

En Ayurvéda, la Beauté
c'est la Santé intérieure qui rejaillit à l'extérieur



KĒRALĪ
BEAUTÉ & AYURVEDA

Kansa Zist

LE SOIN ANCESTRAL LIFT-DETOX

Le protocole de soin





Kansa Ziṣṭ

SOIN VISAGE ANCESTRAL LIFTANT - DÉTOXIFIANT

En Ayurveda, qui signifie «science de la vie», la saison «Kapha» se situe de mi-janvier à mi-mai. C'est l'hiver et le printemps en France. Ce sont des saisons froides, humides et changeantes. Elles provoquent l'augmentation du dosha «Kapha» chez toutes les personnes et ce peu importe leur constitution.

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.

Saison Kapha: la Nature en mouvement

Le printemps est **une saison humide, douce, onctueuse, moite**. Le dosha «Kapha» est l'énergie de la stabilité et de la cohésion, il est composé des éléments «**eau**» et «**terre**». Kapha s'accumule en hiver, avec le froid et l'humidité ambiante. Puis au printemps, il augmente et se liquéfie.

Kapha s'aggrave donc au début du printemps, en raison de l'humidité due au réchauffement : la fonte des neiges et des glaces provoquent ainsi l'engorgement d'eau des terres.

Kapha diminue en fin de printemps, avec l'augmentation de l'ensoleillement et de la chaleur, qui entraîne plus de sécheresse.

Saison Kapha : la détoxination du corps

Selon l'Ayurveda il est important d'agir selon les saisons et notamment d'adapter son alimentation et ses soins. Le printemps tout comme l'automne est **une saison de détoxination**. C'est une **saison de transition** entre une période froide (l'hiver) et une période chaude (l'été).

Au printemps, la graisse et les toxines accumulées pendant l'hiver vont commencer à se liquéfier avec les beaux jours et la chaleur de la saison. En effet, à la saison de l'hiver le corps fait des réserves. Il a besoin de ralentir le rythme et de plus d'heure de sommeil. Au printemps, les besoins du corps sont différents. Notre «eau» intérieure peut alors déborder, engendrant des rhumes, de la toux, des problèmes circulatoires en tout genre ou encore des allergies printanières. Les émonctoires (comme la peau) peuvent aussi être surchargés. **Le corps demande alors à être purifié et allégé** des réserves qu'il a pu accumuler pendant l'hiver.

Le drainage et la détoxination sont alors nécessaires pour l'aider à se désencombrer.

Les saisons en Ayurveda

Pour l'Ayurveda, il est important d'agir en fonction des saisons et d'adapter en conséquence son alimentation et ses soins. Les saisons, tout comme les heures de la journée, influent ou déséquilibrent notre constitution, notre nature.



La Saison KAPHA

A l'image du renouvellement de la flore dans la Nature, la saison Kapha est une période propice à la purification du corps.

LES SYMPTÔMES

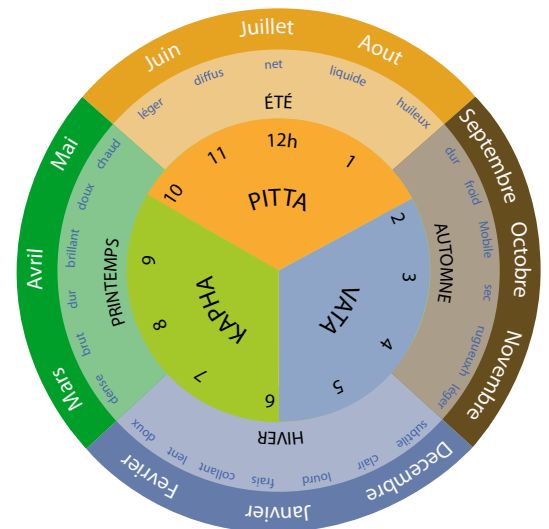
- une tendance à trop manger
- une envie de glucides, de sucre
- une prise de poids
- Le corps devient plus froid (notamment dans les extrémités : visage, pieds, mains)

POUR RÉ-ÉQUILIBRER KAPHA

- Manger beaucoup de légumes et de produits maigres (sans gras)
- Épices à privilégier : piment de Cayenne, poivre noir, gingembre, cannelle, cumin.
- Préférer le Ghee (beurre clarifié) au beurre, à éviter.
- Consommer des légumineuses
- Consommer des céréales asséchantes : maïs, le millet, le sarrasin, l'orge, le seigle.

A MINIMISER

- Graisses et fritures
- Sucre, riz, huile, beurre, pain, viandes rouges
- Produits laitiers de vache
- Aliments et boissons trop froides



Ritucharya de la saison KAPHA (pour votre cliente)

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 TRIKAYA chaude avant la douche pour tonifier et dynamiser l'organisme.
- Nettoyer le visage en profondeur et avec douceur 2 fois/jour.
- 1 petit-déjeuner léger.
- Activités ordinaires de la matinée.

MIDI

- S'exposer au soleil dès que possible.
- **13h-14h** - Repas du midi avec de la quantité mais légers, chaud avec des légumes de saison, cuits au four (pas de vapeur).
- Activités ordinaires de l'après-midi.
- S'exposer au soleil dès que possible.

APRES-MIDI

- **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...)).
- **18h-19h** - Dîner léger en famille.
- **19h-20h** - 1 heure de Yoga dynamique comme le YOGA LHANDANA» ou des postures comme la posture du Tigre «VYAGHRASANA», ou s'investir dans un programme régulier à l'extérieur de la maison : conférences, activités stimulantes...
- **20h** - Préparer puis appliquer le Masque visage TULSI SACRÉ le soir, 1 à 2 fois/sem pour purifier la peau. Puis rincer et nettoyer avec le LAIT ACTI-PURIFIANT.

SOIR

- **21h30** - Automassage des pieds avec l'huile TRIKAYA chaude.
- **22h** - Coucher.



FICHE RECETTE AYURVEDIQUE

de la saison Kapha

La soupe RASAM

Le rasam, ou soupe légère de lentille, est un plat acidulé du sud de l'Inde qui est considéré comme une bonne aide digestive. Pour les personnes ayant une digestion faible (agni), comme les personnes de constitution Kapha ou pour toutes les constitutions durant la saison Kapha, il stimule la digestion et aide à augmenter l'appétit. Le rasam peut être apprécié tel quel comme une soupe avant de commencer un repas ou peut être mélangé avec du riz et du ghee*.

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

- Poudre de Rasam
 - 600 ml d'eau
 - 1 Tomate (grosse)
 - 5 à 6 Feuilles de curry
 - 1 cuillère à café de pâte de tamarin
 - 1 pincée de poudre d'Asafoetida
 - 1/2 Càc Poudre de curcuma (Cuillère à café)
 - 1 Càc de poudre de jaggery
- 1 Càc de ghee (+beurre clarifié)
 - 1 Càc de graines de moutarde
 - 1 Càc de graines de cumin
 - 1 CàS de feuilles de coriandre finement hachées
 - Poivre noir
 - Sel selon goût

PRÉPARATION

- 1- Coupez les tomates** en petits cubes (plus elles sont grosses, plus elles prennent de temps à cuire). En fonction de la taille vous souhaitez qu'elles soient.
- 2 - Faites cuire les tomates** dans 1 tasse et demie d'eau avec la moitié des feuilles de curry et le curcuma. Une fois les tomates cuites, ajoutez la poudre de rasam, le sel, l'asafoetida, la poudre de poivre noir, la pâte de tamarin et le jaggery, l'eau et portez à ébullition.
- 3 - Éteignez le feu** une fois que le rasam est en ébullition et ajustez les épices si nécessaire.
- 4 - Pour l'assaisonnement**, faites chauffer le ghee dans une casserole et une fois chaud, ajoutez les graines de moutarde, les graines de cumin et les feuilles de curry restantes. Ajoutez l'assaisonnement à la soupe.
- 5 - Garnir de feuilles de coriandre.**
- 6 - Dégustez votre rasam chaud**, en soupe avant votre repas ou avec du riz chaud et du ghee.



FICHE RECETTE AYURVEDIQUE

de la saison Kapha

La soupe RASAM

Le rasam, ou soupe légère de lentille, est un plat acidulé du sud de l'Inde qui est considéré comme une bonne aide digestive. Pour les personnes ayant une digestion faible (agni), comme les personnes de constitution Kapha ou pour toutes les constitutions durant la saison Kapha, il stimule la digestion et aide à augmenter l'appétit. Le rasam peut être apprécié tel quel comme une soupe avant de commencer un repas ou peut être mélangé avec du riz et du ghee*.

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

- Poudre de Rasam
 - 600 ml d'eau
 - 1 Tomate (grosse)
 - 5 à 6 Feuilles de curry
 - 1 cuillère à café de pâte de tamarin
 - 1 pincée de poudre d'Asafoetida
 - 1/2 Càc Poudre de curcuma (Cuillère à café)
 - 1 Càc de poudre de jaggery
- 1 Càc de ghee (+beurre clarifié)
 - 1 Càc de graines de moutarde
 - 1 Càc de graines de cumin
 - 1 CàS de feuilles de coriandre finement hachées
 - Poivre noir
 - Sel selon goût

PRÉPARATION

- 1- Coupez les tomates** en petits cubes (plus elles sont grosses, plus elles prennent de temps à cuire). En fonction de la taille vous souhaitez qu'elles soient.
- 2 - Faites cuire les tomates** dans 1 tasse et demie d'eau avec la moitié des feuilles de curry et le curcuma. Une fois les tomates cuites, ajoutez la poudre de rasam, le sel, l'asafoetida, la poudre de poivre noir, la pâte de tamarin et le jaggery, l'eau et portez à ébullition.
- 3 - Éteignez le feu** une fois que le rasam est en ébullition et ajustez les épices si nécessaire.
- 4 - Pour l'assaisonnement**, faites chauffer le ghee dans une casserole et une fois chaud, ajoutez les graines de moutarde, les graines de cumin et les feuilles de curry restantes. Ajoutez l'assaisonnement à la soupe.
- 5 - Garnir de feuilles de coriandre.**
- 6 - Dégustez votre rasam chaud**, en soupe avant votre repas ou avec du riz chaud et du ghee.



Le Kansa Wand

OUTIL ANCESTRAL LIFTANT - DÉTOXIFIANT

Objet ancestral et accessoire ayurvédique thérapeutique utilisé pour le soin et l'éclat de la peau : le KANSA est utilisé depuis des millénaires en Inde.

Le Kansa tire son nom du sanscrit «KANSYA» qui signifie «baguette de bronze». Cet outil s'utilise très facilement sur le visage et surprend totalement par la douceur et la chaleur de son bol : un alliage de métaux développé en Inde il y a plus de 3000 ans, composé d'environ 80% de cuivre, 20% d'étain et des traces de zinc.

Les indiens de l'époque prenaient leurs repas dans une assiette «Kansa» pour faciliter la digestion et réduire la teneur en acide des aliments. Ils buvaient leur eau dans des tasses «Kansa» afin de purifier leur eau en éliminant sa teneur. Finalement, ils ont eu l'idée du Kansa sur la peau afin d'équilibrer le PH.

Le massage ou l'auto-massage du visage, aide à équilibrer les doshas dans le corps. L'action drainante du massage au Kansa Wand permet l'élimination des toxines en drainant les ganglions lymphatiques : le bénéfique «détox» est activé.

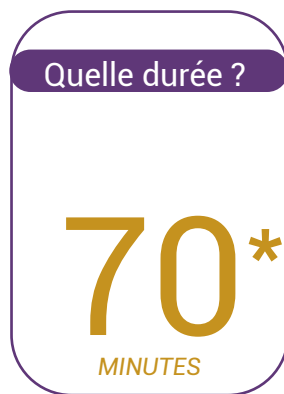
Au départ rafraîchissant, il devient de plus en plus chauffant, au fur et à mesure qu'il est en contact avec la peau. En raison des propriétés alcalines du métal, le toucher à votre peau aidera à équilibrer le pH de votre peau. «Une peau riche en acide ou simplement un déséquilibre général provoque une altération, une sensibilité, un vieillissement prématuré, des rides, une inflammation ou favorise l'acné.

SES BIENFAITS SUR LA PEAU :

- ▶ L'augmentation du collagène : lifting naturel.
- ▶ La réduction de l'inflammation.
- ▶ L'oxygénation du sang.
- ▶ Le rééquilibrage du PH de la peau.
- ▶ La détoxination des tissus.
- ▶ Réduction des rides et ridules.
- ▶ La diminution des tensions.
- ▶ Une meilleure concentration.
- ▶ Le drainage des sinus.
- ▶ Le soulagement de la fatigue oculaire.
- ▶ La réduction des cernes et des poches.
- ▶ Un sommeil amélioré.



Soin Visage « KansaZit »



(*conseil KERALI: **prévoir 2h00** sur le planning pour une prise en charge complète et le conseil soin à domicile)

Soin Kansa Wand : La « baguette magique » ayurvédique

Kansa Wand se traduit en anglais par « baguette magique ». Dans la culture indienne, cet outil artisanal se présente sous la forme d'une baguette en bois et d'un petit bol composé d'un alliage « Kansa » de **métaux précieux et sacrés** (aluminium, étain, cuivre et zinc). Les baguettes Kansa sont spécifiques à la thérapie ayurvédique et possèdent de **nombreuses vertus**.

Naturellement **antibactérien**, le mélange de métaux unique permet de **libérer les toxines et les radicaux libres** pour garder un **teint frais et clair**. La forme arrondie et le massage doux du Kansa, qui se réchauffe rapidement avec la friction, entraîne une **relaxation rapide et profonde, draine, réduit les poches et les cernes**, stimule la **régénération cellulaire** en boostant l'élasticité des fibres de collagène et oxygène le visage en **favorisant la microcirculation**. Le visage apparaît **plus ouvert, détendu, clair et vibrant, avec moins de poches**.

Les métaux utilisés sont également reconnus comme étant d'**excellents conducteurs au niveau énergétique**. Il **harmonise les doshas, apaise l'esprit et stimule l'imaginaire**.

Ce soin est une parfaite expression de ce qu'est la **beauté holistique**.

Utilisation de Kansa Wand : En douceur et en profondeur

Il s'utilise en massage sur le visage et le cou avec des mouvements **circulaires méditatifs** et des **traits longs horizontaux et verticaux**. Il permet de diriger l'énergie vitale pour ouvrir les points marmas.

Contre-indications

- Une allergie aux métaux comme le cuivre, l'étain ou au zinc
- Des injections de botox ou d'acide hyaluronique
- Des interventions dentaires lourdes dans les 3 mois qui précèdent

Remarque importante : pourquoi la peau peut devenir grise après l'utilisation du Kansa Wand ?

La raison principale est **l'acidité**.

L'acidité réagit avec le métal (cuivre, étain et trace de zinc) lors d'une **réaction acido-basique** et crée un **léger film grisâtre sur la peau**. Vous pouvez facilement l'enlever avec le lait ACTI PURIFIANT ou l'INDIAN SACRÉ.

Voici quelques-unes des raisons de l'acidité du corps et de la peau:

1. en termes ayurvédiques, il se peut que vous soyez fortement Pitta. Cette qualité ardente tend à rendre le corps/et ou la peau plus enclins à l'acidité.
2. il peut aussi être le résultat de **l'alimentation** et/ou un environnement chargé de **pollution**
3. **le stress** est un des facteurs principaux au déséquilibre acido-basique du corps et de la peau.
4. le film grisâtre peut apparaître immédiatement soit après l'utilisation du kansa ou soit après 5 minutes environs.

Le soin visage Kansa Lift par KERALI

LÉTIKA a conçu un **soin holistique** pour la **saison KAPHA**, qui apportera des bienfaits sur l'ensemble du corps et de l'esprit grâce à un **massage de bienvenue des trapèzes et cuir chevelu**, aux **bienfaits du Kansa Wand** et à la **stimulation des points marmas** additionnés au **nettoyage profond de la peau aux plantes sacrées** de l'Ayurveda. Ce **rituel cocooning** accompagne vos clients avec un soin visage cabine, des produits revente de saison, et des conseils alimentaires et pratiques adéquats.

MATÉRIEL

- 1 verre d'eau à faire bouillir et boire chaud
- 2 gants coton bio KERALI
- 1 coupelle
- 1 spatule
- 1 pinceau masque
- 1 oshibori (couleur foncée) pour recouvrir le masque
- 1 plaid pour recouvrir le client
- Le KANSA WAND

PRODUITS CABINE

- Le Lait ACTI-PURIFIANT
- La Lotion INDIAN SACRÉ
- Le Gommage RACINES POUDREÉS
- Le Masque TULSI SACRÉ
- La Sève AYURVÉDIQUE
- La Crème PHYSIO-PLANTES
- Le SERUM REPULPANT
- L'Infusion KAPHA

PROTOCOLE DE SOIN LIFTING KANSA Lift :

Avant l'arrivée du client : **faire chauffer de l'eau** à l'aide d'une bouilloire. Verser l'eau dans un verre ou dans une tasse. Laisser tiédir.

Installer **un matelas chauffant** sur lequel le client s'allongera.

Préparer des **petites serviettes roulées placées dans le chauffe serviette** ou le cuit vapeur.

Ces serviettes serviront une par une à un enveloppement du visage en exerçant des pressions mains à plat entre chaque étape du soin. Ceci afin de maintenir un niveau de température satisfaisant en saison hivernale et en permettant une légère sudation détoxifiante.

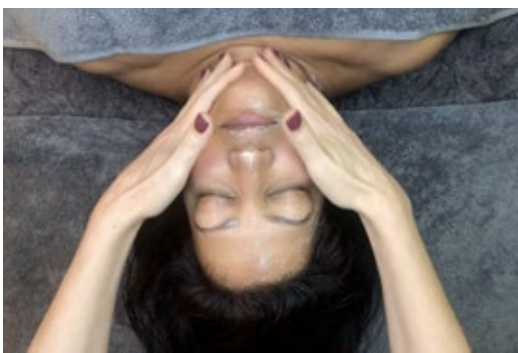
Inviter le client à commencer le soin en interne par la prise de **quelques gorgées d'eau chaude**. L'eau chaude en Ayurveda est recommandée le matin au réveil et à jeun afin de permettre le nettoyage interne.

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.



Manoeuvres de bienvenue - 5 min

- Oléation sur l'ensemble des épaules, trapèzes, nuque, cuir chevelu avec la SÈVE AYURVÉDIQUE préalablement chauffée.
- Une main sur le front, l'autre sur le plexus : prenez 3 inspirations + 3 expirations
- pressions alternées sur les épaules (lentes puis + rapides).
- Étirements de la nuque avec appui sur l'épaule.
- Pressions simultanées lentes et profondes.
- Enveloppement de l'épaule et lissage du cou pendant que l'autre main soutient le dessous de la tête.
- Pressions circulaires dans le creux de l'occiput, sous le rebord crânien (pression forte puis relâcher doucement).
- Shampooing doux de la partie supérieure du cuir chevelu.



Démaquillage et nettoyage douceur - 5 min

- Nettoyer la peau du client avec 2 doses de Lait ACTI PURIFIANT. Émulsionner rapidement sans tarder (*attention : s'il pause il devient enzymatique !*) et rincer à l'eau tiède avec les gants de coton bio. Parfaire le nettoyage avec l'INDIAN SACRÉ.



Gommage racines - 5 min

- Mélanger dans la coupelle 3 doses de LAIT ACTI-PURIFIANT avec 1/2 CàS de POUDRE RACINES, à l'aide de la spatule.
- Appliquer le mélange granuleux au doigt directement sur le visage. Mains sèches, procéder à de petits mouvements circulaires avec la pulpe des doigts, jusqu'à complète élimination du mélange. (*À noter : plus il y aura de produit, plus le gommage sera long à être éliminé*)
- Rincer à l'eau tiède avec les mini gants de coton bio KERALI. Répéter l'opération jusqu'au parfait rinçage de la peau. Puis pulvériser l'INDIAN SACRÉ.

Massage du visage au Kansa Wand

25 min ou doubler les manœuvres pour un massage de 50mn



Mélanger 3 à 4 pipettes de SÈVE AYURVÉDIQUE, à chauffer dans un chauffe huile (pour atteindre environ 30°C).
Oléation du visage : dans un premier temps, effleurer et appliquer l'huile chaude sur l'ensemble du visage, du cou et du décolleté par des mouvements enveloppants doux.

Puis procéder au massage Kansa Wand :

1. En tournant le visage de votre client vers le côté gauche, effleurer avec le Kansa Wand à partir du milieu du décolleté côté droit, lissage décolleté, mouvements circulaires autour des épaules, lissage arrière épaules, trapèzes et remonter sur la nuque jusqu'à base arrière de l'oreille. Côté droit puis côté gauche. **X 3 fois.**
2. Reprendre la manœuvre précédente et travailler en mouvements circulaires sur **Ansa** et **Vidhuram** en roulements dans le sens horaire puis dans le sens antihoraire (voir schéma). Côté droit puis côté gauche.
3. Lissage le long du cou de haut en bas vers les ganglions lymphatiques sur 2 lignes en aller-retour (Travail sur **Sira Mathrukas** et **Nilas**) côté droit puis côté gauche. **X 3 fois.**
4. Lissage de la pointe du menton le long de la mâchoire jusqu'à l'oreille côté droit puis côté gauche en aller-retour. **X 3 fois.**
5. Travail sur **Hanu** (sens horaire et antihoraire) puis lissage le long de la mâchoire en encerclant l'avant de l'oreille en aller-retour. Côté droit puis gauche. **X 1 fois.**
6. Lissage du coin de la bouche jusqu'au lobe de l'oreille en aller-retour. Côté droit puis côté gauche. **X 3 fois.**
7. Travail sur **Chibukha** (sens horaire et antihoraire) puis lissages le long de la joue en encerclant l'avant de l'oreille en aller-retour. Côté droit puis gauche. **X 1.**
8. Lissage de la narine à l'oreille côté droit puis côté gauche en aller-retour. **X 3.**
9. Travail sur **Phana** et **Shringataka** (sens horaire et antihoraire) puis lissage en encerclant l'oreille en aller-retour. Côté droit puis côté gauche. **X 1.**
10. Lissage cernes de l'intérieur vers l'extérieur en aller-retour. D'un côté puis de l'autre. **X 3.**
11. Mouvements circulaires **Apanga** (dans le sens horaire puis dans le sens antihoraire) d'un côté puis de l'autre (retour en





12. Lissage pattes d'oie du coin externe de l'œil jusqu'à la tempe. D'un côté puis de l'autre (retour en 8) X 3.

13. Mouvements circulaires sur **Shanka** (dans le sens horaire puis inverse) d'un côté puis de l'autre (retours en 8). X 1.

14. Lissage sourcils de l'intérieur vers l'extérieur jusqu'à la tempe côté droit puis côté gauche avec retours en 8. X 3.

15. Mouvements circulaires autour de **Sthapani** (dans le sens horaire puis dans le sens antihoraire) puis **Avartha** (idem) d'un côté puis de l'autre avec retours en 8.

16. Mouvements circulaires autour du **Troisième œil-Ajna** (dans le sens horaire puis dans le sens antihoraire).

17. Dessiner le schéma 8 sur le front. X 3.

18. Travail en aller-retours au niveau de la ride du lion et du front.

19. A partir du milieu du front, descente côté gauche jusqu'au menton et remontée milieu du visage jusqu'au milieu front puis repartir sur l'autre côté (voir schéma). X 3.



Vaporisation et rinçage éventuel

Si durant le soin Kansa, la peau du visage se grise, il faut à l'issue du massage :

- Brumiser le visage de la cliente avec l'INDIAN SACRÉ.
- Rincer à l'aide des gants de coton bio humidifiés pour retirer le film grisâtre. (voir infos P.6)



Application du masque - 12 min (4 mn d'application + 5 mn de pose + 4 mn de retrait)

- Mélanger 2 CàS rase de poudre de MASQUE TULSI SACRÉ dans 3 CàS d'eau filtrée ou osmosée + la valeur d'une pipette de SÈVE AYURVÉDIQUE.

- Bien mélanger avec une cuillère en bois ou bambou (ou avec un fouet sauf en aluminium). Ajuster avec soit de l'eau ou de la poudre jusqu'à obtenir une texture crémeuse et lisse.

- Brumiser le visage de la cliente avec l'INDIAN SACRÉ.

- Appliquer le masque au pinceau sur le visage et le cou.

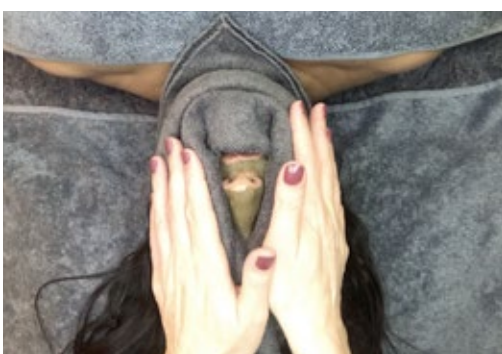
- Brumiser à nouveau le visage de la cliente avec l'INDIAN SACRÉ par-dessus le masque puis appliquer en croix, sur le masque un oshibori chaud et humide en prenant soin de dégager les voies respiratoires (Attention : le masque doit rester toujours humide le temps de sa pause.)

- Laisser pauser 3 à 5 minutes

en évitant que l'oshibori ne refroidisse trop vite

- Retirer le plus gros du masque à l'aide de l'oshibori.

Terminer avec les gants de coton bio.



Application de la crème - 5 min

Chez KERALI nous proposons d'appliquer la crème avant le sérum, afin de profiter des bienfaits de celui-ci en touche finale. L'application d'un sérum avant une crème se réalise surtout en cosmétique conventionnelle.

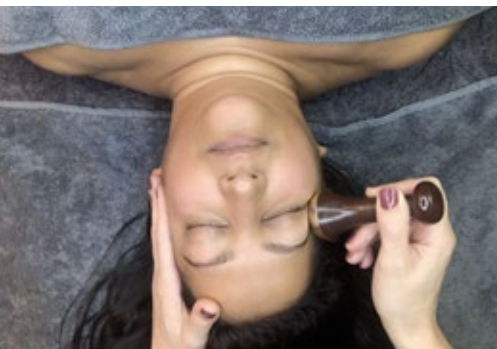
- Brumiser le visage de la cliente avec l'INDIAN SACRÉ, puis appliquer 1 à 2 doses de la CRÈME PHYSIO-PLANTES sur le visage, le cou et le décolleté.



Application du sérum - 3 min

- Brumiser à nouveau le visage de la cliente avec l'INDIAN SACRÉ, puis appliquer 1 dose de SÉRUM REPULPANT sur le contour des yeux et des lèvres et sur la ride du lion éventuellement.

Après avoir rincé votre Kansa Wand avec la lotion hydro-alcoolique HASTA-AYURVEDA, faites pénétrer le sérum à l'aide de l'outil, en effleurages doux et liftants.



L'alliage de métaux du Kansa Wand entre en synergie avec les actifs du sérum et de la crème. Le massage au kansa va booster leurs effets raffermissants et liftants.

Réveil - 10 min

- Proposer l'infusion ayurvédique «Kapha» idéalement chauffée à 80°C et infusée pendant 3 minutes. Remplissez avec la cliente l'ordonnance beauté ayurvédique KERALI qui reprend les conseils des produits à utiliser à domicile.

Présentez-lui les conseils alimentaires de la saison, et offrez lui la Fiche recette indiquée dans l'Ebook.



Sortie de soin

- Remettre à la cliente l'ordonnance beauté ayurvédique KERALI, en utilisant les arguments pour la revente domicile (ci-après).

- Proposer un prochain rendez-vous d'entretien saisonnier en expliquant que selon l'Ayurveda (ou selon les médecines ancestrales) les bienfaits de ré-équilibre des soins réguliers aident à préparer la peau et le corps à bien vivre les changements de saison. (Effets durables)

Lien Vidéo online :

Suivez les étapes du soin sur : <https://youtu.be/dQp1JTQ801c>

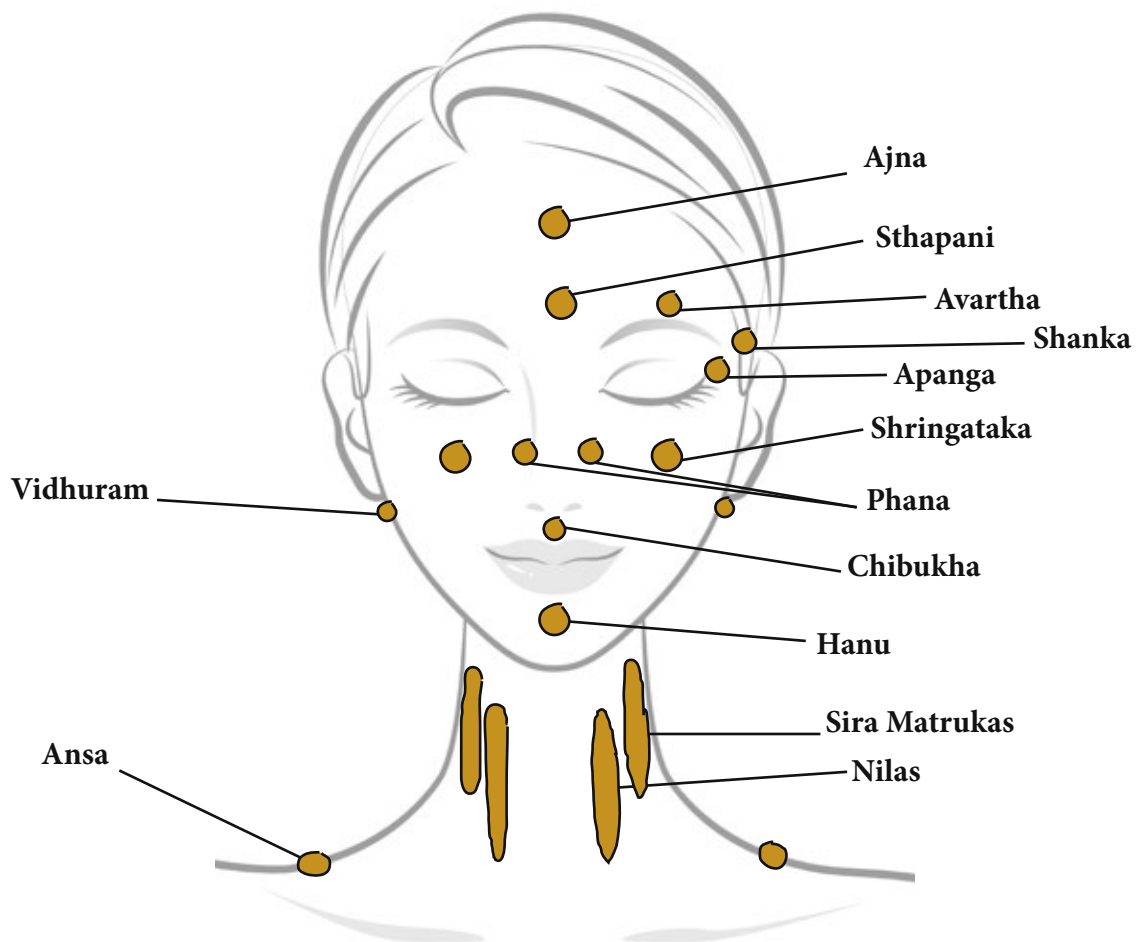
Ce soin aide l'émonctoire de la peau à fonctionner correctement pour réduire et assécher les excès de Kapha. Son effet liftant et détoxifiant ravira toutes les peaux. C'est un soin idéal pour la saison de la fin d'hiver et du printemps.

BIENFAITS DE LA STIMULATION DES POINTS MARMAS :

- équilibre les doshas
- renforce le système immunitaire et augmente la longévité
- apporte de l'énergie au corps
- facilite le sommeil
- réduit stress et anxiété
- nourrit le corps

Conseil : avant la stimulation des points marmas, informer le client qu'il pourrait ressentir de légères sensations de picotements dans les pieds et les paumes. Ceci est dû à la stimulation de la circulation amenée au visage. Inviter le client avant la stimulation à prendre trois respirations lentes et profondes et à renouveler l'opération aussi souvent que nécessaire pendant la stimulation et ce notamment lorsque le client manifeste une gêne sur un point précis.

Il est fréquent aussi que le ventre «gargouille», c'est naturel.



Les points marmas du visage

Selon les textes ancestraux ayurvédiques, il y a 107 marmas. Ils sont repartis dans le corps, dont 37 dans la tête. Ils sont considérés comme le siège de l'énergie vitale (prana). La stimulation des marmas libère les toxines et équilibre les doshas.

LES RESULTATS AVANT / APRES :



Produits visage en revente à domicile

Proposer de prolonger les résultats avec les produits suivants :

L'ACTI-PURIFIANT



- ➔ Soin 3 en 1 : nettoie, démaquille, gomme.
- ➔ Les huiles vierges nettoient les pores en profondeur, l'Aloe respecte le microbiote.
- ➔ Action anti-tâches et cicatrices

Temps de pause gommage :
1mn la 1ère fois puis monter
jusqu'à 5 minutes maximum.

L'INDIAN SACRÉ



- ➔ Booster : il potentialise la pénétration du soin qui suit (crème, sérum).
- ➔ Clarifie et harmonise le teint.
- ➔ Stimule les pores.

L'INDIAN SACRÉ est plus
qu'une lotion, il booste les
effets du soin qui le suit.

LA CRÈME PHYSIO-PLANTES



- ➔ Sans base «Aqua» : meilleure hydratation avec l'Aloe Vera qui pénètre le derme.
- ➔ Rééquilibre l'excès de sébum et les zones plus sèches.
- ➔ Anti-âge grâce au Thé vert et à l'acide hyaluronique végétal.

Une crème qui conviendra aux
peaux aggravées par la saison
KAPHA (les peaux grasses
peuvent être déshydratées et
asséchées pendant les saisons
Vata et Kapha)

LA SÈVE AYURVEDIQUE



- ➔ Apport en lipides adapté à toutes les peaux.
- ➔ Nourrit en profondeur.
- ➔ En cure pour détendre et lisser les traits.

Toujours humidifier la peau
avec L'INDIAN SACRÉ et
réaliser le mélange des 2 soins
directement sur le visage.

LE SERUM REPULPANT



- ➔ 2 en 1 : contours fragiles (Pitta) ou repulpant global. Effet lissant.
- ➔ A poser après la crème pour une touche finale avant le maquillage
- ➔ 1 dose à mélanger avec le MASQUE TULSI pour un masque anti-âge !

LE MASQUE TULSI SACRÉ



- ➔ Débarrasse la peau des toxines accumulées l'hiver.
- ➔ A préparer soi-même, 1 à 2 fois par semaine.
- ➔ Laisser pauser le Masque avec 1 serviette humide

Pour toute demande d'informations :
N'hésitez pas à contacter : info@kerali.fr