

[comfort zone]
conscious skin science

**BODY
STRATEGIST**

**GUA SHA
MUD MASSAGE**

DOSSIER MASSAGGIO

Certified



Corporation

BODY STRATEGIST GUA SHA MUD MASSAGE

ISPIRAZIONE

Per questo nuovo trattamento corpo, il team Education [comfort zone] ha scelto di utilizzare uno strumento di massaggio antico e molto efficace, il Gua Sha. Quest'ultimo proviene dalla Medicina Tradizionale Cinese, e viene così descritto nei testi scientifici: "tecnica terapeutica dell'estremo oriente che utilizza una pressione/scorrimento unidirezionale sulla superficie lubrificata di una particolare zona del corpo per creare intenzionalmente petecchie terapeutiche transitorie, che rappresentano un'extravasazione di sangue nel sottocute." Questa descrizione ci aiuta a capire che questa pratica medica antichissima, in apparenza semplice nella sua esecuzione, basata sullo scorrimento ripetuto di un materiale piatto e smussato su cute ben pulita e "lubrificata", nella realtà è una tecnica potente ed efficace, considerata al pari dell'agopuntura, nata per la guarigione delle patologie più svariate (dal colera di allora alle fibromialgie, cefalee a grappolo, ernie, asma e pancreatiti). Nel tempo, vista la semplicità di utilizzo e immediatezza di risultato, si decise che la pratica fosse divulgata su vasta scala come rimedio rapido per tutte le sintomatologie da stress del quotidiano, comprese quelle che interessano ossa, muscoli e dolori posturali di ogni genere.

Nel trattamento GUA SHA MUD MASSAGE, il Gua Sha viene utilizzato per supportare l'azione mirata dei prodotti BODY STRATEGIST attivandoli con tecniche efficienti, pratiche e semplici da usare. Il trattamento risulta quindi intenso e profondo, ma al contempo piacevole, dinamico e rilassante.

Si utilizzano due Gua Sha in metallo leggeri e versatili, facili da pulire e sterilizzare, comodi da maneggiare anche per chi si destreggia da poco con questa pratica. Sono strutturati per seguire le forme del corpo in modo armonico e preciso, si tengono sempre inclinati a 45° gradi per un corretto scorrimento e con le parti più piccole si possono creare pressioni - drenaggi - vibrazioni in punti specifici.

Per un risultato riequilibrante generale, la versione completa da 50 min si dedica a tutti i distretti corporei, mentre per concentrare l'attenzione su aree critiche come addome o gambe (con ristagni di liquidi, accumuli adiposi, cellulite) si suggerisce la versione express da 30 minuti.

PER CHI E' RACCOMANDATO

La sua intensa azione rivitalizzante, riequilibrante e rilassante è dedicata a tutti. Particolarmente adatto al genere femminile, maggiormente afflitto dall'inestetismo della cellulite. Lo scopo principale è di mantenere il corpo in perfetto equilibrio nelle sue attività e processi metabolici naturali, per cui ottiene risultati eccellenti sia al maschile che al femminile, a qualunque età e in qualsiasi periodo dell'anno. Si consigliano da 6 a 10 trattamenti per portare a termine un percorso ottimale, da effettuare almeno una volta a settimana e ripetere ciclicamente, in modo particolare in primavera e in autunno, quando l'organismo è più stressato e ha più difficoltà a reagire.

CONTROINDICAZIONI

GUA SHA MUD MASSAGE non è consigliato per donne in gravidanza, durante l'allattamento e clienti con patologie tiroidee per la presenza di attivi stimolanti come alghe e oli essenziali. Non applicare BODY STRATEGIST TONE SHOT & CAFFEINE SHOT sulla pelle lesa o irritata.

BODY STRATEGIST GUA SHA MUD MASSAGE

CARATTERISTICHE ED EFFETTI

Le azioni principali di questo trattamento sono: **equilibrante, detossinante, antalgica, antinfiammatoria**. La tecnica Gua Sha appartiene alla categoria della medicina della contro-reazione: la crisi è la cura. Un trattamento potente, intensivo e multifunzionale per una soluzione immediata e visibile, perfetta per scolpire tutto il corpo.

I passaggi vengono ripetuti più volte partendo dal piede, a cui si dedica una particolare attenzione in quanto area riflessologica importante, per poi salire lungo le gambe ed il resto del corpo seguendo linee ben precise, procurando una sensazione immediata di equilibrio tra energia e rilassamento.

GUA SHA MUD MASSAGE è la combinazione perfetta tra l'attivazione dei processi naturali di guarigione e rivitalizzazione della cute sinergizzandoli alle potenzialità degli attivi della linea **BODY STRATEGIST**.

- **BODY STRATEGIST THERMAL MUD**, con la sua texture altamente massaggiabile, è il prodotto perfetto da utilizzare in combinazione con gli step tecnici del Gua Sha. Infatti, prima di iniziare con gli sfregamenti meccanici, è bene preparare il tessuto con alcuni scivolamenti drenanti e ossigenanti utilizzando un prodotto a base oleosa. La pressione esercitata con i Gua Sha di metallo sulla cute raggiunge il tessuto connettivo, mobilizzando blocchi e rallentamenti di microcircolo, rendendolo più elastico e scorrevole. Questo facilita la produzione di collagene ed elastina, ha un effetto antinfiammatorio e promuove l'attività del sistema immunitario.

La completezza del trattamento lo rende efficace sia a livello **detox & drain** che in fase di **attacco**, ed è un potenziale inserimento **piacevole e rilassante** in tutti i protocolli corpo per la sua azione immediata sul sistema nervoso. A livello profondo, l'azione di "compressione e sfregamento" ripetuto e unidirezionale su specifiche fasce muscolari, lavora sul ripristino del tessuto connettivo, il quale è riempito dalla sostanza fondamentale, un fluido chiaro la cui viscosità è variabile in funzione del tessuto che circonda e serve.

La sostanza fondamentale è il mezzo che conduce tutti i fluidi intercellulari. Nutrienti, ormoni e plasma sono trasportati dai vasi sanguigni alle cellule tramite la sostanza fondamentale; lo scarto cellulare è trasportato dalle cellule al sangue tramite il medesimo fluido connettivo. Se la viscosità viene modificata, cioè se questo fluido diventa "appiccicoso" a causa di stress, traumi o eccessiva sedentarietà, il risultato è una compromissione del passaggio di gas, di nutrienti, dello scarto, degli ormoni e delle cellule immunitarie fra i capillari e i tessuti da loro irrigati. Tutto questo crea edemi, ristagni e dolore localizzato.

Il risultato visivo di **GUA SHA MUD MASSAGE** è immediato: un tessuto più tonico, sano, compatto e rimodellato. Mentre a lungo termine si ottengono importanti risultati a livello **detossinante, drenante e rivitalizzante** su cute, muscolatura, circolazione sanguigna e linfatica, promuovendo vitalità e salute di tutto il corpo.

GUA SHA - CARATTERISTICHE TECNICHE

Set Gua Sha: formato da 2 Gua Sha uguali brandizzati [comfort zone].

Dimensione: 55mm x 60mm.

Materiale: acciaio inossidabile 304.

Confezione: ognuno in carta velina, in sacchetto di cotone e astuccio in cartoncino.

Pulizia: pulire accuratamente i Gua Sha dopo ogni utilizzo con acqua e sapone neutro.

Manutenzione: dopo ogni utilizzo, si consiglia di riporre i Gua Sha nel sacchetto di imballaggio originale per preservarne la durata.

BODY STRATEGIST

GUA SHA MUD MASSAGE

I PRODOTTI E GLI STEP

Per eseguire il **GUA SHA MUD MASSAGE** sono necessari:

- **TRANQUILLITY™ BLEND**
- **BODY STRATEGIST PEELING**
- **BODY STRATEGIST THERMAL MUD**
- **BODY STRATEGIST MASSAGE OIL**
- **BODY STRATEGIST CAFFEINE SHOT/TONE SHOT** (a seconda delle necessità)
- **BODY STRATEGIST MASSAGE CREAM**
- **2 [comfort zone] GUA SHA in metallo**

[comfort zone] GUA SHA MUD MASSAGE consiste in una combinazione unica tra **BODY STRATEGIST THERMAL MUD**, con texture massaggiabile altamente sensoriale, e tecniche di sfregamento continue derivate dalla Medicina Tradizionale Cinese utilizzando due **Gua Sha in metallo**, diventando un trattamento dinamico e attivante per tutto il corpo.

Lo scivolamento dei **Gua Sha**, creati appositamente per **[comfort zone]**, è infatti supportato dalla consistenza densa e oleosa del nuovo **BODY STRATEGIST THERMAL MUD**, perfetto per la stimolazione del tessuto connettivo e al contempo decontratturante sulle tensioni muscolari.

A completare l'efficacia del trattamento, c'è l'applicazione finale dell'ampolla **BODY STRATEGIST CAFFEINE SHOT** per intensificare l'azione rimodellante, oppure **BODY STRATEGIST TONE SHOT**, per supportare l'azione tonificante e rassodante.

Si conclude con l'applicazione di un velo di **BODY STRATEGIST MASSAGE CREAM** per offrire un effetto riducente più intensivo.

BODY STRATEGIST

GUA SHA MUD MASSAGE

SCOPO DEL TRATTAMENTO

Una combinazione unica tra BODY STRATEGIST THERMAL MUD, con texture massaggiabile altamente sensoriale, e tecniche di sfregamento continue derivate dalla Medicina Tradizionale Cinese utilizzando due Gua Sha in metallo, diventando un trattamento dinamico e attivante per una soluzione immediata e visibile, perfetta per scolpire e rivitalizzare tutto il corpo. Ideale per chiunque cerchi un'esperienza liberatoria con cui migliorare la postura, eliminare la stanchezza e rinforzare il sistema immunitario.

RACCOMANDATO PER

Chi soffre di squilibrio nei processi metabolici naturali.
Cellulite, ritenzione idrica ed edemi localizzati.

BENEFICI

Detossinante, drenante, rivitalizzante.
Antinfiammatorio.
Tessuto tonico e rimodellato.

DURATA

50 minuti

PRODOTTI PROFESSIONALI

TRANQUILLITY™ BLEND
BODY STRATEGIST PEELING
BODY STRATEGIST THERMAL MUD
BODY STRATEGIST MASSAGE OIL
BODY STRATEGIST CAFFEINE SHOT/TONE SHOT (a seconda delle necessità)
BODY STRATEGIST MASSAGE CREAM

→ SOI SEMPRE VA BENE

ACCESSORI

[comfort zone] 2 GUA SHA in metallo, CIOTOLA, PENNELLO/GUANTO, FACE TOWELS

AVVERTENZE

1. Lo sfregamento ripetuto dei due Gua Sha di metallo su BODY STRATEGIST THERMAL MUD potrebbe alterare la profumazione del prodotto, questo perché le alghe in esso contenute vengono attivate dal calore generato dal movimento.
2. Il trattamento non è consigliato per donne in gravidanza, in allattamento e clienti con patologie tiroidee. Non applicare BODY STRATEGIST TONE SHOT & CAFFEINE SHOT su pelle lesa o irritata.

STEP DEL TRATTAMENTO

WELCOME

1. Offrire un bicchiere d'acqua e zenzero prima di dare avvio al massaggio per favorire l'eliminazione delle scorie dal corpo durante la manipolazione. Procedere con il TRANQUILLITY™ WELCOME RITUAL.

TRATTAMENTO

2. Iniziare dalla parte anteriore del corpo. Applicare una quantità adeguata di BODY STRATEGIST PEELING con un pennello o un guanto e lasciar asciugare perfettamente prima di applicare 30 ml di BODY STRATEGIST THERMAL MUD. Effettuare un breve massaggio drenante fino al quasi completo assorbimento su ogni parte del corpo che lo necessita. Nelle aree rimanenti, utilizzare una piccola quantità di BODY STRATEGIST MASSAGE OIL.
3. Iniziare con la tecnica GUA SHA MUD MASSAGE utilizzando i due tools di metallo in dotazione e seguendo la procedura massaggio con attenzione. Verificare che la pressione delle manualità sia intensa ma non sgradita.
4. Eliminare i residui rimasti in superficie con una [comfort zone] towel calda e umida.

5. Applicare l'ampolla BODY STRATEGIST TONE SHOT oppure BODY STRATEGIST CAFFEINE SHOT nelle aree critiche con un delicato pizzicottamento fino a completo assorbimento.

FINAL TOUCH

6. Per offrire un effetto riducente più intensivo, consigliamo l'applicazione di un velo di BODY STRATEGIST MASSAGE CREAM nelle aree che lo necessitano.
A questo punto, far voltare la cliente e completare tutta la sequenza sulla parte posteriore del corpo.

CHIUSURA

Offrire un bicchiere d'acqua e zenzero insieme alla PRESCRIPTION CARD che riporta i prodotti necessari per prolungare i benefici dei trattamenti una volta a casa. Accompagnare il cliente nella zona relax.

BODY STRATEGIST

GUA SHA MUD MASSAGE EXPRESS

SCOPO DEL TRATTAMENTO

Una soluzione express dinamica ed attivante con BODY STRATEGIST THERMAL MUD e tecniche dalla Medicina Tradizionale Cinese utilizzando due Gua Sha in metallo, per scolpire e rivitalizzare le aree critiche come addome e gambe. Ideale per chiunque cerchi un'esperienza liberatoria con cui migliorare la postura, eliminare la stanchezza e rinforzare il sistema immunitario.

RACCOMANDATO PER

Chi soffre di squilibrio nei processi metabolici naturali.
Cellulite, ritenzione idrica ed edemi localizzati su addome e gambe.

BENEFICI

Detossinante, drenante, rivitalizzante.
Antinfiammatorio.
Tessuto tonico e rimodellato.

DURATA

30 minuti

PRODOTTI PROFESSIONALI

TRANQUILLITY™ BLEND
BODY STRATEGIST THERMAL MUD
BODY STRATEGIST MASSAGE OIL
BODY STRATEGIST CAFFEINE SHOT/TONE SHOT (a seconda delle necessità)
BODY STRATEGIST MASSAGE CREAM

ACCESSORI

[comfort zone] 2 GUA SHA in metallo, CIOTOLA, FACE TOWELS

AVVERTENZE

1. Lo sfregamento ripetuto dei due Gua Sha di metallo su BODY STRATEGIST THERMAL MUD potrebbe alterare la profumazione del prodotto, questo perché le alghe in esso contenute vengono attivate dal calore generato dal movimento.
2. Il trattamento non è consigliato per donne in gravidanza, in allattamento e clienti con patologie tiroidee. Non applicare BODY STRATEGIST TONE SHOT & CAFFEINE SHOT su pelle lesa o irritata.

STEP DEL TRATTAMENTO

WELCOME

1. Offrire un bicchiere d'acqua e zenzero prima di dare avvio al massaggio per favorire l'eliminazione delle scorie dal corpo durante la manipolazione. Procedere con il TRANQUILLITY™ WELCOME RITUAL.

TRATTAMENTO

2. Iniziare dalla parte anteriore del corpo. Applicare 30 ml di BODY STRATEGIST THERMAL MUD ed effettuare un breve massaggio drenante fino al quasi completo assorbimento su ogni parte del corpo che lo necessita. Nelle aree rimanenti, utilizzare una piccola quantità di BODY STRATEGIST MASSAGE OIL.
3. Iniziare con la tecnica GUA SHA MUD MASSAGE utilizzando i due tools di metallo in dotazione e seguendo la procedura massaggio con attenzione. Verificare che la pressione delle manualità sia intensa ma non sgradita.
4. Eliminare i residui rimasti in superficie con una [comfort zone] towel calda e umida.
5. Applicare l'ampolla BODY STRATEGIST TONE SHOT oppure BODY STRATEGIST CAFFEINE SHOT nelle aree critiche con un delicato pizzicottamento fino a completo assorbimento.

FINAL TOUCH

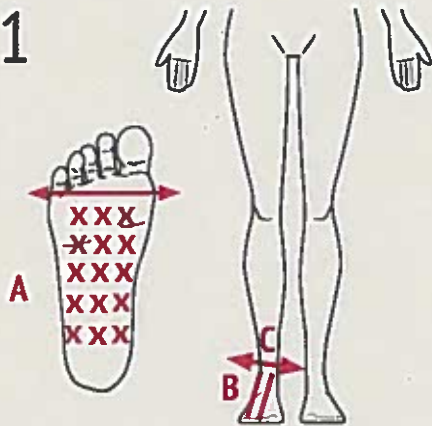
6. Per offrire un effetto riducente più intensivo, consigliamo l'applicazione di un velo di BODY STRATEGIST MASSAGE CREAM nelle aree che lo necessitano.
A questo punto, far voltare la cliente e completare tutta la sequenza sulla parte posteriore del corpo.

CHIUSURA

Offrire un bicchiere d'acqua e zenzero insieme alla PRESCRIPTION CARD che riporta i prodotti necessari per prolungare i benefici dei trattamenti una volta a casa. Accompagnare il cliente nella zona relax.

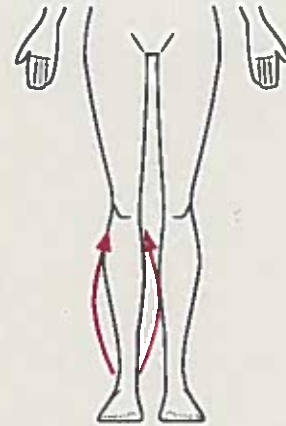
GUA SHA MUD MASSAGE

1



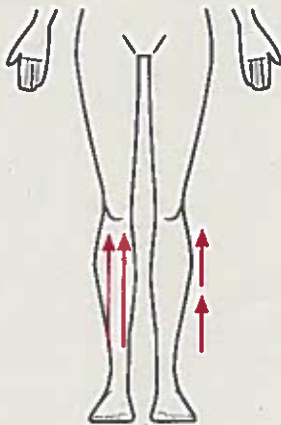
- A. Posizionare un Gua Sha sotto le dita del piede. Scivolamenti orizzontali. Digitopressioni con punta del Gua Sha - 5 punti per 3 linee verticali, contare 5 secondi per ogni punto.
 B. Un Gua Sha sotto le dita con l'altro "spazzolamento" di tutto il dorso dalle dita in su.
 C. Posizionare un Gua Sha di taglio sulla caviglia, scivolamenti orizzontali. L'altro resta in appoggio.

2



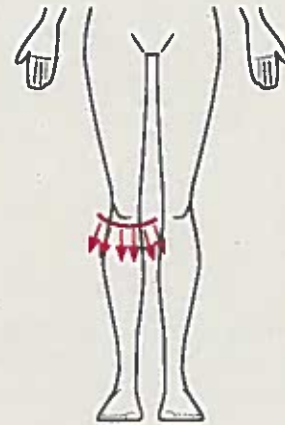
- 2 Gua Sha stiramenti ai lati dalla caviglia al ginocchio - 10 volte contemporanei e 10 volte alternati.

3



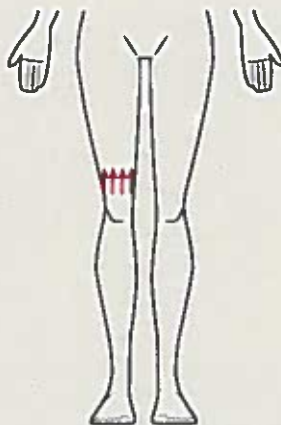
- A. 2 Gua Sha paralleli stiramenti centrali x 10.
 B. 2 Gua Sha alternati solo sul tibiale x 10.

4



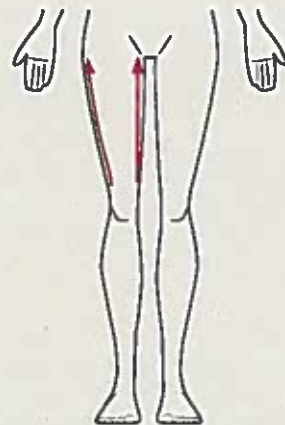
- A. Sollevamento circolare rotula
 B. Piccoli scollamenti verso il basso lungo tutto il bordo laterale ed esterno con un Gha Sha.

5



- 2 Gua Sha insieme, trazioni brevi (5 cm) sopra il ginocchio.

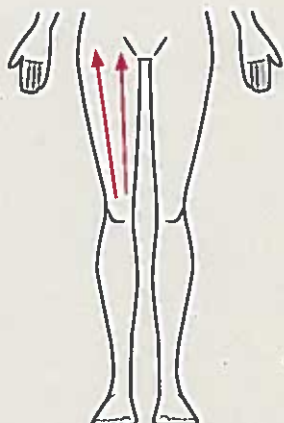
6



- 2 Gua Sha insieme, scivolamenti sui bordi esterno/interno della coscia x 10.

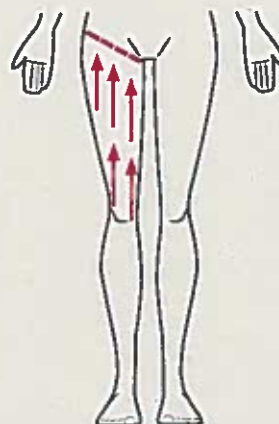
GUA SHA MUD MASSAGE

7



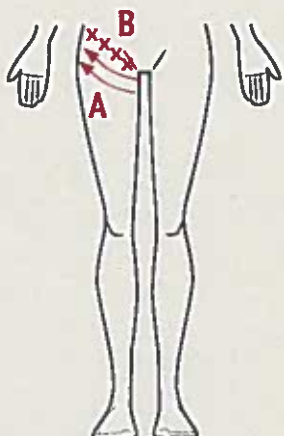
2 Gua Sha insieme, scivolamenti paralleli sul quadricipite x 10.

8



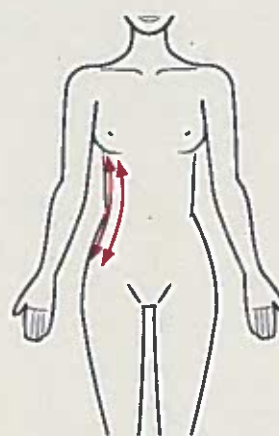
2 Gua Sha mano dopo mano, sulle aree lavorate in precedenza, chiusure con dondolamenti all'inguine.

9



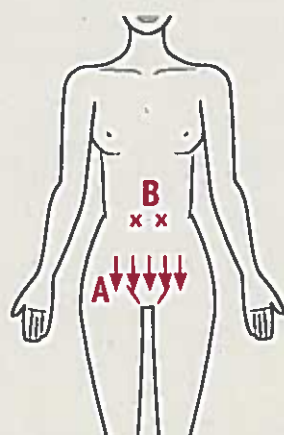
A. 2 Gua Sha mano dopo mano dall'inguine all'esterno
B. Con la punta del Gua Sha, piccole pressioni e vibrazioni lungo l'inguine. Ripetere da 1-9 sull'altro piede e gamba.

10



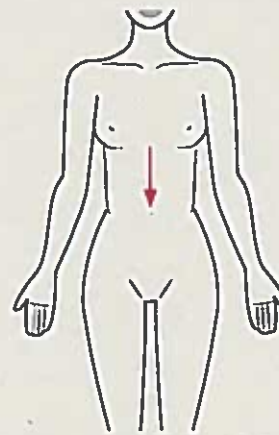
2 Gua Sha insieme, scivolamenti lungo tutto il fianco andata e ritorno. Ripetere sull'altro lato.

11



A. Con 1 Gua Sha, lungo area osso pubico, piccole trazioni lente e profonde verso il basso (accompagna il movimento con l'altra mano tenendo fermo - teso il tessuto addominale). B. Con la punta del Gua Sha, piccole pressioni e vibrazioni sui 2 punti a lato dell'ombelico.

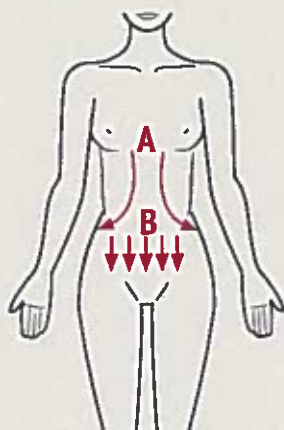
12



Con 1 Gua Sha, lente e profonde distensioni dalla fine dello sterno all'ombelico x 5.

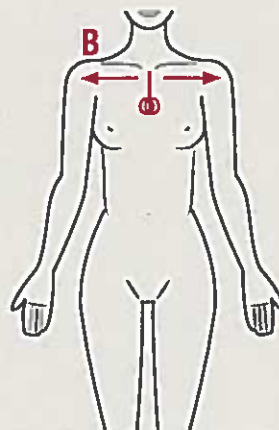
GUA SHA MUD MASSAGE

13



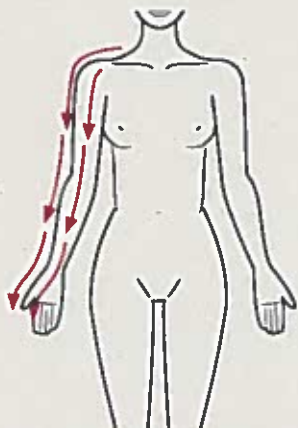
A. Con 1 Gua Sha, lente distensioni lunghe e rilassanti del diaframma passando lentamente sotto le costole 5 x lato.
B. Completa l'addome con una serie di altre piccole trazioni nella porzione addominale centrale.

14



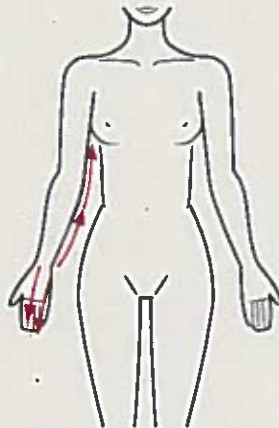
A. Con 1 Gua Sha, stiramenti lungo lo sterno.
B. Con 2 Gua Sha, aperture sotto le clavicole.

15



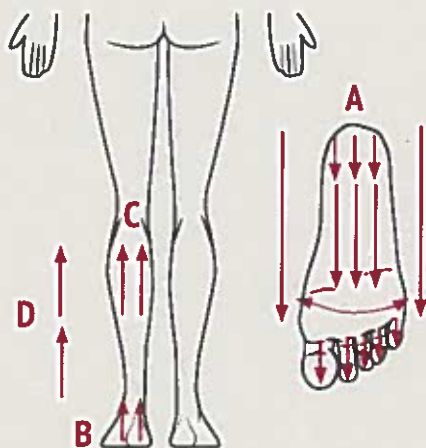
Con 2 Gua Sha insieme, scivolamenti spalla - gomito x 5, gomito - polso x 5, poi con 1 Gua Sha "spazzolamento" dorso mano - dita.

16



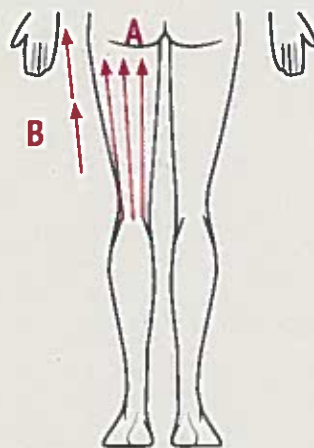
Ruotare il braccio. "Spazzolamento" di palmo - dita, poi interno braccio - gomito x 10, gomito - ascella x 10.
Ripetere sull'altro braccio.

17



A. Con 1 Gua Sha lavorare tutta la pianta del piede (tallone- centrale) e tutte le dita.
B. Con 2 Gua Sha insieme, scivolamenti sui lati tendine.
C. Con 2 Gua Sha insieme, scivolamenti sul polpaccio x 10.
D. Con 2 Gua Sha alternati, scivolamenti sul polpaccio x 10.

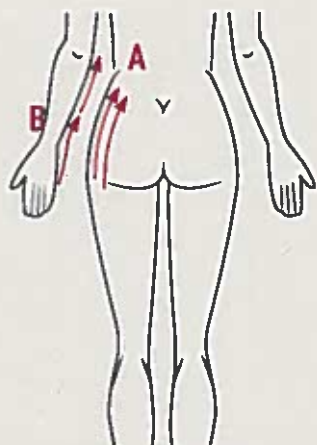
18



A. Con 2 Gua Sha insieme, scivolamenti sul bicipite femorale x 10.
B. Con 2 Gua Sha alternati, scivolamenti sul bicipite femorale x 10.

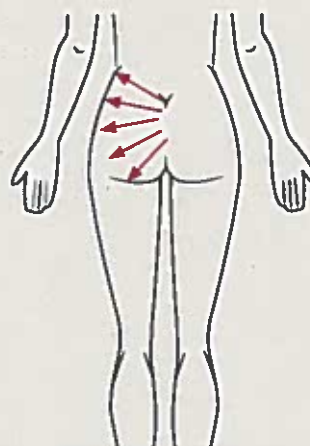
GUA SHA MUD MASSAGE

19



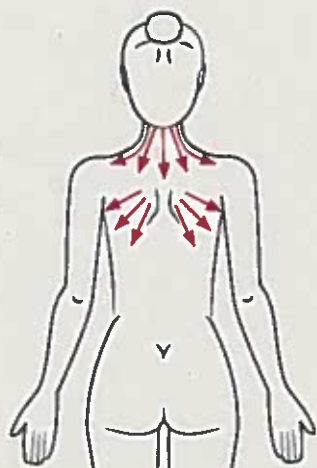
A. Con 2 Gua Sha insieme, scivolamenti sulla fascia lata x 10.
B. Con 2 Gua Sha alternati, scivolamenti sulla fascia lata x 10.
Ripetere 17 - 19 sull'altra gamba.

20



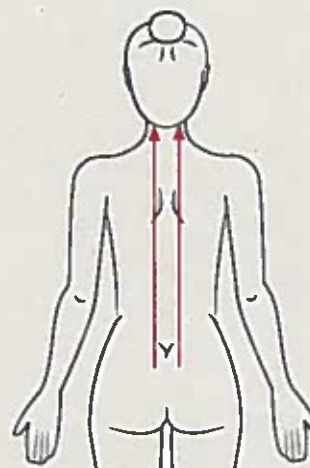
Prima con 2 Gua Sha insieme, poi con 2 Gua Sha alternati: scivolamenti su tutta l'area glutea e lombo-sacrale, dal centro verso l'esterno. **Prima un lato, poi l'altro.**

21



Prima con 2 Gua Sha insieme, poi con 2 Gua Sha alternati: scivolamenti su tutta l'area collo - spalle (gobba del bisonte). Poi se necessario, lavorare l'area sottoscapolare **prima su un lato, poi sull'altro.**

22



Concludere con stiramenti lunghi e paralleli sui lati della colonna dal sacro al collo x 10.





[comfort zone]
conscious skin science

Per saperne di più sui nostri prodotti, trattamenti e consigli di lifestyle seguici sui nostri canali
www.comfortzoneskin.com
[@comfortzoneskin_official](https://www.instagram.com/comfortzoneskin_official)