

LIVRO DE FORMAÇÃO



EVASÕES • PRAZER • RITUAIS • BEM ESTAR

NOSSOS COMPROMISSOS

A Académie Scientifique de Beauté destaca sua experiência e know-how francês, ao mesmo tempo em que se envolve em um processo que respeita a pele e o meio ambiente.

Através dos nossos tratamentos corporais da linha Spa Destination, você encontrará todos os nossos compromissos:



FABRIQUÉ EN FRANCE

Produits formulés et fabriqués par nos soins.



BEAUTÉ CLEAN

Transparent sur le choix de nos actifs.



PRODUIT NATUREL

Formules propres et naturelles.



PRODUIT VEGAN

Aucun ingrédient ou dérivé d'origine animale.



PACKAGING FSC

Étuis certifiés FSC garantissant une gestion durable des forêts.



RECYCLABLE

Étuis et contenants 100% recyclables. Pensez au tri !

NOSSOS CUIDADOS PARA O CORPO

RITUEL

A Académie Scientifique de Beauté desenvolveu a Massagem Spa Destination que pode ser combinada com uma esfoliação corporal (a realizar previamente) e / ou uma massagem específica Collection (como complemento no final da massagem Spa Destination).

Esta massagem é ideal para **aliviar o stress e as tensões** graças aos seus movimentos longos e harmoniosos. Esta massagem global atua em todo o corpo e promove um **profundo relaxamento físico**. Os movimentos de bem-estar, inspirados na massagem californiana, liberam de tensões musculares e proporcionam um relaxamento muscular global.

Esta massagem baseia-se principalmente em **movimentos suaves de alongamento, envolvimento e relaxamento, combinados para aliviar o estresse**. Atua em todo o corpo e proporciona:

- **Grande relaxamento e uma sensação de bem-estar.**
- Uma **melhor oxigenação dos tecidos**, graças à drenagem da circulação venosa e linfática através de movimentos longos que melhora a circulação sanguínea e linfática.

<u>RITUEL</u>	75 min
Gommage corps (uma escolha)	30 min
+	
Modelage Spa Destination	30 min
+	
Modelage Collection (uma escolha)	15 min

MASSAGEM SPA DESTINATION

PROTOCOLO 30 min

O cliente deita-se de bruços.

Desinfete os pés do cliente com um pano desinfetante.

Primeiro contato na toalha. O cliente é coberto com uma toalha.

Pata de urso: Sobre a toalha, exerça pressão sobre os calcanhares e, em seguida, pressões profundas nas duas pernas subindo nos pés, panturrilhas, coxas, parte inferior das costas, omoplatas e finalize com uma pressão no topo de cada ombro.

Descubra apenas as costas.

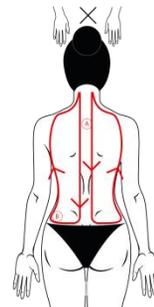
Aplique o Creme Modelador com pinceladas longas e movimentos de suavização.

Termine os movimentos de modelagem na base do crânio.

MOVIMENTOS NAS COSTAS:

Movimento 1: x 3. Fique na cabeça do cliente.

No topo da coluna, coloque cada mão paralela em cada lado da coluna nos músculos paravertebrais. Movimento de suavização descendo para a parte inferior das costas. Em seguida, abra e deslize as mãos em cada quadril e volte até a base do pescoço envolvendo cada flanco.



Movimento 2: x 3. Comece na base do pescoço (região occipital).

A. Mãos perpendiculares em cada lado da coluna, descem em um movimento de alisamento profundo até a região lombar.

B. Massageie com movimentos circulares alternados usando os polegares ao redor do losango de Michaelis.

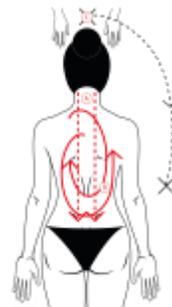
C. Começando com cada mão nos flancos, volte aplicando grandes movimentos de alisamento em forma de diamante nas costas.



Movimento 3: x 1. Movimento de transição.

Desça com as mãos paralelas à coluna. Volte para cima em grandes movimentos circulares com os antebraços e as mãos. Mantenha as mãos em contato permanente com as costas do cliente.

No final desse movimento, você estará de pé ao lado do cliente, na altura da região lombar.



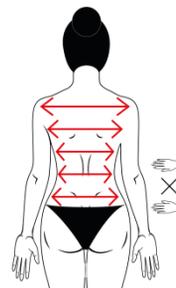
MASSAGEM SPA DESTINATION

PROTOCOLO 30 min

MOVIMENTOS NAS COSTAS:

Movimento 4: x 1. Mãos e antebraços perpendiculares às costas.

Movimentos de deslizamento profundos perpendiculares à coluna, começando da região lombar até o ombro, subindo e descendo.



Movimento 5: x 2 subindo e descendo + 1 subindo.

A. Amassamento do lado oposto do quadril até a caixa torácica (quadril e cintura).

B. Termine na caixa torácica e deslize até a omoplata.

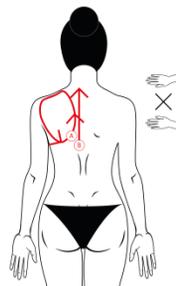


Movimento 6: x 3.

A. Mãos planas, suavizando movimentos circulares sob a escápula (omoplata), no trapézio e deltóide.

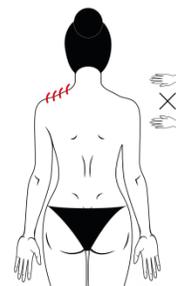
B. Alterne movimentos profundos de alisamento com os polegares subindo ao redor da escápula nas inserções romboides. Termine o movimento alisando o trapézio e o ombro em um movimento circular (x 5).

Repita a série de movimentos 3 vezes.



Movimento 7: x 3.

Amassamento do trapézio com as 2 mãos.



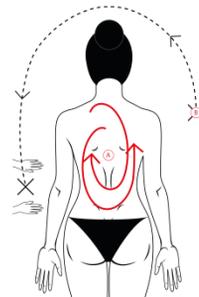
Movimento 8: x 1. Movimentos de transição.

Movimentos circulares de suavização alternados com os antebraços e mãos.

Mantenha as mãos em contato permanente com as costas do cliente.

No final desse movimento, você estará de pé ao lado do cliente, na altura da região lombar.

Repita os movimentos 5, 6 e 7.



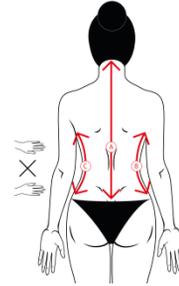
MASSAGEM SPA DESTINATION

PROTOCOLO 30 min

MOVIMENTOS NAS COSTAS:

Movimento 9: x 3.

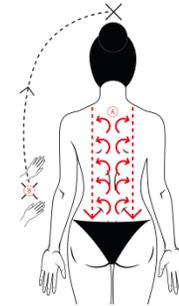
A. Comece com as mãos e antebraços juntos no centro das costas. Aplique um movimento de alongamento profundo sobre a coluna, abrindo os braços.
B e C. Repita em um lado e no lado oposto.



Movimento 10: x 2 subindo e descendo + 1 subindo.

Comece na parte inferior das costas e aplique movimentos circulares alternados com os polegares subindo até o pescoço. Volte para baixo com afloramentos leves em cada lado da coluna.

No final do movimento, volte para a cabeça do cliente.



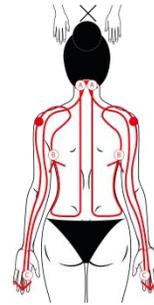
Movimento 11: x 3 para cima e para baixo.

A. Mãos paralelas em cada lado da coluna. Movimento de alisamento profundo até o sacro. Em seguida, vá para os quadris com um movimento deslizante.

B. Envolver os quadris e volte para cima com um movimento de alongamento nos flancos. Movimento de alongamento dos ombros e trapézio, pressão na parte superior dos ombros com as mãos.

C. Deslize para baixo os braços e volte para a base do pescoço.

No final do terceiro movimento, pegue a toalha e cubra as costas do cliente.



MEMBROS INFERIORES

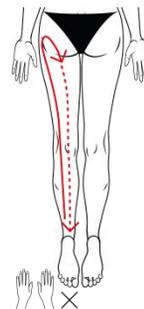
Comece com a perna esquerda do cliente.

Descubra a perna.

Aplicação da cera modeladora durante o primeiro movimento

Movimento 1: x 3 para cima e para baixo.

Movimento de alisamento longo e profundo subindo pela perna. Começando no tornozelo e subindo pela perna até a coxa. Após um movimento circular no sentido horário na parte superior da perna / coxa, desça ao longo da perna com uma pressão mais leve.



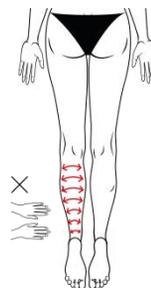
MASSAGEM SPA DESTINATION

PROTOCOLO 30 min

MEMBROS INFERIORES

Movimento 2: x 2 para cima e para baixo.

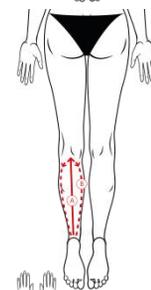
Com as mãos ao redor dos tornozelos, movimento para frente e para trás, subindo até a cavidade poplíteia e vice-versa.



Movimento 3: x 3 para cima e para baixo.

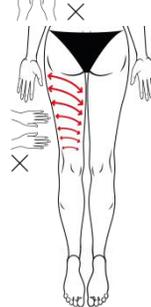
Pressão profunda com os polegares deslizando para cima entre os músculos gastrocnêmios (parte inferior da perna).

No 3º movimento, não desça, mas comece o seguinte movimento na coxa.



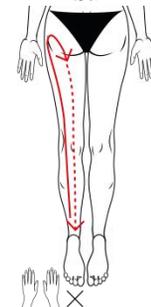
Movimento 4: x 2 para cima e para baixo.

Amassar a coxa com as 2 mãos perpendiculares à coxa.



Movimento 5: x 1 para cima e para baixo.

Alisamento final. Igual ao movimento de perna número 1.



Vá para a outra perna e repita os movimentos 1 ao 5.

MASSAGEM DA FRENTE DO CORPO

A cliente está deitada de costas para baixo.

Continue a massagem na perna esquerda (a perna onde você iniciou a massagem).

MASSAGEM SPA DESTINATION

PROTOCOLO 30 min

MEMBROS INFERIORES

Movimento 1: x 3 para cima e para baixo.

Aplice a cera de modelagem com um movimento de alisamento da perna até a coxa. Volte para baixo com um leve alongamento na cavidade poplíteica e envolva a parte inferior da perna com um movimento de alisamento e finalize com as mãos de cada lado do pé.

Movimento 2: x 1.

Suavizando o movimento com as duas mãos, colocando os dedos sob a panturrilha com os polegares de cada lado da tíbia.

Movimento 3: x 5.

Movimentos circulares alternativos no sentido horário ao redor do joelho com as mãos (uma mão após a outra).

Movimento 4: x3 para cima e para baixo.

Mãos planas paralelas. Começando no joelho, movimento de suavização profundo no quadríceps subindo pela perna. Volte para o joelho em afloramentos leves. No último movimento, desça até o tornozelo.

Movimento 5: x1 para cima e para baixo.

Movimento de envolvimento deslizante profundo do tornozelo até a coxa e costas (idêntico ao movimento 1).

Vá para a outra perna e repita os movimentos 1 ao 5.



MASSAGEM SPA DESTINATION

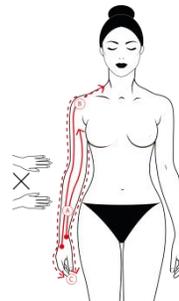
PROTOCOLO 30 min

OS BRAÇOS

Comece com o braço do lado da perna que você acabou de massagear.

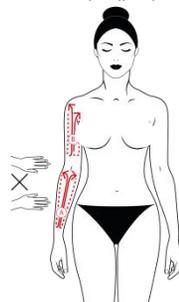
Movimento 1: x1 para cima e para baixo.

Movimento de alisamento envolvente com as 2 mãos paralelas. Com uma das mãos, alise o trapézio até a base do pescoço. Em seguida, deslize de volta para baixo e termine com as mãos de cada lado da mão do cliente.



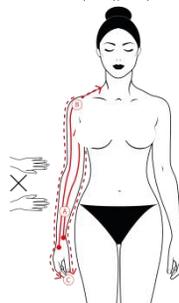
Movimento 2: x 3 para cima e para baixo.

A. Movimentos de suavização profundos com os polegares para cima no antebraço.
B. Em seguida, suba pelo braço.



Movimento 3: x 1 para cima e para baixo.

Envolvimento final, movimento de alisamento em todo o braço.



Vá para o outro braço e repita os movimentos 1 ao 3.

DECOTE

O terapeuta posiciona-se por trás, na cabeça do cliente

Movimento 1: x 1 Mobilização do peitoral maior.

A. Mãos espalmadas. Alisamento profundo do peitoral maior em todo o decote.
B. Termine com um movimento de envolvimento dos ombros e posicione as mãos na base do pescoço.



MASSAGEM SPA DESTINATION

PROTOCOLO 30 min

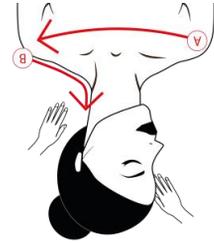
DECOTE

Movimento 2: x 1.

Uma mão segura a cabeça e a outra espalmada no ombro oposto.

A. Alisamento do decote com uma das mãos.

B. Em seguida, com a cabeça inclinada para o lado, suavizando o movimento até a base do pescoço.



Movimento 3: x 1.

Uma mão apoia a cabeça. Com a outra mão, amasse o trapézio com o polegar ou a ponta dos dedos em movimentos circulares.

Reposicione a cabeça reta.



Movimento 4: x 1.

Incline a cabeça do outro lado. Repita os movimentos 2 e 3.



Movimento 5:

Amassamento profundo do trapézio com as falanges (nós dos dedos).



Movimento 6: x 1.

A. Movimento final de envolvimento do decote e do trapézio.

B. Finalize com um leve alongamento do pescoço.



Todas as manobras podem ser multiplicadas para variar a duração do tratamento.

NOSSAS COLEÇÕES DE VIAGENS SENSORIAIS



SAKURA DÉLICAT : Experimente o tradicional e delicado cuidado inspirado no Japão. Um momento sutil e energizante de bem-estar encantado pela sutileza da flor de cerejeira



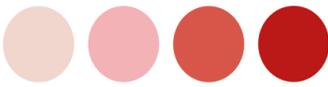
TERRE DES VAHINÉS : Inspirada na Polinésia Francesa, esta coleção convida a uma viagem sensorial genuína rodeada pela fragância sofisticada e voluptuosa da flor de Tiaré.

Estas coleções são a expressão de vários mundos olfativos, sensoriais e visuais, um ambiente ideal para uma verdadeira experiência de relaxamento total.

Cada coleção inclui:

- ✓ uma esfoliação
- ✓ um tratamento corporal
- ✓ um creme para as mãos
- ✓ uma cera de modelagem

As modelagens de nossas coleções específicas podem ser combinadas com outros tratamentos de cabine (tratamento Académie Visage Flash, pedicure, etc ...)



GOMMAGE CORPS - rituel sucré

99,4%* de ingredientes de origem natural



Boião 60 ml – Réf: 3310

- Derrete na pele
- Remove suavemente as células mortas
- Deixa uma película protetora
- Esse óleo calmante envolve o corpo e se transforma em um leite voluptuoso em contato com a água.
- Ideal para todos os tipos de pele

Uma vez por semana, aplique na pele seca. Massage com movimentos circulares em todo o corpo. Enxágue bem.

LAIT CORPS - cérémonie florale

98,6%* de ingredientes de origem natural



Tubo 100 ml – Réf: 3311

Inspirado no Japão e delicadamente perfumado, nosso leite cremoso com flor de cerejeira e manteiga de karité:

- Hidrata
- Nutre
- Suaviza a pele.

Aplicar diariamente em massagens leves em todo o corpo.

CRÈME MAINS IMPÉRIALE

99%* de ingredientes de origem natural

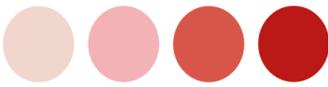


Tubo 30 ml – Réf: 3312

Com Flor de Cerejeira, Manteiga de Karité e Vitamina E, especialmente formulado para:

- Acalme e hidrate as mãos.
- Penetre facilmente
- Deixa as mãos suaves sem efeito gorduroso
- Pode ser usado a qualquer hora do dia, quantas vezes forem necessárias.

* A diferença representa em % de ingredientes garantindo sensorialidade e boa conservação da fórmula



CABINE

GOMMAGE CORPS – rituel sucré

99,4 %* de ingredientes de origem natural



Boião 450 ml (22 tratamentos) - Réf : 73310

- Remove células mortas
- Permite uma melhor penetração de outros princípios ativos

Aplique 20 ml de esfoliante insistindo nas áreas ásperas (cotovelos, joelhos e pés). Enxaguar abundantemente no duche ou retirar com uma toalha húmida e quente.

CIRE DE MODELAGE - douceur florale

99,2 %* de ingredientes de origem natural



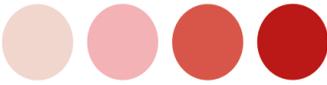
Boião 450 ml (30 tratamentos) - Réf : 73313

Com óleo de **flor de cerejeira** e óleo de **girassol orgânico**, esta cera de modelagem:

- **se transforma em óleo** durante a modelagem graças ao calor das mãos e da pele do corpo
- permite uma massagem corporal completa
- permite uma massagem corporal completa e relaxante deixando uma pele macia.

Pegue 15 ml de cera e espalhe sobre o corpo.

* A diferença representa em % de ingredientes garantindo sensorialidade e boa conservação da fórmula



A SELEÇÃO DE INGREDIENTES



❖ AÇÚCAR ORGÂNICO E SEMENTE DE CEREJA

- A combinação perfeita para uma **esfoliação profunda mas intensa**.
- **Açúcar orgânico**: extraído da cana-de-açúcar
- **Semente de cereja**: pó esfoliante suave

❖ FLOR DE CEREJEIRA

- Rico em açúcar vegetal, flavonóides e taninos,
- **Calmante e hidratante**
- Anti-oxidante

❖ MANTEIGA ORGÂNICA DE CARITÉ

- **Adoucit** l'épiderme et rend la peau soyeuse.
- Rico em vitaminas (A, D, E, F e em ácidos gordos essenciais)
- **Hidrata**
- **Acalma** a pele e deixa um toque sedoso.

❖ VITAMINE E

- **Anti-oxidante natural**, interrompe a reação dos radicais livres na pele.



Modelage Collection SAKURA DÉLICAT PROTOCOLO -15 min

A massagem Sakura Delicat dedicada ao bem-estar dos pés, é inspirada na reflexologia podal. Esta antiga técnica de massagem vem da medicina tradicional chinesa.

Os pés suportam o peso de todo o corpo e contêm muitas terminações nervosas conectadas a todas as partes do corpo. Por este motivo, são uma zona muito receptiva à massagem.

A reflexologia ajuda a liberar o estresse e recuperar energia. Ajuda o corpo a eliminar toxinas, estimulando o sistema linfático.

A massagem Sakura Delicat é uma massagem relaxante e energizante que ajuda a:

- Relaxar todo o pé
- Ativar a circulação sanguínea e linfática
- Eliminar o estresse
- Aliviar a fadiga

Esta massagem deve ser realizada nos pés limpos e desinfetados.

A cliente deita-se de costas durante a massagem completa.

PÉ ESQUERDO

Comece com este pé para estimular a circulação sanguínea (no lado do coração).

Movimento 1: x 3 para cima e para baixo.

A. Mobilização lateral do pé. Embale o pé com as eminências tenares, de cada lado do pé.

B. Mobilização do tornozelo: repetir nos tornozelos colocando as eminências tenares sob os maléolos.



Movimento 2: x 3 para cima e para baixo.

Com o punho fechado, exerça pressão sob o arco enquanto gira o pulso. A outra mão apoia o peito do pé.





Modelage Collection SAKURA DÉLICAT
PROTOCOLO -15 min

PÉ ESQUERDO

Movimento 3: x 3.

Aplique pressões profundas sob o arco, com os polegares em 3 pontos, começando de baixo para cima até o topo do pé.



Movimento 4: x 3 para cima e para baixo.

Com os polegares, movimentos profundos de alisamento seguindo uma linha diagonal sob o arco, desde o calcanhar até às almofadas plantar.



Movimento 5: x 3 para cima e para baixo.

Face externa do pé (a mão do lado interno mantém o pé): amassar com os nós dos dedos em toda a face externa do pé.



Movimento 6: x 3 para cima e para baixo.

Face externa: esfregar com o plano nas 2ª falanges descendo em toda a face externa, retornar com uma simples pressão de alisamento.



Movimento 7: x 3 para cima e para baixo.

Face interna do pé (mão do lado externo mantém o pé): pisando com os nós dos dedos.



Movimento 8: x 3 para cima e para baixo.

Face interna: esfregar com o plano nas 2ª falange descendo em toda a face externa, retornar com leve pressão de alisamento.





Modelage Collection SAKURA DÉLICAT
PROTOCOLO -15 min

PÉ ESQUERDO

Movimento 9: x 3 para cima e para baixo.

Movimentos de alisamento profundos em forma de “M” com os polegares entre os espaços intermetatarsais.



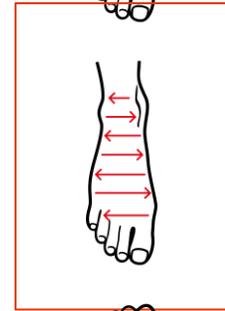
Movimento 10: x 1.

Movimentos profundos de suavização nos espaços intermetatarsais com alternância dos polegares até o tornozelo.



Movimento 11: x 1 para cima e para baixo.

Movimentos profundos em forma de U com polegares perpendiculares no peito do pé, começando entre os maléolos e descendo até os dedos dos pés.



Movimento 12: x 6 de cada lado.

Movimentos de suavização profundos alternando os polegares sob as almofadas.



Movimento 13: x 1.

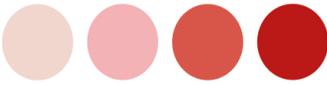
Alongue cada dedo do pé com um movimento de rotação.



Movimento 14: x 3.

Com as duas mãos no pé, suavizando os movimentos com as eminências tenares movendo-se do centro para o lado.





Modelage Collection SAKURA DÉLICAT
PROTOCOLO -15 min

PÉ ESQUERDO

Movimento 15: x 5.

Movimentos circulares lentos com pressão ao redor dos maléolos.



Movimento 16: x 6.

Movimento de alisamento alternado do tendão calcâneo (do maléolo ao calcanhar).



Movimento 17: x 3.

Mãos alternadas, movimento de alisamento profundo em cada lado da panturrilha, do tornozelo ao joelho. A mão que não trabalha segura o pé abaixo do tornozelo.



Movimento 18: x 1 para cima e para baixo.

Envolvimento final do pé até o joelho, termine com um movimento de envolvimento com as mãos de cada lado do pé.



Repita no outro pé.

Todas as manobras podem ser multiplicadas para variar a duração do tratamento.



GOMMAGE CORPS - granité du lagon

99,2%* de ingredientes de origem natural



Boião 60 ml - Réf: 3300

Com Flor de Tiaré, casca de coco e sal,

- Derrete na pele
- Remove suavemente as células mortas
- Restaura o brilho deixando uma película protetora. Esse óleo calmante envolve o corpo e se transforma em um leite voluptuoso em contato com a água.

Aplicar uma vez por semana na pele seca e massajar com movimentos circulares. Enxague com cuidado.

Dicas: Considere oferecer uma esfoliação corporal para facilitar a depilação 1 a 2 dias antes da visita.

CRÈME CORPS - rêve polynésien

99,1%* de ingredientes de origem natural



Tubo 100 ml – Réf: 3301

Inspirado na Polinésia, com o aroma refinado e cativante de **Flor de Tiaré** e

Manteiga de Karité combinada com **Óleo de Coco** para:

- Hidratar
- Nutrir e suavizar
- Proteja a pele.

Aplicar diariamente em massagens leves em todo o corpo.

CRÈME MAINS VAHINÉ

99 %* de ingredientes de origem natural



Tubo 30 ml – Réf: 3302

com **Flor de Tiare, manteiga de karité e vitamina E**, especialmente desenvolvido para:

- Acalma
- Suaviza as mãos
- Protege sem efeito gorduroso.

Use a qualquer hora do dia com a frequência necessária.

* A diferença representa em % de ingredientes garantindo sensorialidade e boa conservação da fórmula



CABINE

GOMMAGE CORPS – granité du lagon

99,2 %* de ingredientes de origem natural



Boião 450 ml (22 tratamentos) - Réf : 73300

com **Flor de Tiaré, casca de coco e sal,**

- Remove suavemente as células mortas
- Restaura o brilho deixando uma película protetora. Esse óleo calmante envolve o corpo e se transforma em um leite voluptuoso em contato com a água.

Aplicar 20 ml de esfoliante, insistindo nas zonas ásperas (cotovelos, joelhos, pés). Peça ao cliente para enxaguar no chuveiro. Também pode ser removido com uma toalha quente.

CIRE DE MODELAGE - bleu lagon

99,2 %* de ingredientes de origem natural



Boião 450 ml (30 tratamentos) - Réf : 73303

com **Flor de Tiaré e óleo de Girassol orgânico,** esta cera de modelagem

- **Transforma-se em óleo** durante a modelagem graças ao calor das mãos e da pele do corpo
- permite uma massagem corporal completa
- permite uma massagem corporal completa e relaxante deixando uma pele macia.

Pegue 15 ml de cera e espalhe sobre o corpo.

* A diferença representa em % de ingredientes garantindo sensorialidade e boa conservação da fórmula



A SELEÇÃO DOS INGREDIENTES



❖ CASCA DE COCO E SAL MARINHO

Uma mistura para uma **esfoliação intensa e suave**:

Casca de coco: casca finamente triturada, esfolia e amacia

Sal marinho: esfoliante e energizante

❖ FLOR DE TIARÉ

Flor branca, emblema do Taiti,

- Adstringente e anti-inflamatória
- **Anti-oxidante**
- **Calmante**

❖ ÓLEO DE COCO

- Rico em vitaminas A e E
- Tem ação **anti-oxidante**
- Melhora a **renovação celular**.

❖ MANTEIGA ORGÂNICA DE CARITE

- Rico em vitaminas (A, D, E, F e ácidos graxos essenciais),
- **Hidrata e suaviza** a epiderme
- Torna a pele sedosa.

❖ VITAMINE E

- **Antioxidante natural:** bloqueia a ação dos radicais livres na pele.



Modelage Collection TERRE DES VAHINÉS PROTOCOLO - 15 min

O músculo trapézio é um músculo localizado no ombro, na nuca e tronco. Muito grande, em forma de losango, ocupa toda a região superior das costas.

Essencial para encolher os ombros, mover os ombros e virar a cabeça, está conectado à pele e a muitos outros músculos das costas.

Os trapézios garantem um bom suporte para os seios, mas são uma importante área de concentração de estresse. Além disso, uma postura inadequada ou uma posição desconfortável pode causar dores fortes nessa região das costas.

A massagem Terre des Vahinés permite trabalhar o pescoço, os trapézios e os ombros. Este módulo de 15 minutos é ideal para pessoas com rigidez muscular na parte superior das costas.

Graças a essas manobras, você será capaz de:

- Aliviar a tensão muscular nos ombros e pescoço.
- Reduzir a rigidez muscular
- Melhorar a irrigação muscular
- Traga relaxamento e descontração

A cliente fica deitada de costas durante a massagem.

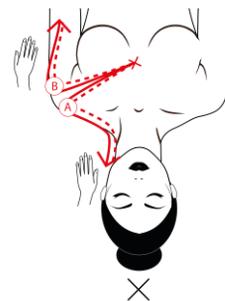
TRAPÉZIOS

Manobra 1: x 3.

Comece com um leve toque no decote do ombro oposto para a mão e envolva o ombro. Termine o movimento puxando suavemente o pescoço. Mão após mão.

Manobra 2: x 1.

Posicione as mãos no plexo solar. A mão direita sobe para a nuca enquanto a mão esquerda desce pelo braço direito, exercendo um alongamento. Volte a um leve toque e execute o mesmo movimento do outro lado.





Modelage Collection TERRE DES VAHINÉS PROTOCOLO - 15 min

TRAPÉZIOS

Manobra 3: x 3.

Movimento pendular, mãos nos ombros, pressione um lado e depois o outro para relaxá-los. Em seguida, exerça pressão sobre os ombros ao mesmo tempo.

Posicione as mãos na base do pescoço.



Manobra 4: x 1.

3 pontos de pressão subindo da base do pescoço até o occipital.



Manobra 5: x 3.

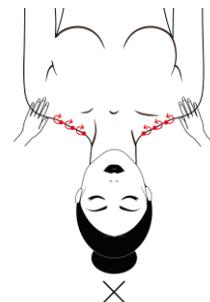
Altere movimentos suaves dos trapézios até a linha do cabelo.



Manobras 6:

Mãos espalmadas sobre os ombros, aplique pressão circular na parte superior dos trapézios.

Repita todas as manobras (4, 5 e 6) 5 vezes.



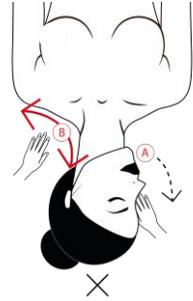


Modelage Collection TERRE DES VAHINÉS PROTOCOLO - 15 min

TRAPÉZIOS

Manobra 7: x 3.

Com as mãos em concha sob a cabeça, gire a cabeça para o lado. Uma mão segura a cabeça enquanto a outra alisa o trapézio para frente e para trás.



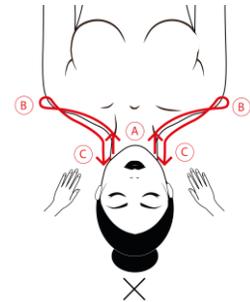
Manobra 8: x 3.

Repita a manobra 7 do outro lado.



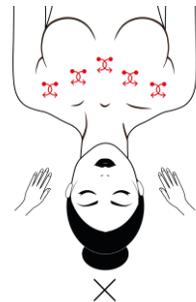
Manobra 9: x 3.

Ambas as mãos estão sob a nuca, alisando os esternocleidomastóideos com os polegares, envolvendo os ombros, voltando alongando a nuca.



Manobra 10:

Com as mãos no decote (sob as clavículas), aplique pressão circular com as pontas dos dedos várias vezes.





Modelage Collection TERRE DES VAHINÉS PROTOCOLO - 15 min

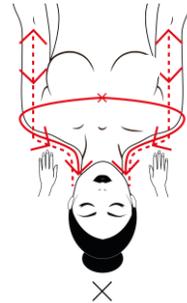
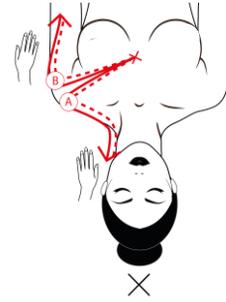
TRAPÉZIOS

Manobra 11: x 1 de cada lado.

Execute a manobra 2 novamente: Posicione as mãos no plexo solar. A mão direita sobe para a nuca enquanto a mão esquerda desce pelo braço direito, exercendo um alongamento. Volte a um leve toque e execute o mesmo movimento do outro lado.

Manobra 12: x 3.

Manobra final, alisando o decote com as duas mãos, envolvendo os ombros. Na última passagem, termine com um alongamento do pescoço.



Todas as manobras podem ser multiplicadas para variar a duração do tratamento.

