



Le protocole de soin

Rituel

**Pétale de soi**

SOIN REMODELANT VISAGE  
AU GUA SHA KANSA

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







# Le protocole *de soin*

## Pétale de Soie

Durée du soin : 70 min

Prix public moyen conseillé : de 79 à 115 €

Le soin Pétale de Soie, est un soin remodelant du visage au gua sha. Il comprend :

- 1 rituel de bienvenue, détente grâce à une tisane ayurvédique,
- 1 massage du haut du corps au Gua Sha Kansa,
- 1 soin du visage et 1 massage visage au Gua Sha Kansa,

### Les bienfaits

- Peau lumineuse, éclatante et unifiée
- Relaxation, diminue le stress
- Traits lissés et repulpés, rides défroissées
- Effet tenseur, décongestionnant
- Détoxification de la peau
- Modelage des contours du visage

### Le materiel

- 2 mini gants de coton bio
- 2 gants de toilette
- 1 oshibori
- 3 bols mélangeurs
- 1 cuillère en bois ou bambou
- 1 pinceau masque
- 1 plaid pour recouvrir la cliente
- 1 Chauffe huile



Les produits cabine visage



# Le protocole *de soin*

## Pétale de Soie

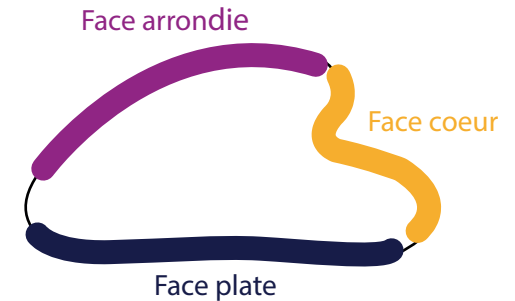
### 1 Rituel de bienvenue - 10 min

- Préparer une infusion ayurvédique de la saison
- Expliquez à votre cliente, les bienfaits du soin Pétale de soie
- Etablir ses besoins et déterminer son diagnostic de peau ayurvédique.

### 2 Modelage haut du dos - 10 min

Chaque manoeuvre est à renouveler 3 fois.

- La cliente est en position assise.
- Appliquez l'équivalent de 2 pompes d'HUILE TRIKAYA sur la région du haut du dos et des bras
- Placez la partie plate du Gua Sha au niveau du bras et le faire glisser vers le haut jusqu'à l'épaule en pression modérée.
- Placez la partie plate du Gua Sha en haut et le long des cervicales et effectuez des petits glissements de l'intérieur vers l'extérieur en pression ferme.  
  
// Répétez ce mouvement le long des cervicales jusqu'aux omoplates. //
- *Placez le Gua Sha à la base des cervicales, en coeur inversé. Remontez de la base des cervicales jusqu'à l'occiput en pression ferme.*
- *Placez la partie plate du Gua Sha au niveau de la base du cou et faites glisser le Gua Sha sur le trapèze jusqu'à l'épaule.*



#### Légende

- Manoeuvres avec mains
- Gua Sha en main : face plate
- Gua Sha en main : face coeur
- Gua Sha en main : face arrondie

### 3 Soins du visage - 50 min

#### 1ère étape : Démaquillage/Nettoyage

5min

- Vaporisez l'INDIAN SACRÉ.
- Démaquillez avec le LAIT ACTI-PURIFIANT.
- Rincez avec des disques de coton bio puis vaporisez l'INDIAN SACRÉ.

#### 2ème étape : Gommage

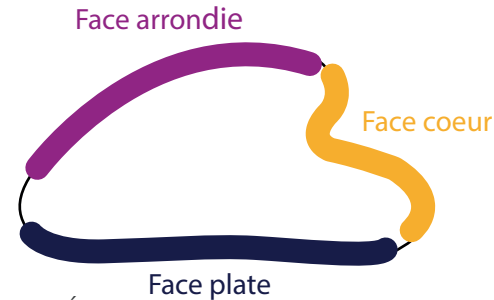
7min

- Préparez le mélange LAIT ACTI-PURIFIANT (5 pompes) + 1/2 CàS de GOMMAGE RACINE POUDRÉES.
- Gomez en mouvements circulaires pendant 3 min.
- Rincez à l'eau à l'aide des disques de coton bio puis vaporisez l'INDIAN SACRÉ.

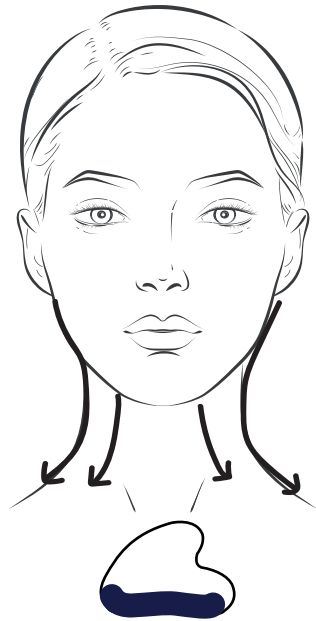
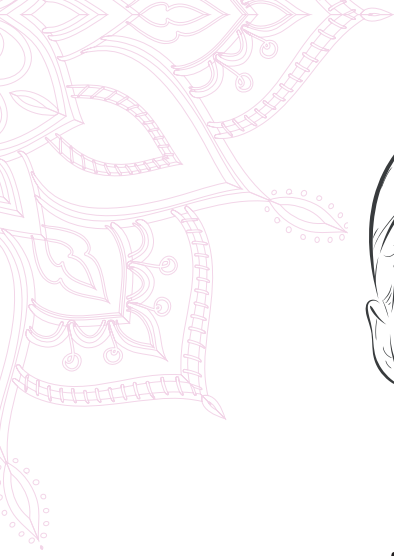
#### 3ème étape : Modelage

20min - Chaque manoeuvre est à renouveler 3 fois.

- Prise de contact avec la cliente en positionnant vos mains au niveau du buste et l'accompagner dans 3 grandes inspirations. **HRIDAYA**
- Appliquez l'équivalent de 2 pompes de SÈVE AYURVÉDIQUE sur le visage, le cou et le décolleté.
- Effleurage du buste jusqu'aux épaules, puis remonter derrière la nuque.
- Effectuez des mouvements alternés de bas en haut au niveau de la nuque.
- Effleurage de la région des masséters. Posez les mains sur le maxillaire inférieur et remonter avec l'éminence hypothénar de la main jusqu'aux tempes puis effectuer une pression circulaire. **SHANKHA**
- Effectuez des mouvements de rotations alternés avec les pouces au niveau du menton.
- Effleurage du muscle orbiculaire des lèvres: avec l'index et le majeur en effectuant des effleurages horizontaux de l'intérieur vers l'extérieur de la bouche.
- Effleurage des muscles zygomatiques: positionnez le majeur sur le grand et l'index sur le petit zygomatique et effleurer vers l'extérieur jusqu'aux tempes puis effectuer des pressions circulaires.
- Effleurage du muscle transverse du nez à l'aide des pouces en effectuant des rotations vers le haut.
- Effleurage de l'orbiculaire des yeux: tenir les tissus avec la main, puis avec l'autre effectuer des mouvements avec l'index et le majeur en forme de 8 autour des yeux.
- Effleurage du muscle pyramidal en travaillant avec 2 doigts en alternance en remontant vers le front.
- Effleurage frontal et temporal: continuer la manoeuvre précédente avec la main entière, en mains alternées.



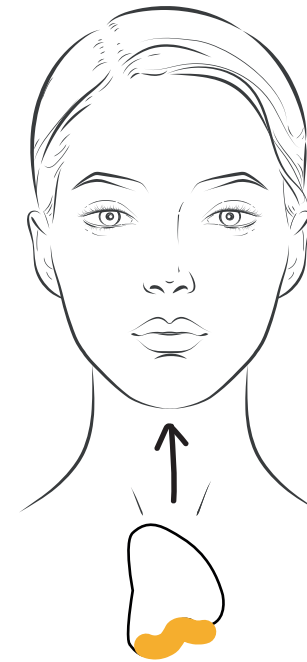




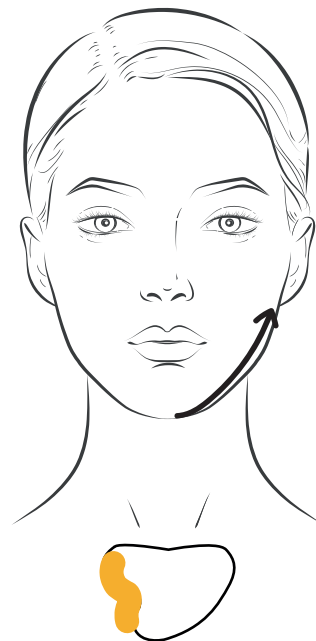
- Gua Sha dans la main droite et placez la partie plate sous l'oreille.

Descendre le long du cou jusqu'à la clavicule en pression légère puis effectuez une petite vibration.

Réalisez cette manoeuvre sur l'ensemble du cou. **MATRIKA**



- Gua Sha en coeur inversé à la base du coup puis remontez le long de la thyroïde jusque sous le menton en pression très légère. **NILA & MANYA**

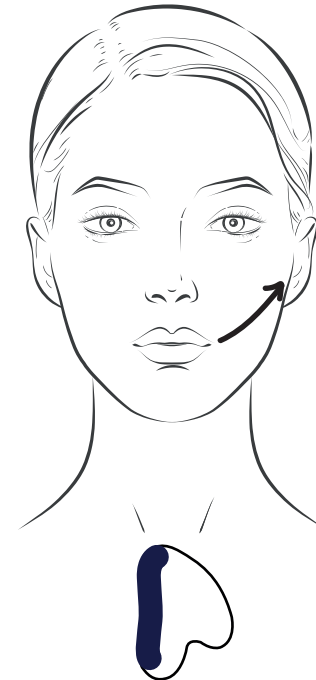


- Gua Sha au milieu du menton, la forme coeur vers l'intérieur de façon à placer l'ovale du visage entre les ailes du coeur.

Faire remonter la Gua Sha en longeant la mâchoire inférieure jusque sous l'oreille.

L'autre main vient faire ancrage dès que le Gua Sha à contourné le menton.

Terminez par une petite vibration devant l'oreille.

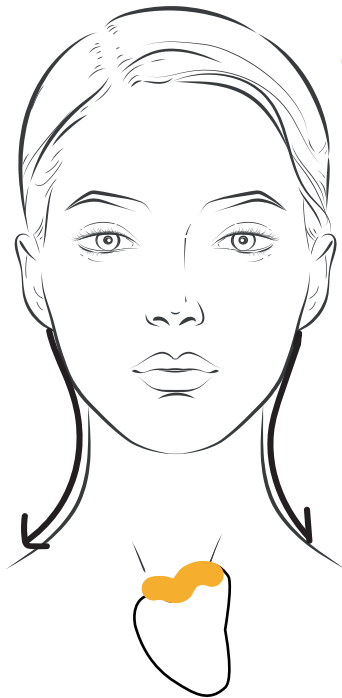


- Gua Sha à la verticale, partie plate à côté de la bouche, en coeur inversé.

Faire glisser le Gua Sha de la bouche vers l'oreille en passant sous la pommette.

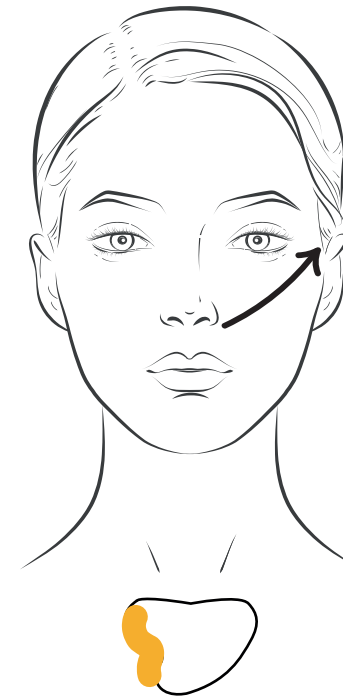
L' autre main vient faire ancrage à droite de la commissure des lèvres.

Terminez par une petite vibration devant l'oreille.



- Gua Sha en coeur sous l'oreille et faire glisser à la verticale le long du cou jusqu'à la clavicule.

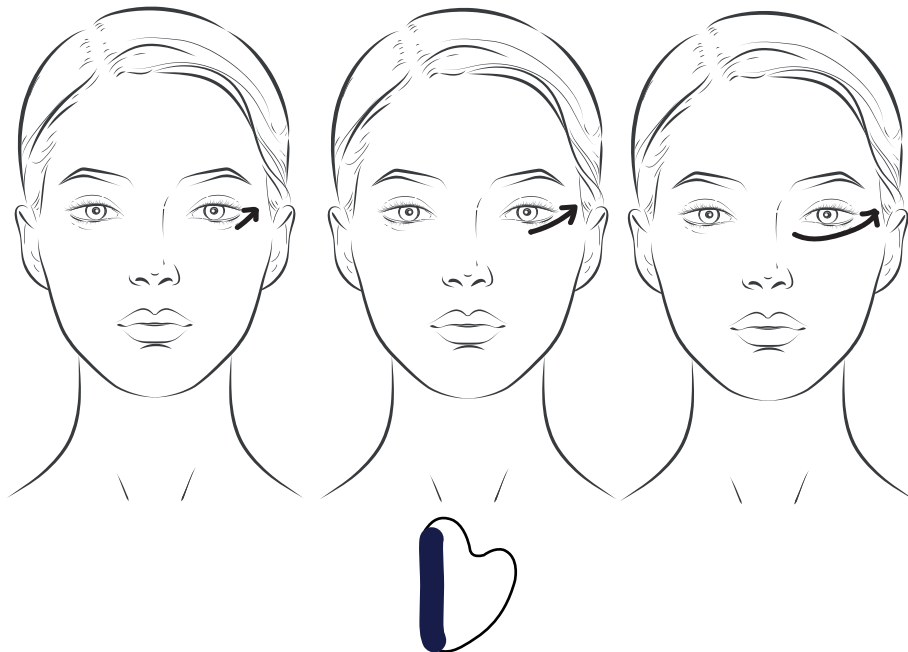
Terminez par une petite vibration horizontale au-dessus de la clavicule.



- Gua Sha à l'horizontal, ailes du coeur orientées vers le nez, la partie plate vers le haut afin de placer l'os de la pommette dans l'angle du Gua Sha.

Faire glisser le Gua Sha jusqu'à la tempe

L'autre main vient faire ancrage sur le côté des narines.



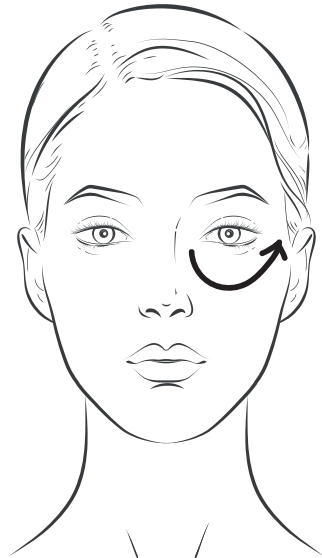
- Gua Sha à la verticale, en coeur, sous l'extrémité extérieure de la paupière inférieure.

Le drainage de la paupière va s'effectuer en 3 étapes:

- Drainage de la partie la plus extérieure x3
- Drainage de la moitié extérieure x3
- Drainage de l'ensemble de la paupière inférieure x3.

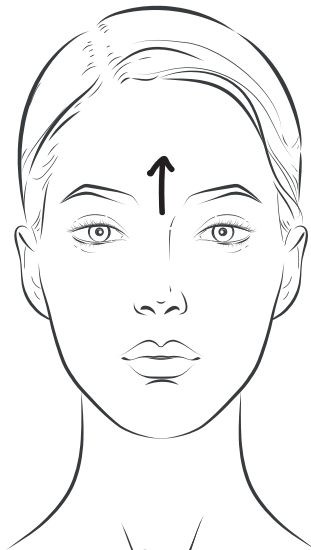
Pour chaque mouvement, prolonger jusqu'à la tempe et finir par une petite vibration verticale.



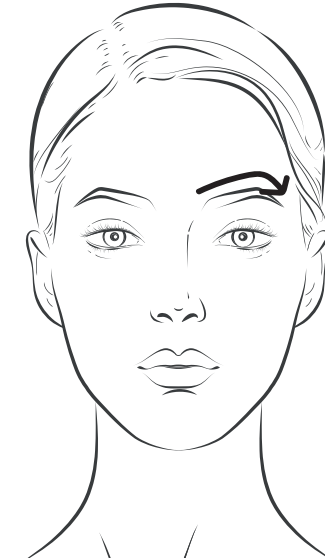


Gua Sha en coeur sous la paupière inférieure et venez par un mouvement circulaire et descendant faire le tour de la pommette et lisser jusqu'à la tempe.

Terminez par une petite vibration verticale au niveau de la tempe.



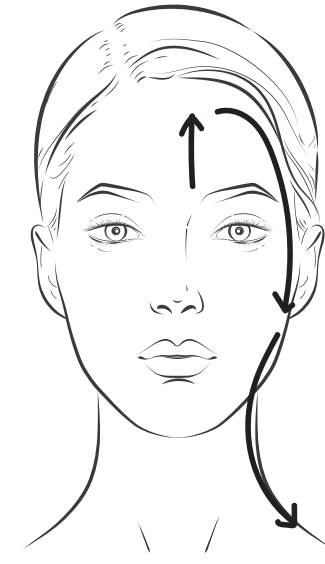
Placez le Gua Sha en coeur inversé et lissez la ride du lion du bas vers le haut.



Gua Sha à l'horizontal, ailes du coeur orientées vers le centre des sourcils, la partie plate vers le haut afin de placer l'os de l'arcade sourcillière dans l'angle du Gua Sha.

Faire glisser le Gua Sha le long de l'arcade sourcillière jusqu'à la tempe.

Terminez par une petite vibration verticale au niveau de la tempe. L'autre main va faire ancrage à la tête du sourcil.



Gua Sha à la verticale au milieu du front, coeur vers le centre.

Lissez le front vers la tempe en faisant ancrage avec l'autre main sur le front, puis faites pivoter le Gua Sha et descendre le long du côté du visage puis sous l'oreille en descendant le long du cou jusqu'à la clavicule.

Terminez par une petite vibration au-dessus de la clavicule.



#### 4ème étape : Masque

12min

3 min d'application

5 min de pause

4 min de rinçage

- Mélangez 1 à 2 CàS de Poudre de MASQUE TULSI SACRÉ + 1 pipette de SÈVE AYURVEDIQUE + eau (2 à 3 CàS d'eau filtrée).
- Appliquez le masque au pinceau sur le visage et le cou.
- Poser un oshibori chaud et humide sur le masque en laissant une ouverture pour le nez et la bouche. Pendant le temps de pose du masque, masser les mains.
- Retirez le masque puis vaporisez l'INDIAN SACRÉ.

#### 5ème étape : Application des soins

5min

- Appliquez 1 dose de SÉRUM REPULPANT sur le contour des yeux et des lèvres.
- Appliquez 1 à 2 dose de CRÈME PHYSIO-PLANTES sur le visage, le cou et le décolleté.

## 5 Fin du soin

Proposez à votre cliente ce soin de saison en cure à raison d'un soin par semaine. Cette cure va permettre de prolonger les bienfaits de ce rituel et d'accroître l'amélioration de la qualité de la peau.

Vous pouvez également conseiller à votre cliente d'effectuer, en parallèle, des manoeuvres d'auto-massage afin de prolonger cet instant de bien-être à la maison et d'optimiser les résultats.



# L'origine et les bienfaits

du Gua Sha Kansa

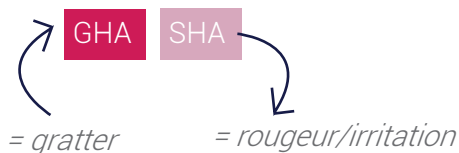
## Les origines du Gha Sha

Le Gua Sha Kansa résulte de *Gua Sha* qui est une pratique traditionnelle de la médecine chinoise et du *Kansa*, connu dans l'Ayurvêda pour ses propriétés de guérison. Le Kansa est également connu sous le nom de métal curatif.

Cet outil va permettre une pratique de soin traditionnel de bien-être tout en épousant parfaitement les différents contours du visage grâce à sa forme de coeur asymétrique.

La composition de notre Gua Sha Kansa est principalement en cuivre et possède donc des propriétés antibactériennes.

## Traduction



## Les contre-indications du Gha Sha

- Injection type botox, acide hyaluronique de moins de 2 semaines
- Fil tenseur de moins d'un mois
- Acné inflammatoire
- Post intervention dentaire
- Présence de fièvre
- Maladie contagieuse : type herpès ou conjonctivite
- Maladie importante : demander accord médical écrit

## Les bienfaits du Gha Sha avec le soin Pétale de Soie

- Booste la circulation du sang
- Dévoile un teint frais et légèrement rosé
- Traits défatigués, lissés : effet anti-âge
- Relance la microcirculation
- Dégonfle les poches et d'atténue la coloration des cernes
- Raffermissement des tissus
- Effet tenseur, décongestionnant

## A qui s'adresse ce soin ?

Aux teints brouillés

Aux peaux en perte de fermeté

Aux premières apparition des signes de l'âge

## FICHE RECETTE AYURVEDIQUE

### - Khichdi -

de la saison KAPHA

Voici une recette qui convient parfaitement à la saison KAPHA. Servie avec un peu de riz ou une autre céréale, on obtient une protéine complète, ce qui en fait une option végétalienne et sans gluten intéressante.

Bénéfique pour : kapha, pitta et vata

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

- ½ tasse d'oignon coupé en dés
- 1½ c. à soupe d'huile de noix de coco
- 1 c. à soupe de gingembre râpé
- 1 c. à soupe d'ail haché
- 1 c. à café de graines de moutarde entières
- 1 c. à café de curcuma
- ½ c. à café de cumin
- ½ c. à café de coriandre
- ½ c. à café de curry en poudre
- 1 citron pressé
- 1 tomate coupée en dés
- 1 petit piment séché, émiétté
- ¾ c. à café de sel
- ¼ tasse de haricots mungo fendus ou de lentilles fendues
- ½ tasse de sarrasin grillé (kashi)
- 1 ½ tasse d'eau
- 1 tasse de bouillon de légumes
- 2 tasses de légumes hachés (carotte, panais, céleri, chou-fleur, brocoli)
- 2 c. à soupe de persil

#### PRÉPARATION

1- Dans une casserole, faire revenir l'oignon dans l'huile à feu moyen/vif (2-3 min). Réduire le feu à moyen, ajouter le gingembre et l'ail et faire sauter quelques minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et parfumés.

2- Ajouter les épices, sel et poivre et remuer quelques minutes. Ajouter les haricots mungo trempés et le sarrasin. Ajouter l'eau, le bouillon et les légumes hachés. Porter à ébullition puis couvrir. Baisser le feu à doux et laisser mijoter pendant 20 min.

3- Vérifier la cuisson et ajuster le sel et les assaisonnements si besoin.

4- Verser dans des bols, garnir de tomates fraîches en dés et de persil frais. Saler, poivrer puis ajouter un filet de citron



## FICHE RECETTE AYURVEDIQUE

### - Khichdi -

de la saison KAPHA

Voici une recette qui convient parfaitement à la saison KAPHA. Servie avec un peu de riz ou une autre céréale, on obtient une protéine complète, ce qui en fait une option végétalienne et sans gluten intéressante.

Bénéfique pour : kapha, pitta et vata

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

- ½ tasse d'oignon coupé en dés
- 1½ c. à soupe d'huile de noix de coco
- 1 c. à soupe de gingembre râpé
- 1 c. à soupe d'ail haché
- 1 c. à café de graines de moutarde entières
- 1 c. à café de curcuma
- ½ c. à café de cumin
- ½ c. à café de coriandre
- ½ c. à café de curry en poudre
- 1 citron pressé
- 1 tomate coupée en dés
- 1 petit piment séché, émiétté
- ¾ c. à café de sel
- ¼ tasse de haricots mungo fendus ou de lentilles fendues
- ½ tasse de sarrasin grillé (kashi)
- 1 ½ tasse d'eau
- 1 tasse de bouillon de légumes
- 2 tasses de légumes hachés (carotte, panais, céleri, chou-fleur, brocoli)
- 2 c. à soupe de persil

#### PRÉPARATION

1- Dans une casserole, faire revenir l'oignon dans l'huile à feu moyen/vif (2-3 min). Réduire le feu à moyen, ajouter le gingembre et l'ail et faire sauter quelques minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et parfumés.

2- Ajouter les épices, sel et poivre et remuer quelques minutes. Ajouter les haricots mungo trempés et le sarrasin. Ajouter l'eau, le bouillon et les légumes hachés. Porter à ébullition puis couvrir. Baisser le feu à doux et laisser mijoter pendant 20 min.

3- Vérifier la cuisson et ajuster le sel et les assaisonnements si besoin.

4- Verser dans des bols, garnir de tomates fraîches en dés et de persil frais. Saler, poivrer puis ajouter un filet de citron.

