


KĒRALĪ
BEAUTÉ & AYURVEDA

*Belle &
Spirituelle*



Avec KERALI, invitez la Spiritualité dans vos cabines !

La spiritualité est souvent galvaudée, et à un sens bien plus large que les simples croyances ou la religion. Cultiver sa spiritualité c'est se (re)connecter à soi-même, aux autres et à la nature, profiter pleinement du moment présent, trouver du sens dans les expériences de la vie et une connexion profonde avec quelque chose de supérieur, qui nous élève.

La spiritualité est une philosophie de vie qui permet d'atteindre la paix intérieure pour vous épanouir, être plus heureux et développer pleinement votre potentiel.

En pratique, il s'agit de prêter attention à son corps, son ressenti, son environnement, et/ou son intuition...

Porter attention à la Nature, à ses semblables, aux animaux, s'élever spirituellement, c'est aussi s'engager pour un Monde meilleur...

Les bienfaits des «mantras»

Les mantras, sont considérés comme des hymnes sacrés, des chants qui détiennent un pouvoir immense et offrent des bénéfices profonds pour ceux qui les écoutent, les récitent et les méditent.

Cette pratique calme le mental et permet à notre esprit de se détourner des pensées négatives et répétitives qui meublent notre mental et alimentent le stress.

La médecine ayurvédique considère que le corps est traversé de vibrations, comme tout le reste de l'univers. Les mantras visent à la corriger en produisant un son doté d'une énergie particulière, capable de s'harmoniser avec d'autres vibrations du corps ou de l'environnement.

Protocole de soin visage ayurvédique KERALI

Soin Visage « BELLE & SPIRITUELLE »



Quelle peau?



TOUTES PEAUX

Quelle durée ?

60*

MINUTES

Combien de soins ?

40 à 50
SOINS

ENVIRON

Où ?

→ *Visage*

(*conseil KERALI : 1h15 sur le planning pour une prise en charge complète et le conseil soin à domicile)

BELLE & SPIRITUELLE est un soin holistique favorisant la méditation.

KERALI à conçu un soin holistique, qui apportera des bienfaits sur l'ensemble du corps grâce au temps de méditation avec les mantras chantés, puis au temps de soin du visage KERALI avec stimulation des points d'accupressions ayurvédique (points marmas).

MATÉRIEL

- 1 verre d'eau à faire bouillir et boire chaud
- 2 gants coton bio
- 1 coupelle
- 1 plaid pour recouvrir le client
- 1 tabouret pour s'asseoir afin de pratiquer le modelage (uniquement les points marmas)
- 1 casque audio-mantras

PRODUITS CABINE

- Le Lait ACTI-PURIFIANT
- La Lotion INDIAN SACRÉ
- Le Gommage RACINES POUDREÉS
- La Sève AYURVÉDIQUE
- La Crème HYDRA-PLANTES
- La Crème PHYSIO-PLANTES

RECOMMANDATIONS & DÉROULÉ DU RITUEL KERALI :

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.

Inviter le client à commencer le soin en interne par la prise de **quelques gorgées d'eau chaude**. L'eau chaude en Ayurvédisme est recommandée le matin au réveil et à jeun afin de permettre le nettoyage interne (L'eau chaude est différente d'une infusion de plantes, car elle a le pouvoir de nettoyer l'intérieur = douche interne du corps).

Puis le client s'installe sur le lit de soin sans bandeau, ni charlotte. Pour les cheveux longs, les rassembler vers le haut de la tête afin de dégager les épaules. Lui proposer de porter le casque audio sur les oreilles et couvrir son corps d'une couverture.



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 1/4 CàS de poudre de GOMMAGE RACINES, à l'aide de la spatule.
- Appliquer le mélange légèrement 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 éliminer*)
- Rincer à l'eau tiède avec les éponges végétales ou les mini gants de coton bio KERALI . Répétez l'opération jusqu'au parfait rinçage de la peau. Puis pulvériser l'INDIAN SACRÉ.



Massage marma du visage - 15 min

- Mélanger 3 à 4 pipettes de SÈVE AYURVÉDIQUE, à chauffer dans les mains, 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 par des mouvements enveloppants doux, afin de préparer le visage à recevoir le massage des points.
- Puis procéder à la stimulation de l'ensemble des points « marmas » du visage. **Voir schéma visage*



- Massage des points marmas : Frottez vos paumes en respirant profondément pour préparer les mains au travail. Les gestes doivent être lents et profonds. Stimuler avec la pulpe des index, dans le sens des aiguilles d'une montre puis dans l'autre et en symétrie lorsque les points le sont.



Application de la crème - 5 min

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



Réveil - 3 min

- Invitez votre cliente à reprendre ses esprits. Rédiger l'ordonnance beauté ayurvédique qui reprend les conseils des produits à utiliser à domicile, ou expliquez lui les étapes du soin visage et conseillez lui les produits (dont vous avez détecté le besoin dans l'entretien de départ)

Sortie de soin

- Informer la cliente sur l'offre en cours :

Soit : Comme vous avez bénéficié du rituel BELLE & SPIRITUELLE, vous avez la possibilité de repartir avec ce bracelet mantras sacré (qui porte chance, amour, fortune !) pour l'achat d'une crème ayurvédique visage KERALI.

Soit : 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.

Lien Vidéo online :

Suivez les étapes du soin visage sur : <https://youtu.be/y2nsVQjfv14>

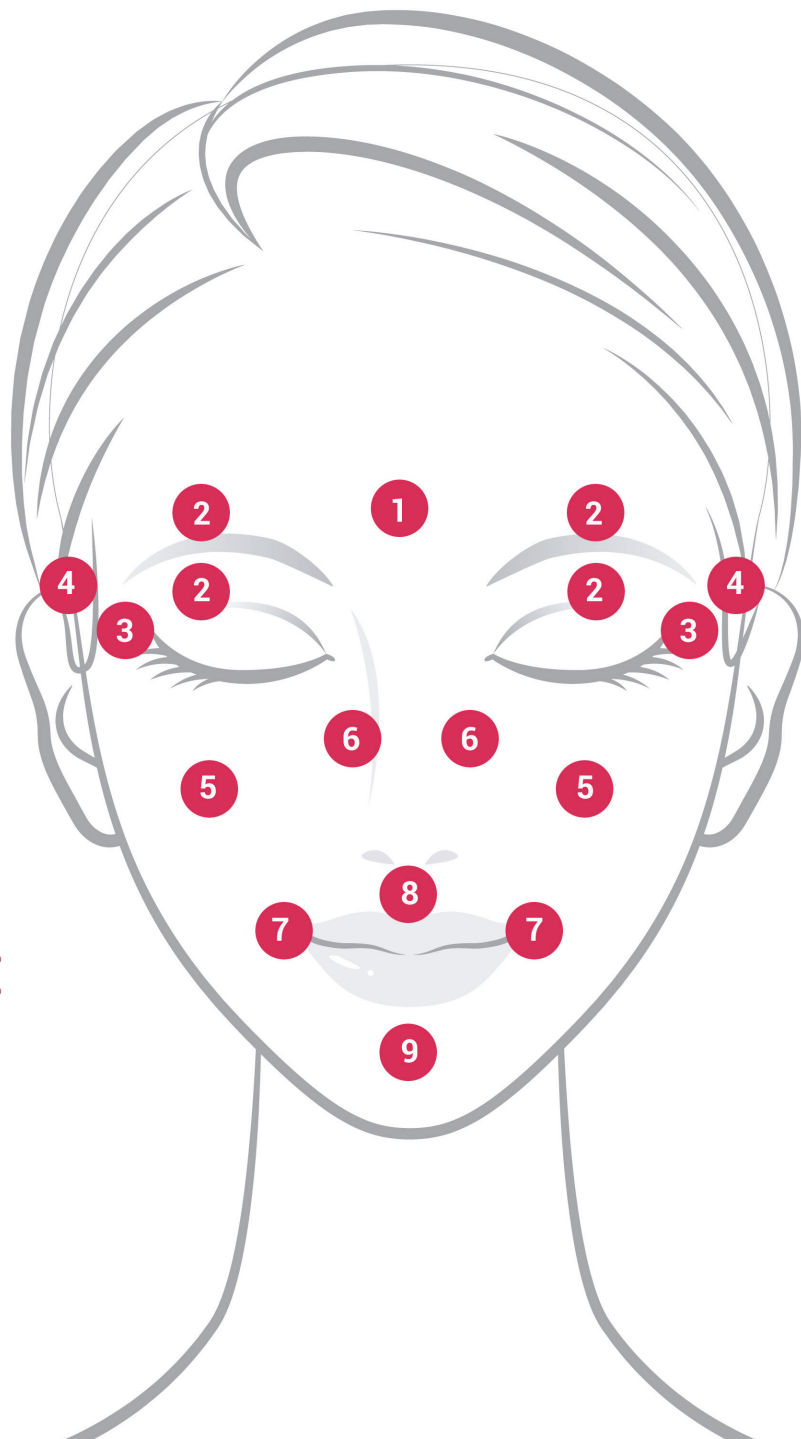


BIENFAITS DE LA STIMULATION DES POINTS MARMAS :

- équilibre les doshas
- très efficace pour apaiser le mental
- 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. Cela 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 notamment lorsque le client manifeste une gêne sur un point précis.

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



Les points marmas du visage

Selon les textes 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.

Procéder dans l'ordre et répétez les manœuvres 3 fois.
Le travail des points doit durer environ 15 minutes minimum.

1 – Shapani

Le point « Shapani » est situé au niveau du 3ème œil entre les sourcils et au niveau du milieu du nez. Il agit sur l'ouverture de l'intuition et sur le bon fonctionnement des 5 sens. Il apaise l'esprit et agit sur l'amélioration de la concentration. Il diminue le stress physique et psychologique.

2 –Ashru et Avartha

Les points « Ashru » et « Avartha » se situent au niveau du milieu du sourcil, l'un sur l'arcade sourcilière et l'autre juste au dessus de l'arcade. Ils équilibrent le Prana dans la tête (énergie vitale) et stimulent la vue tout en diminuant les tensions.

3 –Apanga

Le point « Apanga » est situé à l'extérieur de l'œil, sur l'os. Il équilibre la posture du corps de manière générale. Il agit sur la vue, calme les tensions et brûlures oculaires. Il permet aussi la bonne circulation de l'énergie dans la tête.

4 –Shankha

Le point « Shankha » est situé sur l'os temporal à la même hauteur que les sourcils. Il agit sur la qualité de la peau mais aussi de sa sensibilité. Il stimule les fonctions d'élimination du corps et a une action apaisante sur le sommeil.

5 –Shringataka

Le point « Shringataka » est situé au niveau du creux de la cerne. Il contrôle les sens du visage et alimente le Prana dans la tête.

6 –Phana

Le point « Phana » est situé sur le côté du milieu du nez. Il agit sur l'odorat, diminue les congestions nasales et apaise les lourdeurs ressenties dans la tête.

7 –Chibukha

Le point « Chibukha » est situé au niveau de la commissure de la lèvre. Il stimule Agni « le feu digestif » et diminue la salivation excessive. Il agit aussi sur les troubles mandibulaires.

8 –Ushta

Le point « Ushta » est situé au dessus de l'arc de cupidon entre le nez et la bouche. Il clarifie le mental et équilibre l'émotionnel. Il diminue aussi les vertiges et booste la concentration.

9 –Hanu

Le point « Hanu » est situé au milieu du menton. Il stimule la circulation énergétique du visage. Il diminue les douleurs cervicales et mandibulaires. Il permet aussi de se connecter à ses ressentis intérieurs et de se recentrer dans le présent.

Produits visage cabine

L'ACTI-PURIFIANT



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

Permet de nettoyer et démaquiller la peau.

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 suit.

LE GOMMAGE RACINES



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

Toujours associé avec le LAIT ACTI-PURIFIANT, pour une texture non-granuleuse. Les poudres de plantes, permettent de décoller la peau morte en l'enroulant et en la décollant en douceur.

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.

LA CRÈME PHYSIO-PLANTES



- ➔ Sans base «Aqua» : meilleure hydratation avec l'Aloe Vera qui pénètre le derme.
- ➔ Règle le sébum, matifie sans étouffer la peau : effet peau de velours.
- ➔ Anti-âge grâce aux extraits de thé vert et anti-imperfections avec l'huile de santal blanc

Produits visage revente

Proposer de prolonger les résultats a domicile, voici notre crème BEST SELLER :

LA CRÈME HYDRA-PLANTES



Sans base «Aqua» : meilleure hydratation avec l'Aloe Vera qui pénètre le derme.



Calme les rougeurs, atténue la couperose avec le Gotu Kola (l'herbe à tigre).



Anti-âge grâce aux huiles de Moringa et Rose Musquée.

La crème HYDRA-PLANTE est la plus vendue, la plus adaptée à un grand panel de peau, de normale à sèches, très sèches ou sensibles.

BRACELETS JONCS SACRÉS



Les moines récitent une prière de protection, appelée «mantra», tout en scellant le bracelet et en l'enduisant d'une poudre d'or et d'une huile sacrée.



Le sceau apporte fortune, chance, bonheur, réussite et amour à celui qui le porte.



LES MANTRAS



« Bienvenue dans le soin **BELLE & SPIRITUELLE** de votre centre de beauté.

Vous allez pouvoir découvrir le pouvoir des **MANTRAS**.

Les mantras, sont des phrases ou des idées qui sont répétées pour pouvoir atteindre notre subconscient c'est à dire l'infiniment petit, et l'Univers, l'infiniment grand !

Ce sont des formulations sacrées, qui détiennent une vibration particulière dans un but précis.

Vous allez pouvoir écouter maintenant plusieurs mantras chantés, qui vont vous permettre de vous relaxer profondément.

Restez le dos bien droit, jambes et bras non-croisés : respirez doucement, écoutez !

1

Le premier mantra est le très connu : «**Gayatri mantra**», c'est l'une des prières les plus emblématiques non seulement de la spiritualité indienne mais aussi du yoga.

«**Om Bhur buvah svaha tat savithur varenyam Bhargo devasya dhimahi Dhiyo yonah prachodayat**»

Traductions possibles :

«*Nous méditons sur la gloire de Celui, Qui a produit cet Univers, Puisse-t-Il illuminer nos esprits.*»

«Terre, Espace, Cieux. Nous méditons sur la lumière Divine de la source rayonnante. Puisse cela inspirer nos cœurs et nos pensées»

Le Gayatri Mantra fait référence à la divinité du Soleil. Il utilise le soleil comme le représentant du divin c'est pour la symbolique de cet astre. Le soleil est source de lumière, d'énergie, de chaleur. Il est indispensable à la vie, à la création, à l'abondance.

Il brille, car c'est son essence de briller, et ce sans conditions. De ce fait, le Soleil représente la plus belle chose dont l'être humain est capable, à savoir diffuser l'amour inconditionnel qui n'est autre que sa nature véritable.

2

Le 2ème mantra est : «**Aad Guray Nameh**», est un mantra de protection qui vous protégera sur le chemin. Il vous entourera d'un épais bouclier d'ondes positives, tout en vous offrant l'énergie d'avancer et de faire face à tous les défis qui vous attendent.

3

Le 3ème Mantra est «**kashī vishwanātha gange**» est un mantra dédié à Shiva, destructeur de l'ignorance, qui vit sur les rives de l'antique Kashi (Gange).

*hara hara mahādeva shambho,
kashī vishwanātha gange*

4

Le 4ème mantra est «**Jay radhe Shyam**» est un mantra incluant «Shyam», qui est bleu comme la couleur de l'amour; et «Radhe», le bien-aimé de Shyam. Cela indique qu'aimer, est l'union inconditionnelle (du masculin/féminin, du petit/grand)

5

Le 5ème mantra est «**Love, serve, remember**»,

Why have you come to earth, do you remember?

What have you taken birth, do you remember?

Love, Serve, Remember

Love, Serve, Remember...

Pourquoi es-tu venu sur terre ?

Vous souvenez-vous ?

Pourquoi as-tu accouché ?

Pourquoi es-tu venu ?

Aimer, servir et se souvenir...

C'est un mantra en anglais créé par Ram Dass, un professeur américain.

Il signifie « Aimez tout le monde, servez tout le monde et souvenez-vous de Dieu. »

6

Le 6ème mantra est «**Jay Gopala**»,

est un mantra dédié à Krishna. Krishna est une divinité connue pour ses qualités de compassion, de tendresse, de protection et d'amour.

7

Le 7ème Mantra : «**Satigur Kar Deenai**»

est un mantra de protection de vos maisons, votre foyer au sens plus général. C'est une invocation de l'Amour dans le foyer.

Satigur kar deenai asthir ghar baar

Jo jo nind karai en grihan kee

Tis aagai hee maarai kartaar

Satigur kar deenai asthir ghar baar

Nanak daas taa kee sarana-ee

Jaa ko shabad akhand apaar

8

Le 8ème mantra «**Mere Ram**»,

est un mantra d'apaisement, d'humilité, de relaxation et de bien être personnel. Il projette l'esprit vers l'Infini, source de sagesse et de plénitude en faisant appel à l'humilité et la grâce divine de Guru Ram Das. Abandonnez-vous à ces paroles pour sentir l'apaisement vous envahir.

Pour AUGMENTER le Volume du CASQUE : Appui long sur **V+** ou **V-**

Pour CHANGER de piste et revenir à l'introduction : Appui court sur **>>** ou **<<**

Pour remettre sur la fonction «Music» : Appui court sur le bouton **MP3** (ne plus y toucher)

Pour Allumer/eteindre : **O**