

«En Ayurvédā, la Beauté
c'est la Santé intérieure qui rejaillit à l'extérieur»

Fraicheur mousson

RITUEL RAFRAICHISSANT DE LA TÊTE AUX PIEDS

LE PROTOCOLE DE SOIN




KĒRALI
NATURE & AYURVEDA



En Ayurveda, qui signifie «science de la vie», la saison PITTA correspond à l'été et représente l'élément Feu.

La lumière est plus présente, la chaleur exacerbe nos ressentis physiques et émotionnels. Cette saison provoque l'augmentation du dosha PITTA chez toutes les personnes peu importe leur constitution.

Lorsque le feu agit trop intensément sur l'organisme, celui-ci dégage un surplus de chaleur, à commencer par la peau. Inflammations, sensations de brûlure, rougeurs et irritations cutanées, excès de sébum, forte transpiration, sensibilité à la chaleur.

Chaque saison doit s'appréhender de façon différente en terme d'alimentation, de routine de vie, de soin à apporter à son mental et à son corps.

Selon l'Ayurvéda il est plus approprié en été de manger moins, de choisir des nourritures rafraîchissantes et de pratiquer des activités douces et reposantes afin d'équilibrer l'énergie de Pitta. C'est le moment de privilégier les cadeaux que mère nature nous offre à cette période : manger des fruits pour leur valeur nutritive et désaltérante mais également pour leur qualité dites «sattvique*» (*état d'harmonie et de joie).

Une peau sous l'influence de «Pitta» est sujette aux inflammations et a besoin de produits rafraîchissants et apaisants.

Conseil de rituel d'été pour vos clientes

L'été est le moment idéal pour profiter de la lumière et de ses bénéfices pour le système hormonal et le système nerveux. Se lever tôt pour regarder le lever du soleil et pratiquer quelques exercices (salutation à la lune, voir lien vidéo plus bas) nourrit un sentiment de sérénité dont le dosha Pitta a besoin pour équilibrer son feu.

Se poser pour une courte sieste dans la nature favorise un repos du corps, de l'esprit mais également de l'énergie «électrique» liée à la chaleur extrême de l'été. Enfin c'est le moment, dans la langueur des longues journées d'été, de cultiver la présence de l'instant, calmer le mental, goûter la nature et ses richesses estivales, se laisser porter au rythme de la brise, au rythme des vagues, se donner du temps, tout simplement... pour partager dans l'amour : le seul vrai remède à tous les maux.

LES SAISONS EN AYURVEDA

L'Approche ayurvédique propose d'adopter une routine saisonnière (Rituacarya) afin de calmer les symptômes du dosha saisonnier et rester ainsi en harmonie avec la nature.

Les saisons, tout comme les heures de la journée influent ou déséquilibrent notre constitution, en provoquant des déséquilibres.

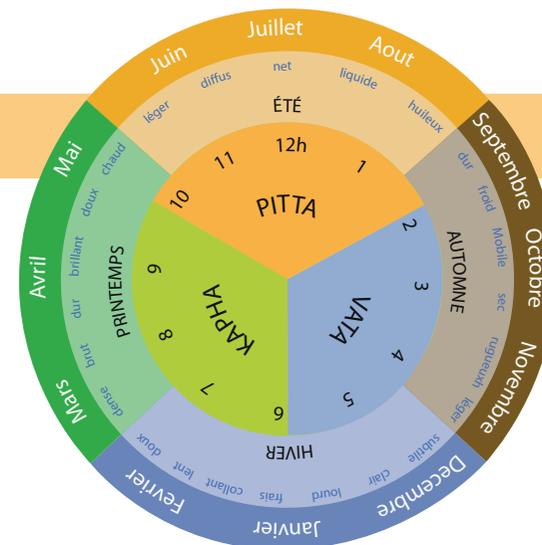
La saison PITTA

L'été est le moment idéal pour profiter de la lumière et de ses bénéfices pour le système hormonal et le système nerveux. Se lever tôt pour regarder le lever du soleil et pratiquer quelques exercices (salutation à la lune, voir vidéo plus bas) nourrit un sentiment de sérénité dont le dosha Pitta a besoin pour équilibrer son feu.

Se poser pour une courte sieste dans la nature favorise un repos du corps, de l'esprit mais également de l'énergie «électrique» liée à la chaleur extrême de l'été. Enfin c'est le moment, dans la langueur des longues journées d'été, de cultiver la présence de l'instant, calmer le mental, goûter la nature et ses richesses estivales, se laisser porter au rythme de la brise, au rythme des vagues, se donner du temps, tout simplement... pour partager dans l'amour : le seul vrai remède à tous les maux.

La nourriture pour équilibrer Pitta

L'approche ayurvédique propose d'adopter une routine saisonnière (Ritucharya) afin de calmer les symptômes du dosha saisonnier et rester ainsi en harmonie avec la nature.



CONSEILS :

- Évitez les aliments trop épicés, trop chauds, les saveurs aigres ou salées et les abus d'alcool ou de café.
- Consommer de l'eau de coco, des crudités, fruits et légumes de saison.
- Adoptez une nourriture rafraîchissante et équilibrée, avec par exemple du buttermilk (boisson traditionnelle indienne à base de yaourt, d'eau et d'épices) et du ghee (beurre clarifié).
- Consommez des infusions Pitta, en privilégiant les plantes à l'énergie froide.
- Faites régulièrement des auto-massages à l'huile de noix coco (huile PIYALI)
- Consacrez du temps aux petits plaisirs de la vie pour tempérer l'intensité de Pitta.
- Fuyez les contrariétés ou les disputes.
- Portez des vêtements de couleurs rafraîchissantes de saison comme le BLEU
- Pratiquez des exercices de yoga comme : «La salutation à la Lune»

<https://www.youtube.com/watch?v=cm08p5inPyw>

ROUTINE POUR LA SAISON PITTA

L'approche ayurvédique propose d'adopter une routine saisonnière (Ritucharya) afin de calmer les symptômes du dosha saisonnier et rester ainsi en harmonie avec la Nature.

Les recommandations à domicile

MATIN

- Se lever avant 8h du matin (idéalement entre 6h et 8h).
- Boire 1 verre d'eau chaude avec ou sans gingembre (1 càc si poudre).
- Se frictionner le corps à sec puis appliquer légèrement sur l'ensemble du corps, l'huile PIYALI tiède avant la douche pour tonifier et dynamiser l'organisme.
- 1 petit-déjeuner léger.
- Activités ordinaires de la matinée.
- S'exposer au soleil dès que possible.

MIDI

- 13h/14h - Repas du midi avec de la quantité mais légers, chaud avec des légumes de saison, cuits au four (pas de vapeur).

APRES-MIDI

- Activités ordinaires de l'après-midi.
- S'exposer au soleil dès que possible.
- 16h - Boire de l'eau régulièrement, essayer l'eau chaude (bouillie) avec des infusions (une infusion ou thé aux épices (cannelle, gingembre, poivre noir, fenouil...))

SOIR

- 18h/19h - Diner léger en famille
- 19h/20h - 1h de yoga dynamique
- 20h - Appliquer le masque visage BRAHMINDIA
- 21h30 - Automassage des pieds avec l'huile PIYALI
- 22h - Coucher



FICHE RECETTE AYURVEDIQUE

de la saison Pitta

Boisson ayurvédique rafraîchissante : Le Thandai

Voici une boisson facile à faire qui possède des propriétés rafraîchissantes, apaisantes et tonifiantes, elle est adaptée pour toutes les constitutions et spécifiquement en saison estivale. Le safran est fortifiant et régénérant et il a le bénéfice de stimuler le feu digestif.

INGRÉDIENTS (les plus particuliers se trouvent en magasin bio ou asiatiques)

- 200g d'Amandes blanchies
- 30gr de Noix de cajou
- 8 graines de pistache
- 8 graines de fenouil
- 5 graines de cardamome
- 1 ou 2 pistil de safran ou en poudre
- 2 cuillères à soupe de sucre de fleur de coco
- 80cl d'eau
- Facultatif : 20cl de lait bio bouilli, refroidi et réfrigéré.

PRÉPARATION

- 1- La veille, faire tremper** dans un récipient en verre, les Amandes et dans un autre récipient : les Noix de cajou.
 - 2 - Le lendemain :** broyer ensemble le fenouil, les cardamomes et le sucre, puis tamiser pour obtenir une poudre fine..
 - 3 - Dans un autre bol mélangeur** broyez les amandes, les noix de cajou, les pistaches et le safran. Tamisez au plus fin.
 - 4 - Mélanger les 2 poudres obtenues,** et les mettre dans le mixeur avec les 80cl d'eau et de lait (facultatif).
 - 5 - Laisser reposer** dans un récipient en verre pendant 1 heure.
 - 6 - Filtrer et servir très frais.**
- Vous pouvez ajouter des pétales de rose séchés en déco, et 1 goutte d'huile essentielle de rosa damascena si vous aimez la saveur.



FICHE RECETTE AYURVEDIQUE

de la saison Pitta

Boisson ayurvédique rafraîchissante : Le Thandai

Voici une boisson facile à faire qui possède des propriétés rafraîchissantes, apaisantes et tonifiantes, elle est adaptée pour toutes les constitutions et spécifiquement en saison estivale. Le safran est fortifiant et régénérant et il a le bénéfice de stimuler le feu digestif.

INGRÉDIENTS (les plus particuliers se trouvent en magasin bio ou asiatiques)

- 200g d'Amandes blanchies
- 30gr de Noix de cajou
- 8 graines de pistache
- 8 graines de fenouil
- 5 graines de cardamome
- 1 ou 2 pistil de safran ou en poudre
- 2 cuillères à soupe de sucre de fleur de coco
- 80cl d'eau
- Facultatif : 20cl de lait bio bouilli, refroidi et réfrigéré.

PRÉPARATION

- 1- La veille, faire tremper** dans un récipient en verre, les Amandes et dans un autre récipient : les Noix de cajou.
 - 2 - Le lendemain :** broyer ensemble le fenouil, les cardamomes et le sucre, puis tamiser pour obtenir une poudre fine..
 - 3 - Dans un autre bol mélangeur** broyez les amandes, les noix de cajou, les pistaches et le safran. Tamisez au plus fin.
 - 4 - Mélanger les 2 poudres obtenues,** et les mettre dans le mixeur avec les 80cl d'eau et de lait (facultatif).
 - 5 - Laisser reposer** dans un récipient en verre pendant 1 heure.
 - 6 - Filtrer et servir très frais.**
- Vous pouvez ajouter des pétales de rose séchés en déco, et 1 goutte d'huile essentielle de rosa damascena si vous aimez la saveur.





LE PROTOCOLE SOIN

Quelle peau?



TOUTES PEAUX,
y compris les plus
sensibles

Quelle durée ?

1h00

Combien de soins ?

45
soins
environ

Où ?

→ Visage
→ Jambes
→ Pieds

PPc :

59€

Le soin «mousson d'été»

Le soin FRAICHEUR MOUSSON, est un soin rafraichissant de la tête aux pieds.
Il comprend :

- 1 soin visage flash tonifiant avec le nouveau masque crème KERALI
- 1 massage + gommage des jambes
- 1 réflexologie des pieds au bol kansu et massage au Ghee ayurvédique bio.

Les bienfaits du soin «FRAICHEUR MOUSSON» :

- Relaxation sensorielle grâce aux vibrations du massage Kansu
- Sensation de légèreté
- Traits lissés, peau douce et rafraichie
- Détente profonde de l'ensemble du corps



Produits Cabine

- Lait ACTI-PURIFIANT
- Lotion INDIAN SACRE
- GOMMAGE RACINES
- SEVE AYURVEDIQUE
- MASQUE BRAHMINDIA
- HUILE PIYALI
- UBTAN EXFOLIANT
- GHEE
- 1 BOL KANSU



- 4 mini-gants de coton bio
- 4 gants de toilettes en éponge
- 2 oshiboris
- 2 bols mélangeurs
- 1 pinceau masque
- 1 bassine d'eau pour les pieds
- 1 petite serviette pour recouvrir les pieds
- 1 plaid pour recouvrir la cliente





RECOMMANDATIONS & DÉROULÉ DU RITUEL :

- 1** Avant l'arrivée du client : faire chauffer de l'eau à l'aide d'une bouilloire.
- 2** Verser l'eau dans un verre ou dans une tasse. Laisser tiédir.
- 3** Installer une petite serviette dans le bas de votre table de massage qui servira à envelopper les pieds et sur laquelle le client s'allongera.
- 4** Préparer des 2 petites serviettes roulées (oshibori). L'un servira à l'enveloppement du visage en exerçant des pressions mains à plat et l'autre à essorer l'humidité entre chaque étape du soin visage.
Pour le soin corps, préparer 2 paires de gants de toilettes afin de retirer le gommage des jambes.
- 5** Inviter le client à commencer le soin en interne par la prise de quelques gorgées d'eau chaude. L'eau chaude en Ayurveda est recommandée le matin au réveil et à jeun afin de permettre le nettoyage interne.
- 6** Puis le client s'installe sur le lit sans bandeau, ni charlotte. Pour les cheveux longs, les rassembler vers le haut de la tête afin de dégager les épaules.



Les premières étapes du soin

1

7mn

Début du SOIN VISAGE



- Brûme d'accueil : vaporiser l'**INDIAN SACRÉ** en nuage au-dessus du visage de la cliente, pour lui permettre de se rafraîchir et de poser son mental.
- Procéder au Mini SOIN VISAGE en démaquillant si besoin avec le **LAIT ACTI-PURIFIANT**, puis en nettoyant la peau avec le même produit, puis rincer à l'eau tiède à l'aide des mini-gants de coton bio.
- Préparer le Gommage « Pitta » : ½ càc de **GOMMAGE RACINES** + 1 pipette de **SEVE AYURVEDIQUE** : bien mélanger pour obtenir une texture onctueuse.
- Appliquer à la main le gommage et procéder aux manoeuvres douces de roulements et de frottements légers pour décoller les peaux mortes, sans surchauffer la peau.
- Rincer à l'eau tiède, à l'aide des mini-gants de coton bio. Sècher à l'aide d'une oshibori sec.

2



7mn

MASSAGE & MASQUE VISAGE

- Procéder ensuite au massage la peau avec la **SÈVE AYURVEDIQUE** pendant 5 minutes puis appliquer le **MASQUE BRAHMINDIA** aux doigts ou au pinceau, laisser poser 8 minutes avec un oshibori bien humide sur l'ensemble du visage.

3

8mn - 4mn par jambes

GOMMAGE JAMBES



- Pendant la pose du masque, la praticienne procède au Gommage des jambes avec le mélange d'**HUILE PIYALI** et d'**UBTAN EXFOLIANT**.

Pour 2 jambes, ajouter 2 càS de poudre d'Ubtan pour 4 CàS d'huile PIYALI, mélanger pour obtenir une texture onctueuse.

- Faire plier la jambe de la cliente et procéder aux manœuvres de gommage sur l'ensemble des 2 jambes (devant/derrrière) et des pieds. Rincer à l'eau tiède, l'aide de gants de toilette humides.

Dosage approximatif pour 2 jambes :

- 2 CàS d'Ubtan Exfoliant
- 4 CàS d'Huile PIYALI

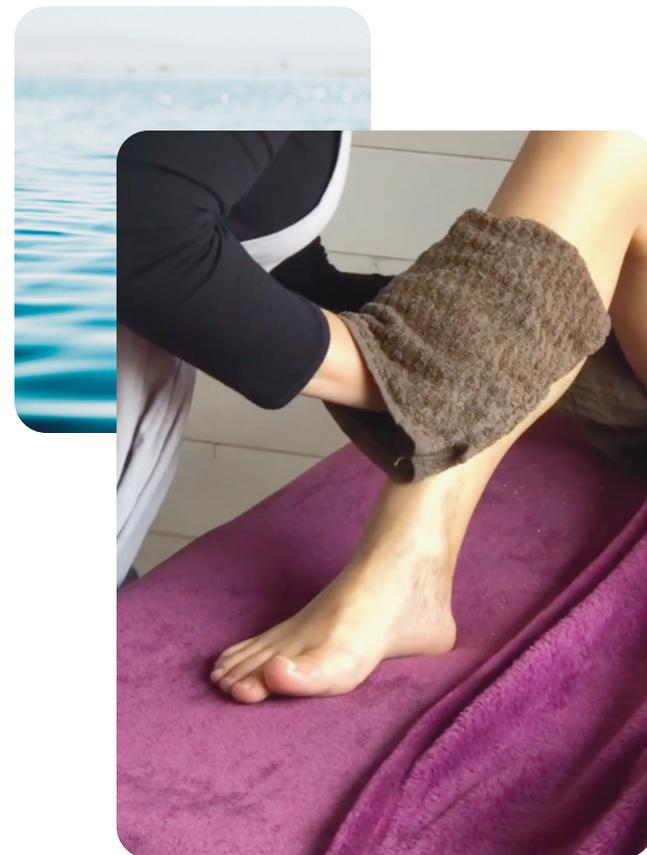
Mélanger l'**UBTAN EXFO- LIANT** avec l'**huile PIYALI** pour former une pâte onctueuse, pas trop liquide pour qu'il puisse être appliqué comme exfoliant.



4

RETRAIT

Pour ne pas surchauffer les peaux **PITTA** (les plus ré-actives), surtout l'été, exfolier en massant doucement puis rincer avec des gants humidifiés. Puis appliquez l'Huile PIYALI. Couvrez les jambes.





5

suite 7mn

Fin du SOIN VISAGE

Rincer le **MASQUE BRAHMINDIA** sur le visage, en enlevant le plus gros du masque grâce à l'oshibori encore humide, puis terminer à l'aide des mini-gants à l'eau tiède et appliquer la crème de fin de soin **HYDRA-PLANTES** (crème de la saison Pitta) après avoir vaporiser **L'INDIAN SACRÉ**.



6

20 mn

MASSAGE PIEDS AU BOL KANSU

+ de détails sur les manoeuvres du massage sur l'Ebook FORMATION BOL KANSU.

- Faites descendre légèrement la cliente pour que ses pieds soient au bout de la table de soin.
- Prendre une petite quantité de **GHEE (Beurre clarifié thérapeutique ayurvédique)**, à réchauffer dans vos mains ou dans une coupelle sous une bougie.
- Tremper le bol dans la coupelle contenant le ghee liquéfié. Appliquer le GHEE en manoeuvres de lissages, mouvements circulaires sur la voute plantaire et le coup de pieds. Utiliser le tranchant et l'arrondi du bol.



7

6 mn

BAIN DE PIEDS

• Le soin se termine, par un bain de pieds, pour éliminer l'excès de ghee, détendre, dilater les vaisseaux et faciliter la circulation sanguine et lymphatique.

Faire plier les jambes de la cliente, afin d'y déposer une bassine d'eau tiède. Ajouter y une cuillère a soupe d'**UBTAN ENVELOPPEMENT** ou de **SEL d'EPSOM**.

Laisser poser 5 mn, pendant le temps de remplir la fiche ordonnance beauté, et faire chauffer l'eau pour préparer l'infusion finale.

Avec une serviette sèche, éliminer les éventuels restes de gommage sur les jambes et essuyer les pieds. Appliquer l'**HUILE PIYALI** sur les jambes et le dessus du pied..



8

5 mn

INFUSION PITTA



Apporter l'infusion PITTA préalablement préparée pour la cliente.

La praticienne donne ses recommandations de soins à utiliser chez soi. (ordonnance beauté).



PRODUITS EN REVENTE

Proposer de prolonger les résultats avec les produits suivants :



L'huile PIYALI

- Apport en lipides adapté aux peaux sensibles et à toutes les peaux durant l'été.
- Nourrit en profondeur.
- En cure pour détendre et lisser.



Masque BRAHMINDIA

- Hydratant avec sa base d'Aloe.
- Apaise les rougeurs et inflammations, grâce au brahmi.

Sans parfum ni huiles essentielles



Le soin COCOONING

- Hydratant intense : 70% d'Aloe Vera.
- Puissant cicatrisant après-soleil.
- Modelant, l'extrait de papaye bio raffermi les tissus.



Infusions PITTA

- Souffle frais et mentolé pour ce mélange à base de menthe, réglisse, cardamome parsemée d'écorces d'orange et de grains de poivre qui apporte à la fois délicatesse et puissance en bouche.
- Composition des infusettes : Coriandre, réglisse, citronnelle, hibiscus, cardamome, fenouil - Tous issus de l'agriculture biologique

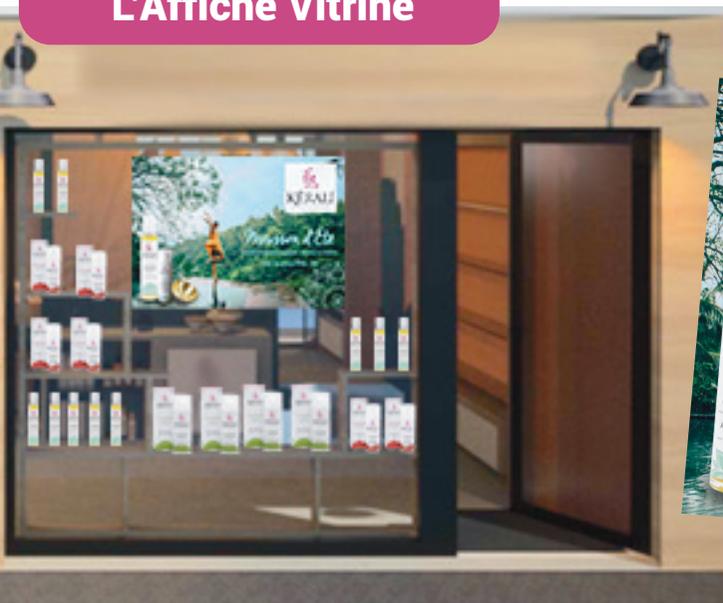
Le coffret rituel 3 soins



- **LES COFFRETS VISAGE RITUEL HYDRA** : Pratiques et transportables pour les week-ends et les vacances et indispensables pour pratiquer le rituel visage KÉRALI en 3 étapes, sur plusieurs semaines.
Astuce : les flacons sont ré-utilisables (rechargeables avec les grands formats !)

VOS OUTILS DE PROMOTION

L'Affiche Vitrine



L'Affiche Comptoir



A afficher en Caisse ou en cabine

Ordonnances Beauté



A remplir pendant le bain de Pied et à remettre et expliqué à la cliente pendant l'infusion

Dépliants 3 volets



A remettre à la cliente pendant l'infusion, expliquer les produits utilisés et recommandés.

Doses d'essai à remplir



A remplir avec un produit Cabine en direct avec la cliente et lui conseiller de l'utiliser rapidement, pour éviter que le produit ne s'assèche dans le pot.

+ Cartes rituel



