare, è abbinabile a programmi drenanti, rimodellanti e tonificanti.

senza particolari controindicazioni, se non quelle legate all'utilizzo di olii essenziali.

caratteristiche e benefici la scorrevolezza del movimento è la chiave di lettura di questo rituale. Le mani si muovono con una vivace alternanza di leggerezza e intensità e il corpo con dolce abbandono segue i movimenti per immergersi in un'atmosfera di abbandono totale. L'evocazione della purezza, dell'energia e della vitalità dell'acqua sono gli elementi che hanno ispirato manualità specifiche che assicurano un intenso lavoro sulla circolazione stimolando un'azione detossinante e drenante. Grande beneficio, tono e ritrovato vigore anche per la muscolatura tesa e indolenzita.

Le mani scorrono con armonia e vitalità come onde danzanti: forza e ritmicità, rotondità e ripetitività dei gesti favoriscono inoltre un profondo stato di rilassamento.

durata 45 min per lo scrub, 50/60 minuti per il massaggio

abbinabile all'utilizzo delle [*comfort zone*] hot stones – pietre calde.

risultati il massaggio risulta un momento importante per il benessere del corpo e dell'anima ed un prezioso plus se abbinato alle pietre ed a trattamenti ad azione snellente, depurativa e rilassante.

prodotti utilizzati l'esclusiva miscela di oli essenziali utilizzata a base di limone, arancio, basilico ed estratto aromatico di origano ha effetti drenanti, tonificanti e nutrienti

aromasoul ritual cream base nutriente

aromasoul mediterranean scrub con particelle di nocciolo di oliva

aromasoul mediterranean blend oli essenziali ed estratti aromatici

aromasoul massage oil nutri-olio da massaggio

aromasoul mediterranean 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 di oli essenziali ed estratti aromatici ispirato alla tradizione e alla cultura del bacino del Mediterraneo da applicare direttamente sulla pelle o miscelare con aromasoul olio da massaggio nutriente. Drena e tonifica il corpo, rivitalizza e stimola la mente. Nella sua composizione, oli essenziali di basilico, arancio, limone, mandarino, bergamotto, anice, estratto aromatico di origano in olio regalano esperienze sensoriali e olfattive indimenticabili. Le basi pure sono miscelate con olio di jojoba per rendere l'applicazione diretta sicura e gradevole.

aromasoul mediterranean ritual scrub

Welcome ritual: utilizzare aromasoul mediterranean blend

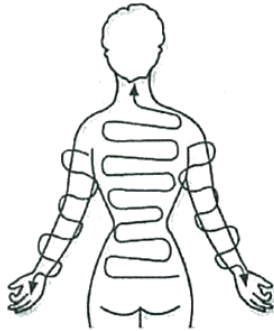
La cliente inizia il massaggio in posizione prona.

Le sequenze o i movimenti di questo massaggio sono sempre eseguiti in serie di tre, a meno che non sia citato espressamente nella spiegazione.

[] **aromasoul mediterranean scrub e massage dossier**



aromasoul scrub mediterranean



posizionarsi dietro la testa della cliente

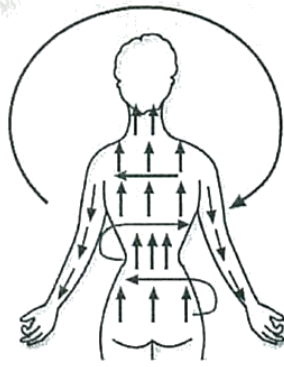
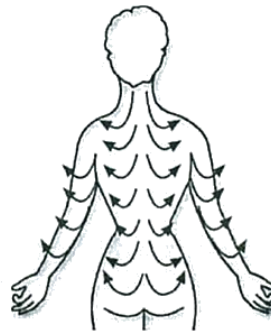
schiena

1 con due mani contemporaneamente partire dalla zona glutea e risalire come un'onda fino al collo

2 contemporaneamente dalle spalle alle mani onda lunga e continua su entrambe le braccia

3 dalle spalle ai glutei archi dal centro all'esterno (come ventagli) contemporaneamente
VENTAGLI

4 dalle spalle alle mani archi verso l'esterno contemporaneamente su entrambe le braccia
VENTAGLI

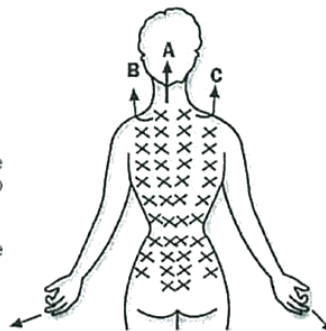


5 mano dopo mano stiramenti corti dall'area glutea al collo (fascia per fascia)

6 dalla spalla alla mano stiramenti corti prima su un braccio poi sull'altro

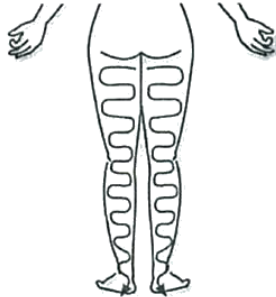
7 con i pugni di entrambe le mani pressione e distacco prima lungo la colonna dal sacro al collo poi su un lato della schiena e per finire sull'altro

8 con i pugni contemporaneamente dalle spalle alle mani pressioni e distacco





aromasoul scrub mediterranean

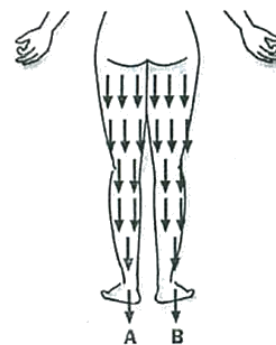


posizionarsi ai piedi della cliente

1 onde lunghe contemporanee su entrambe le gambe dalla piega glutea al piede

gamba posteriore

2 archi contemporanei su entrambe le gambe dal centro all'esterno (ventagli) dalla piega glutea al piede



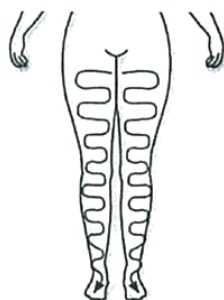
3 stiramenti corti a mani alternate dal gluteo al piede prima su una gamba poi sull'altra

4 con i pugni di entrambe le mani pressioni e distacco dal gluteo al piede, prima una gamba poi l'altra





aromasoul scrub mediterranean

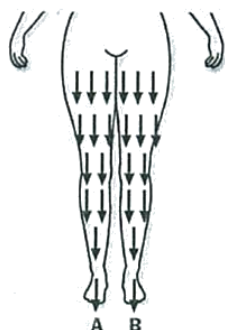
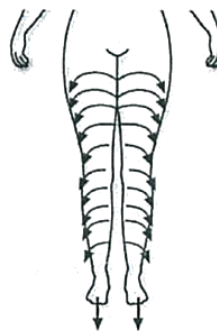


posizionarsi ai piedi della cliente

1 onde lunghe contemporanee su entrambe le gambe dall'inguine alle caviglie

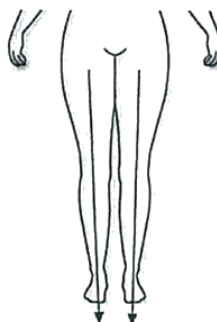
gamba anteriore

2 archi contemporanei su entrambe le gambe dal centro verso l'esterno (ventagli) dall'inguine alla caviglia



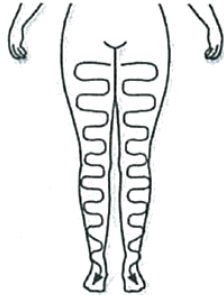
3 stiramenti corti a mani alternate dall'inguine alla caviglia, prima su una gamba poi sull'altra

4 scivolamenti lunghi con una mano per gamba alternativamente, dall'inguine alla caviglia
shle libero





aromasoul scrub mediterranean

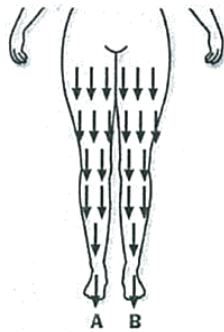
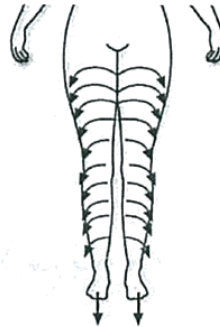


posizionarsi ai piedi della cliente

1 onde lunghe contemporanee su entrambe le gambe dall'inguine alle caviglie

gamba anteriore

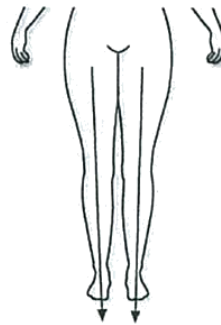
2 archi contemporanei su entrambe le gambe dal centro verso l'esterno (ventagli) dall'inguine alla caviglia



3 stiramenti corti a mani alternate dall'inguine alla caviglia, prima su una gamba poi sull'altra

4 scivolamenti lunghi con una mano per gamba alternativamente, dall'inguine alla caviglia

shie libero





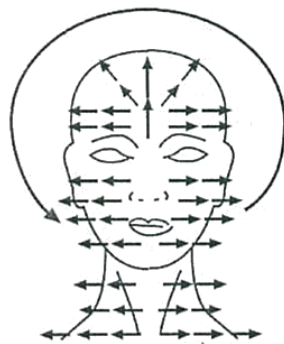
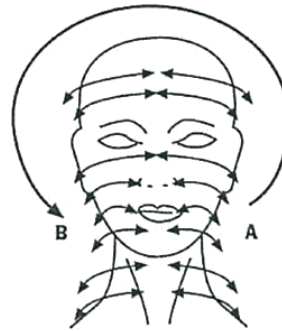
aromasoul scrub mediterranean



1 onde lunghe dal collo alla fronte in andata e poi fare ritorno dalla fronte al collo

viso

2 semicerchi dal centro del viso all'esterno con la punta delle dita appiattite prima tutto un lato del viso poi l'altro



3 mano dopo mano piccoli stiramenti verso l'esterno con la punta delle dita

4 grande rotazione distensiva di chiusura *onda*

aromasoul mediterranean ritual massage

Welcome ritual: utilizzare aromasoul mediterranean blend

La cliente inizia il massaggio in posizione prona.

Le sequenze o i movimenti di questo massaggio sono sempre eseguiti in serie di tre, a meno che non sia citato espressamente nella spiegazione.

schiena

posizionarsi alle spalle della cliente ed effettuare un effleurage dolce per spalmare la schiena di olio

1. Cominciare con appoggio di contatto pieno di entrambe le mani sulle spalle.
2. Partire da C7 usando il dorso delle mani; le dita sono in contatto, i gomiti sono aperti. Scivolare lentamente e profondamente fino al sacro, poi ruotare le mani per aprirle, mantenendo il contatto. A mani aperte ruotare le mani a ventaglio dalla colonna verso l'esterno ritornando a C7, ritmando le onde del mare. Ripetere il movimento completo 3 volte.
3. Ripetere lo stesso movimento con il dorso delle mani partendo dalle spalle contemporaneamente lungo tutte le braccia. Aperta la mano, fermarsi sul palmo delle mani per il tempo di un lungo respiro; scivolare con i ventagli di ritorno fino alle spalle. Ripetere 3 volte.
4. Con le mani a pugno parallelamente alla colonna, da C7 al sacro, premere ritmicamente ruotando verso l'esterno. Tra una pressione e l'altra sollevare il peso come per un pompaggio mantenendo il contatto. Ritornare con lunghe onde incrociate lungo tutta la schiena dal sacro al collo. Ripetere tre volte.
5. Ripetere il mov.4 lungo la muscolatura delle braccia contemporaneamente con i pugni fino alle mani continuando la pressione sul palmo. Ruotare aprendo le mani, stirare entrando tra le dita creando un pieno contatto dei palmi. Ritornare stringendo saldamente la mano per qualche secondo; allentare lentamente il contatto e, con un movimento di stretching, scivolare prima lentamente indietro slegando le dita, poi nuovamente verso le dita creando uno stiramento. Chiudere con uno scivolamento lungo su tutto il braccio dalla mano alla spalla creando il movimento di un'onda.
6. Ritornare su tutta la schiena con scivolamenti di chiusura. I movimenti sono lunghi, a mani alternate dal sacro al collo. Poi scivolare su spalle, collo e testa.
NOTARE A SILE

gamba posteriore

1. Cominciare con un leggero effleurage di contatto applicando l'olio. Scegliere una gamba.
2. Con entrambe le mani appaiate partendo dalla caviglia, effettuare lunghi scivolamenti usandone il dorso lateralmente alla gamba fino al gluteo. Aprire le mani a ventaglio e ritornare con movimenti rotatori dal centro all'esterno. Ripetere 3 volte.
3. ^{NON TRARE SI} Sostenere la caviglia con la mano interna. Con la mano esterna chiusa a pugno, premere e ruotare completamente verso l'esterno dalla caviglia al gluteo. Qui formare un cerchio completo girando sulla parte esterna fino all'attaccatura del bicipite femorale. Ritornare alla caviglia con lunghe onde incrociate a mano piena.
4. Mettersi in posizione contraria al corpo, rivolta verso le dita del piede, sostenendolo con la mano interna. La mano esterna, con le nocche, ruota e preme verso l'esterno dal tallone alle dita. *pugno*
5. A mano aperta, scivolamento e allungamento dal tallone alle dita completando il movimento trattenendo le dita del piede tra le nostre dita. Allentare la pressione per scivolare dolcemente lungo il piede fino ad allontanarsi. Se lo spazio interdigitale non lo consente, effettuare movimenti di flessione ed estensione delle dita.
6. Ripetere dall'altro lato.
7. Movimenti lunghi di chiusura a mani alternate scivolando parallelamente su entrambe le gambe dai glutei alle caviglie. *ruotare a stile*

gamba anteriore

1. Leggero effleurage di contatto. Scegliere una gamba.
2. Scivolamento con il dorso delle mani parallele dalla caviglia all'inguine con un lungo unico movimento. Ruotare aprendo le mani e ritornare dall'inguine alla caviglia con movimenti a ventaglio verso l'esterno. Ripetere 3 volte.
3. Mano esterna sul fianco, mano interna a lato del ginocchio. Sfregamenti alternati dal basso verso l'alto e viceversa abbracciando i muscoli della coscia. Ripetere 7/8 volte.

4. Mani a preghiera appaiate in direzioni opposte dall'inguine al ginocchio; scivolare contemporaneamente verso il basso, ruotare le mani e ritornare verso l'alto con una compressione intensa e coprendo l'intera coscia.
5. Ripetere i movimenti 3/4 sulla parte inferiore della gamba con la mano esterna al lato esterno del ginocchio e la mano interna sulla parte interna della caviglia.
6. Ripetere dall'altro lato.
7. Sostenere tra i palmi delle mani le dita di entrambi i piedi ed effettuare flessione estensioni contemporaneamente. Ingrandire in movimento includendo anche i piedi.
8. Chiudere con lunghi movimenti di rilassamento alternati su entrambe le gambe dall'inguine ai piedi. *NUOTO A STUPE*

addome

1. Applicare l'olio con un leggero effleurage di contatto.
2. Scivolamenti lenti a mani parallele lungo i retti dell'addome. Cominciare dal pube e terminare con i palmi sul plesso solare. I movimenti sono di andata e ritorno per 6/7 volte. *AVANTI e dietro x il plesso*
3. Movimenti a ventaglio verso l'ombelico. Le mani sono parallele sulla parte bassa dell'addome e lavorano alternate. Lavorare molto lentamente e in profondità. *RACCOLGO LA SPESIA*
4. Scivolamenti a mani completamente appoggiate parallele lungo le costole. Ruotare dietro la schiena e risalire sul punto vita, scivolare tra le ossa del bacino e arrivare fino al pube. Ricominciare il movimento scivolando lungo i retti dell'addome fino alle costole e ripetere 3 o 4 volte.
5. Appoggiare la mano piena e ferma con il palmo sull'ombelico. Muovere come un'onda. Staticamente. *pompajje*

busto e braccia

1. Posizionarsi a lato della cliente. Appoggiare le mani ferme ai lati del seno opposto avvolgendolo senza comprimerlo. Premere verso il basso con tutta la mano, facilitando una respirazione profonda; completare il movimento con una ulteriore pressione delle dita verso l'ascella. Sollevare dolcemente il peso mantenendo il contatto. Aspettare che il respiro diventi regolare quindi ripetere 3/4 volte.

2. Scivolare dolcemente indietro fino a rimanere con la mano esterna sulla spalla e la mano interna va a sostenere il gomito. Creare ampi cerchi ad effetto onda muovendo l'articolazione della spalla.
3. La mano interna scivola ora lungo il braccio sotto la mano palmo contro palmo. La mano esterna forma piccoli cerchi verso l'esterno lungo tutto il braccio partendo dalla spalla fino alla mano. *ventaglio*
4. La mano esterna forma una lunga onda continua dalla spalla alla mano.
5. Le due mani sovrapposte contengono la mano della cliente a conchiglia. Sollevare leggermente ed effettuare un movimento ad onda con flessione-estensione del polso terminando con un leggero stiramento fino alle dita.
4. Sfioramenti lunghi alternati dalla spalla alla mano. *note*
5. Ripetere dall'altra parte.

collo e testa

1. Movimenti a ventaglio sul décolleté verso le spalle. Ripetere per tre volte.
2. Scivolare con le mani sotto il collo e ripetere i movimenti a ventaglio sul trapezio. Ripetere tre volte. *ai centrali*
3. Movimenti alternati di entrambe le mani ai lati del collo dall'occipite alle spalle e ritorno. Ripetere 6/7 volte.
4. Sostenere delicatamente il collo con entrambe le mani; pressioni parallele ad effetto onda dai lati della colonna all'esterno. Cominciare dalla base del collo e arrivare fino all'attaccatura dei capelli.
5. Scivolare dolcemente fuori dalla testa passando con le dita tra i capelli.