



**Le** *protocole de soin*

---

# Darjeeling Douceur

**SOIN DU CORPS DETOXIFIANT AU GANT DE GARSHANA**  
Automne 2024

---

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





## La saison estivale se termine et notre peau commence à subir les effets de la saison qui va suivre... Arrive alors une saison qui regroupe la saison des pluies (Varsha) et l'automne (Sharat)

Le teint halé s'atténue, la peau s'assèche, desquame et perd de sa luminosité : cela quelque soit notre type de peau. Il faut donc maintenir l'équilibre de la peau et ainsi maintenir le plus longtemps possible les effets bénéfiques de la saison Pitta (Eté).

Garshana signifie produire une friction par frottement, issue de l'ancienne pratique indienne ayurvédique. Il s'agit d'un type spécifique de brossage de la peau sèche effectué avec des gants 100 % soie brute.

Le brossage à sec ayurvédique, connu sous le nom de Garshana, aide à purifier le système lymphatique et à éliminer les toxines, appelées «ama», du corps.

Ce rituel est conseillé pour ceux qui montrent des signes d'accumulation de toxines ou qui souffrent d'un déséquilibre Kapha (excès de terre/eau), pouvant provoquer fatigue, léthargie, lenteur, apathie physique ou mentale, digestion lente et prise de poids.

Le brossage à sec est également une pratique idéale au printemps. À cette saison, l'eau sature la terre et le pollen se répand dans l'air, ce qui peut entraîner une accumulation de Kapha et provoquer une sensation de congestion physique et mentale. Le brossage à sec stimule Kapha dans le corps, aidant à éliminer l'excès de mucus et la sensation de lourdeur.

Étant donné que le Garshana est très stimulant, il est recommandé aux individus de constitution Kapha de le pratiquer quotidiennement. En revanche, ceux de constitution Pitta ou Vata devraient le faire moins fréquemment (1 à 3 fois par semaine) et toujours suivre cette pratique par un Abhyanga chaud (auto-massage à l'huile).

*En Ayurveda, le passage d'une saison se prépare plusieurs semaines avant son arrivée et les rituels doivent être maintenus pendant toute la durée de la saison.*

## Le soin corps

DARJEELING DOUCEUR

Le soin «DARJEELING DOUCEUR» accompagne vos clients avec un soin corps détoxifiant afin d'éliminer les toxines accumulées et apporter de l'éclat.

Vos clients repartent à domicile avec les produits revende de saison ainsi que des conseils alimentaires et pratiques adéquats pour préparer leur peau à l'automne.



# Le protocole *de soin*

## Darjeeling Douceur

Le soin Darjeeling Douceur, est un soin détoxifiant du corps grâce au gant de Garshana. Il comprend :

- 1 rituel de bienvenue, détente grâce à un thé du Darjeeling
- 1 gommage corps avec le gant de Garshana,
- 1 oléation du corps avec l'huile Trikaya
- 1 enveloppement avec l'ubtan

## Les *bienfaits*

- Elimine les toxines accumulées et les cellules mortes
- Un massage doux qui rajeunit et apporte une peau éclatante
- Réduit, élimine et empêche la formation de cellulite
- Améliore la circulation générale

Durée du soin : 60 min

Prix public moyen conseillé : 85€

## Le *matériel*

- Drap housse
- Grande serviette
- Petites serviettes
- Une paire de gant Garshana
- Gant classique pour rinçage
- 1 pinceau masque et un bol
- Papier non tissé
- 1 plaid pour recouvrir la cliente
- 1 serviette moyenne pour sécher le corps
- Bain marie ou Chauffe-serviette
- Chauffe huile



Les produits cabine



# Le protocole de soin

## Darjeeling Douceur

### 1 **Gommage corps : Gants de Garshana** - 30 min

#### Jambes (cliente sur le dos)

- Faire plier jambe gauche
- Mouvement en remontant vers le haut de la cliente sur le mollet et les cuisses
- Friction main alternées (mollet, genoux, cuisses), mouvement en cercle avec mains en coque, lissage
- Idem jambe droite

#### Ventre

- Réaliser des mouvements circulaires mains après l'autre dans le sens des aiguilles d'une montre
- Mains alternés l'une après l'autre de chaque côté du ventre
- Mains l'une sur l'autre en vague puis faire des petits cercles
- Mains en Namaste, lisser et effleurage

#### Bras

- Commencer bras gauche (une main qui tient le bras)
- Mouvement en remontant vers le haut de la cliente jusqu'à l'épaule
- Friction mains des épaules jusqu'aux mains, faire des petits cercles
- Lissage
- Idem bras droit

#### Jambes (cliente sur le ventre)

- Commencer jambe gauche
- Mouvement en remontant vers le haut de la cliente sur le mollet et les cuisses
- Friction main alternées (mollet, arrière genoux, cuisses), faire des petits cercles
- Lissage
- Idem jambe droite

#### Dos

- Mains croisées qui descendent en croix
- Main l'une sur l'autre en mouvement circulaire et en vague
- Se placer d'un côté puis frictions puis de l'autre, effleurage
- Friction mains
- Lissage

### 2 **Oléation du corps** - 15 min

- Commencer par essuyer, dépoussiérer le corps avec une serviette ou un pinceau pour enlever l'excédent des gants de Garshana
- Appliquer l'équivalent de 2 pompes d'huile TRIKAYA ou PIYALI puis faire une oléation sur le corps en faisant des effleurages

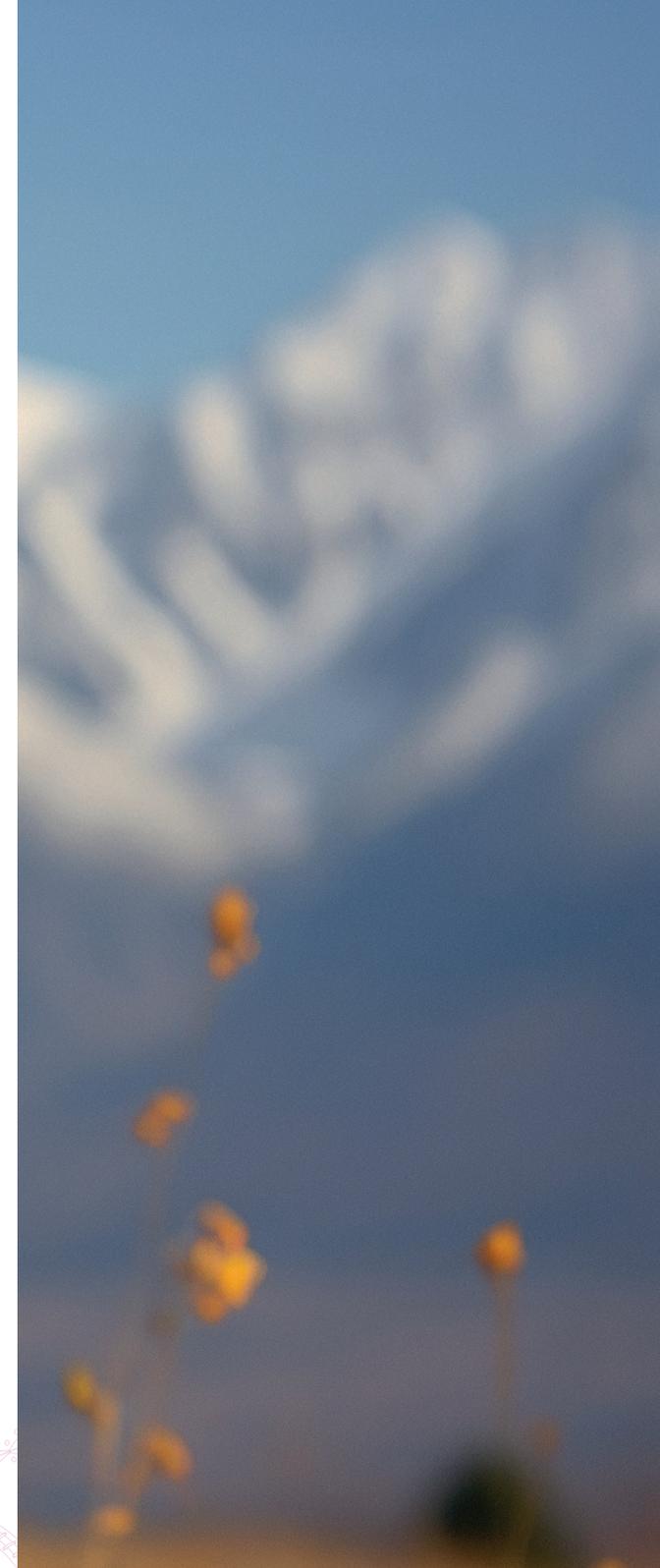


### 3 **Ubtan enveloppement** - 15 min

- Il vous faudra 2 cuillères à soupe d'UBTAN ENVELOPPEMENT pour 3 cuillères à soupe d'eau
- Mélanger afin d'obtenir un enveloppement lisse et homogène
- L'appliquer à la main ou à l'aide d'un pinceau sur l'arrière des cuisses (culotte de cheval) et le dos
- Recouvrir avec un papier non tissé et laisser poser 10 min. Vous pouvez réaliser un modelage des mains pendant la pose avec le SOIN COCOONING.
- Rincer avec des gants à l'eau tiède

### 4 **Fin du soin**

Appliquer l'équivalent de 2 pompes de soin cocooning sur le corps en le mélangeant à une goutte de l'Oléo sérum KUNKUMADHI.  
Proposer à votre cliente un thé Darjeeling pour maximiser la détente jusqu'au bout.



## Gants de GARSHANA

*Revente & Cabine*

«Garshana» signifie «produire une friction par frottement», issue de l'ancienne pratique indienne ayurvédique : il s'agit d'un type spécifique de brossage de la peau sèche effectué avec des gants 100 % soie brute.

Le brossage à sec ayurvédique, connu sous le nom de Garshana, aide à purifier le système lymphatique et à éliminer les toxines, appelées «ama», du corps. Ce rituel est conseillé pour ceux qui montrent des signes d'accumulation de toxines ou qui souffrent d'un déséquilibre Kapha (excès de terre/eau), pouvant provoquer fatigue, léthargie, lenteur, apathie physique ou mentale, digestion lente et prise de poids. Le brossage à sec est également une pratique idéale au printemps. À cette saison, l'eau sature la terre et le pollen se répand dans l'air, ce qui peut entraîner une accumulation de Kapha et provoquer une sensation de congestion physique et mentale. Le brossage à sec stimule Kapha dans le corps, aidant à éliminer l'excès de mucus et la sensation de lourdeur.

Étant donné que le Garshana est très stimulant, il est recommandé aux individus de constitution Kapha de le pratiquer quotidiennement. En revanche, ceux de constitution Pitta ou Vata devraient le faire moins fréquemment (1 à 3 fois par semaine) et toujours suivre cette pratique par un Abhyanga chaud (auto-massage à l'huile).



### COMMENT :

Pieds et jambes : mouvements circulaires  
pieds, mouvement long et ascendants  
jambes

Bras et mains : mouvements circulaires  
mains, mouvements longs bras

Ventre et dos : mouvements circulaires  
(sens des aiguilles d'un montre) ventre,  
mouvements longs et ascendants dos

### DUREE :

Chaque séance de Garshana peut durer entre  
10 et 20 minutes

### Pour quels types de peau ?

**Peau Sensible** : 1 fois par semaine, avec  
une pression légère

**Peau Mixte** : 2 à 3 fois par semaine, pres-  
sion douce sur les parties sèches et légè-  
rement plus ferme sur les parties grasses

**Peau Sèche** : 1 à 2 fois par semaine, pres-  
sion douce, appliquer une huile ou une  
crème hydratante après la séance

### Ses bienfaits :

- Détoxifiant
- Exfoliant
- Stimulant
- Clarifiant
- Teint éclatant
- Teint radieux



## FICHE RECETTE AYURVEDIQUE

### - Smoothie Réchauffant aux Epices et à la Citrouille -

de la saison VATA

Voici une recette d'un smoothie rapide et facile, qui convient parfaitement à la saison VATA. Servie plutôt chaud mais aussi bien froid, ce smoothie réchauffant et épicé est parfait pour l'automne, offrant une boisson saine, nourrissante et équilibrante pour les doshas Vata et kapha.

Bénéfique pour : vata et kapha

Aggrave : pitta en quantités excessives

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

#### INGREDIENTS

- 1 tasse de purée de citrouille (fraîche ou en conserve)
- 1 tasse de lait d'amande (ou tout autre lait végétal ou animal)
- 1 banane bien mûre
- 1 cuillère à soupe de beurre d'amande (ou tout autre beurre de noix)
- 1/2 cuillère à café de cannelle en poudre
- 1/4 cuillère à café de gingembre en poudre
- 1/4 cuillère à café de muscade en poudre
- 1/4 cuillère à café de clous de girofle moulus
- 1 cuillère à café de miel ou de sirop d'érable (facultatif, selon votre goût)
- 1 cuillère à café de graines de chia (facultatif, pour un supplément de fibres et d'oméga-3)
- Quelques glaçons (facultatif, si vous préférez un smoothie plus frais)

#### PRÉPARATION

- 1- Mélanger les ingrédients : Dans un blender, ajoutez la purée de citrouille, le lait d'amande, la banane, le beurre d'amande, les épices (cannelle, gingembre, muscade et clous de girofle), et les graines de chia (si utilisées).
- 2- Mixer jusqu'à consistance lisse : Mixez tous les ingrédients jusqu'à obtenir une consistance lisse et homogène. Si le smoothie est trop épais à votre goût, ajoutez un peu plus de lait d'amande pour ajuster la texture.
- 3- Ajouter le miel ou le sirop d'érable : Une fois le smoothie bien mixé, ajoutez le miel ou le sirop d'érable pour sucrer selon votre goût. Mixez à nouveau pour bien incorporer le sucrant.
- 4-Servir : Versez le smoothie dans un grand verre. Si vous préférez une boisson plus fraîche, ajoutez quelques glaçons avant de mixer ou servez le smoothie sur des glaçons.



## FICHE RECETTE AYURVEDIQUE

### - Smoothie Réchauffant aux Epices et à la Citrouille -

de la saison VATA

Voici une recette d'un smoothie rapide et facile, qui convient parfaitement à la saison VATA. Servie plutôt chaud mais aussi bien froid, ce smoothie réchauffant et épicé est parfait pour l'automne, offrant une boisson saine, nourrissante et équilibrante pour les doshas Vata et kapha.

Bénéfique pour : vata et kapha

Aggrave : pitta en quantités excessives

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

#### INGREDIENTS

- 1 tasse de purée de citrouille (fraîche ou en conserve)
- 1 tasse de lait d'amande (ou tout autre lait végétal ou animal)
- 1 banane bien mûre
- 1 cuillère à soupe de beurre d'amande (ou tout autre beurre de noix)
- 1/2 cuillère à café de cannelle en poudre
- 1/4 cuillère à café de gingembre en poudre
- 1/4 cuillère à café de muscade en poudre
- 1/4 cuillère à café de clous de girofle moulus
- 1 cuillère à café de miel ou de sirop d'érable (facultatif, selon votre goût)
- 1 cuillère à café de graines de chia (facultatif, pour un supplément de fibres et d'oméga-3)
- Quelques glaçons (facultatif, si vous préférez un smoothie plus frais)

#### PRÉPARATION

- 1- Mélanger les ingrédients : Dans un blender, ajoutez la purée de citrouille, le lait d'amande, la banane, le beurre d'amande, les épices (cannelle, gingembre, muscade et clous de girofle), et les graines de chia (si utilisées).
- 2- Mixer jusqu'à consistance lisse : Mixez tous les ingrédients jusqu'à obtenir une consistance lisse et homogène. Si le smoothie est trop épais à votre goût, ajoutez un peu plus de lait d'amande pour ajuster la texture.
- 3- Ajouter le miel ou le sirop d'érable : Une fois le smoothie bien mixé, ajoutez le miel ou le sirop d'érable pour sucrer selon votre goût. Mixez à nouveau pour bien incorporer le sucrant.
- 4-Servir : Versez le smoothie dans un grand verre. Si vous préférez une boisson plus fraîche, ajoutez quelques glaçons avant de mixer ou servez le smoothie sur des glaçons.

