



EXPERT'rience SPA®

EXPERT'RIENCE SPA · ACADEMY

Le Head Spa autour du monde

*Rituels, secrets de pays et petits plus qui font la différence en
cabine*

le guide des professionnels du soin

SPA · BEAUTÉ · BIEN-ÊTRE

Bienvenue dans l'univers du head spa

Il y a quelques années, le mot « head spa » n'existait presque pas en Europe. Aujourd'hui, les vidéos de cuirs chevelus massés sous un filet d'eau tiède cumulent des millions de vues, et vos clientes vous demandent si vous le proposez. Derrière cette tendance se cache pourtant une tradition beaucoup plus ancienne : partout dans le monde, prendre soin de la tête a toujours été un geste de soin, de lien et d'apaisement.

En Inde, les grands-mères massent la tête des enfants à l'huile chaque semaine. Au Japon, le salon de coiffure est devenu un lieu de déconnexion totale. En Corée, le cuir chevelu se soigne comme une peau du visage. À Bali, on s'offre un *creambath* comme on prend un thé entre amies. Au Maroc, le hammam est un rituel collectif où l'argile lave et purifie.

Ce guide vous emmène dans ce tour du monde. Pour chaque pays, vous découvrirez ce qui rend le rituel unique, les gestes et les ingrédients clés, et surtout **ce que vous pouvez en retenir dès demain dans votre cabine**, même si vous travaillez en solo et avec un équipement simple.

Comment utiliser ce guide

- **Lisez-le comme un voyage** : chaque pays est une source d'inspiration, pas une recette à copier.
- **Repérez les encadrés « Astuce » et « Le petit plus »** : ce sont les détails concrets qui transforment un bon soin en souvenir.
- **Construisez votre rituel signature** grâce à la méthode en 7 temps de la troisième partie.

« Un soin de la tête réussi ne se juge pas à la technique,
mais au silence de la cliente quand elle se relève. »

Julie, Expert'rience Spa

Votre voyage

PARTIE 1 · COMPRENDRE

01	Le head spa, c'est quoi exactement ?	5
02	Ce qui se passe sous les mains	6
03	Les grandes familles de rituels	7

PARTIE 2 · LE TOUR DU MONDE

04	Japon · <i>l'eau, le silence et la précision</i>	9
05	Corée du Sud · <i>le cuir chevelu comme une peau</i>	11
06	Inde · <i>le champi et la sagesse des huiles</i>	13
07	Chine · <i>les points et l'énergie</i>	15
08	Thaïlande · <i>les plantes et le rythme</i>	16
09	Indonésie · <i>le creambath balinaï</i>	17
10	Maroc et Turquie · <i>hammam, argile et argan</i>	18
11	Europe et États-Unis · <i>thermes, science et réseaux sociaux</i>	19
12	Le tour du monde en un tableau	20

PARTIE 3 · VOTRE RITUEL

13	Créer votre rituel signature en 7 temps	22
14	S'équiper quand on travaille en solo	24
15	Les huiles et produits selon le cuir chevelu	25
16	Les petits plus qui font la différence	26
17	Astuces de pro et erreurs à éviter	27
18	Précautions et contre-indications	28
19	Votre carte de soins et vos prix	29
20	Pour aller plus loin · <i>le Pack Crânien</i>	30

I

PARTIE I

Comprendre le head spa

Avant de voyager, posons les bases : ce que l'on soigne, pourquoi cela fait tant de bien, et les grandes familles de rituels.



EXPERT'rience SPA®

Le head spa, c'est quoi exactement ?

Un soin complet du cuir chevelu et des cheveux, pensé autant pour la détente que pour la beauté.

Le terme « head spa » est né au Japon, dans les salons de coiffure qui ont commencé à proposer, en plus de la coupe, un véritable moment de soin du cuir chevelu. Le principe : nettoyer en profondeur, masser longuement, nourrir, puis laisser la cliente se reposer. Le mot s'est ensuite répandu en Corée, puis dans le reste du monde.

Mais le soin de la tête existe depuis des siècles sous d'autres noms : *champī* en Inde, *creambath* en Indonésie, massage *tui na* en Chine, rituel du hammam au Maghreb. Ce que l'on appelle aujourd'hui head spa est en réalité un **carrefour de traditions**.

Les trois piliers d'un head spa

1. Purifier

Analyse du cuir chevelu, brossage, exfoliation, double nettoyage. On libère les pores et on prépare la peau à recevoir le soin.

2. Masser

Le cœur du soin : pressions, frictions, étirements et lissages du crâne, de la nuque, des épaules et souvent du visage.

3. Nourrir

Masque, huile ou sérum adapté, temps de pose sous chaleur douce, puis rinçage et séchage soigné.

Pourquoi cet engouement ?

- **Le besoin de déconnexion** : la tête concentre les tensions liées aux écrans, à la mâchoire serrée et au stress. Un soin qui la cible directement parle à tout le monde.
- **La « skinification » du cheveu** : les clientes soignent désormais leur cuir chevelu comme leur visage, avec des sérums, des exfoliants et des routines.
- **Les réseaux sociaux** : l'eau qui coule, la mousse, le visage apaisé... le head spa est un soin très visuel, qui se partage facilement.
- **Un soin accessible à toutes et tous** : on reste habillé, il convient aux hommes comme aux femmes.

ASTUCE

Quand une cliente vous demande « c'est quoi un head spa ? », répondez en une phrase : « *C'est un soin du visage, mais pour le cuir chevelu, avec un long massage de la tête et de la nuque.* » Elle comprend tout de suite.

Ce qui se passe sous vos mains

Le cuir chevelu, une peau à part

Le cuir chevelu est l'une des zones les plus riches du corps en follicules pileux, en glandes sébacées et en vaisseaux sanguins. Il produit du sébum en continu, retient la pollution et les résidus de produits coiffants. Comme la peau du visage, il peut être sec, gras, sensible ou déséquilibré.

Les muscles que l'on oublie

Sous le cuir chevelu, une fine membrane, la **galéa aponévrotique**, relie le muscle frontal (front) et le muscle occipital (arrière du crâne). Sur les côtés, les **muscles temporaux** participent à la mastication : ils se contractent quand on serre les dents. À l'arrière, les muscles sous-occipitaux et le trapèze supérieur portent le poids de la tête toute la journée.

Pourquoi on se sent si bien

Le massage de la tête stimule de nombreuses terminaisons nerveuses. La lenteur, la chaleur et la régularité des gestes favorisent un état de détente profonde : beaucoup de clientes s'endorment. Le soin assouplit les tissus, relâche la mâchoire et les tempes, et procure une sensation de légèreté.

Ce que l'on peut dire, et ne pas dire

Une **cure** de head spa peut aider à garder un cuir chevelu sain et des cheveux plus forts : une petite étude japonaise a observé des cheveux plus épais après 24 semaines de massage quotidien. Mais elle ne remplace pas un traitement : une chute soudaine, importante ou par plaques relève du médecin. Parlez de « cure fortifiante », jamais de « traitement contre la chute ».

Les zones clés à connaître

ZONE	CE QU'ON Y TROUVE	CE QUE LA CLIENTE RESSENT
Front et sourcils	Muscle frontal, tensions de concentration	« J'ai l'impression que mon front se déplisse. »
Tempes	Muscles temporaux, liés à la mâchoire	Relâchement des dents serrées, apaisement
Sommet du crâne	Galéa, zone souvent très figée	Sensation de « tête qui s'ouvre », légèreté
Base du crâne	Muscles sous-occipitaux	Lâcher-prise immédiat, respiration qui ralentit
Nuque et épaules	Trapèzes, élévateurs de l'omoplate	Épaules qui redescendent, dos qui se détend

ASTUCE

Posez vos doigts sur ses tempes et demandez-lui de serrer puis relâcher les dents : elle sent le muscle bouger et comprend pourquoi vous allez y insister.

Les grandes familles de rituels

Chaque culture a privilégié un élément : l'eau, l'huile, la plante, l'énergie ou l'argile.

l'eau

Japon

Le soin par l'eau : double shampoing, eau gazeuse, flux d'eau tiède, vapeur. Précision des gestes et silence absolu.

la peau

Corée du Sud

Le cuir chevelu traité comme une peau du visage : diagnostic à la caméra, exfoliation, ampoules, protocole en plusieurs étapes.

l'huile

Inde

Le champi et l'Ayurveda : huiles tièdes, massage de la tête, de la nuque, des épaules et du visage, filet d'huile sur le front.

l'énergie

Chine

Les points et les méridiens : pressions du tui na, peignes, gua sha du cuir chevelu, travail sur la circulation de l'énergie.

la plante

Thaïlande

Pressions rythmées le long des lignes d'énergie, pochons d'herbes chauds à la citronnelle et au curcuma.

la crème

Indonésie

Le creambath : masque crémeux aux ingrédients naturels, long massage de la tête et des épaules, vapeur.

l'argile

Maroc et Turquie

Le hammam : chaleur humide, rhassoul, mousse savonneuse, huiles d'argan et de nigelle, eaux florales.

la science

Europe et États-Unis

Héritage thermal, trichologie, cosmétique de pointe et rituels très visuels popularisés par les réseaux sociaux.

LE PETIT PLUS

Le head spa le plus mémorable n'est pas celui qui empile toutes les techniques, mais celui qui raconte **une histoire cohérente**. Choisissez un ou deux univers et construisez votre soin autour d'eux : votre cliente s'en souviendra et en parlera.

II

PARTIE 2

Le tour du monde du head spa

Huit escales, huit façons de prendre soin de la tête. Pour chacune : l'origine, les gestes, les ingrédients, et ce que vous pouvez en retenir.



EXPERT'rience SPA®

Japon

04

L'eau, le silence et la précision

ORIGINE	ÉLÉMENT	INGRÉDIENTS	DURÉE
Salons de coiffure japonais, fin des années 1990 et 2000	L'eau, sous toutes ses formes	Eau gazeuse, camélia, riz, thé vert	30 à 90 minutes

Au Japon, le soin du cuir chevelu est entré dans les salons de coiffure comme un service à part entière. Dans un pays où le stress au travail est important et où l'on dort peu, le head spa est devenu un véritable moment de récupération : la cliente s'allonge au bac, les lumières sont tamisées, et pendant une heure on ne lui parle presque pas.

Ce qui frappe dans le head spa japonais, c'est la **précision**. Chaque geste est codifié, la pression est régulière, les mains ne quittent jamais complètement la tête. Le confort est pensé jusque dans les moindres détails : serviette sur les yeux, coussin sous les genoux, eau à la bonne température du début à la fin.

Les gestes signature

- 1 **Le brossage à sec** : une brosse à picots souples démêle et stimule le cuir chevelu avant l'eau, et décolle les impuretés.
- 2 **Le double nettoyage** : un premier shampoing enlève les résidus et le sébum, le second nettoie en profondeur et sert de support au massage.
- 3 **L'eau gazeuse (*tansan*)** : une eau enrichie en gaz carbonique, très appréciée au Japon pour sa sensation de fraîcheur pétillante et son effet purifiant sur le cuir chevelu.
- 4 **Le massage au bac** : pressions profondes et lentes avec la pulpe des doigts, sur tout le crâne, en suivant des lignes précises de l'avant vers l'arrière.
- 5 **Le flux d'eau tiède** : on laisse couler l'eau en continu sur le cuir chevelu, parfois avec un pommeau qui forme une cascade. C'est le moment « wow ».
- 6 **Le repos** : après le soin, la cliente reste quelques minutes allongée, au calme, avec un thé.

À retenir pour votre cabine

- Le soin commence **avant l'eau**, par un brossage à sec.
- Deux nettoyages valent mieux qu'un long shampoing.
- La lenteur et la régularité comptent plus que la force.

L'esprit japonais : l'*omotenashi*

L'*omotenashi* désigne l'art de l'hospitalité japonaise : anticiper les besoins de l'autre avant même qu'il les exprime. En head spa, cela signifie que la cliente n'a **jamais besoin de demander** : une couverture arrive avant qu'elle ait froid, un coussin avant qu'elle ait mal au dos, un mouchoir avant que ses yeux ne coulent.

Le « dry head spa »

Le Japon a aussi popularisé un head spa **sans eau**, réalisé assise ou allongée, cheveux secs. Il se concentre sur le massage profond du crâne, des tempes et de la nuque. C'est une excellente option si vous n'avez pas de bac de lavage : vous pouvez proposer un vrai soin japonais avec une simple table de massage.

Les ingrédients japonais

- **Huile de camélia (*tsubaki*)** : huile traditionnelle des femmes japonaises pour la brillance et la douceur des cheveux.
- **Eau de riz** : utilisée depuis l'époque Heian pour la beauté des longues chevelures.
- **Thé vert et yuzu** : pour leur parfum frais et leur image de pureté.

ASTUCE · SANS ÉQUIPEMENT JAPONAIS

Vous n'avez pas d'eau gazeuse au bac ? Une eau minérale gazeuse de bouteille, légèrement tiédie au bain-marie, appliquée en dernier rinçage avec un bol, recrée la sensation pétillante. Annoncez-la : « *Je vais terminer par une eau pétillante, vous allez sentir de petites bulles.* »

ASTUCE · LA CASCADE

Pas de pommeau cascade ? Versez l'eau tiède lentement avec un grand broc, de l'avant vers l'arrière, en gardant toujours une main sur le front pour protéger le visage. Le bruit de l'eau compte autant que la sensation.

LE PETIT PLUS JAPONAIS

Posez une **serviette chaude roulée sous la nuque** pendant tout le soin et une serviette pliée sur les yeux. Au Japon, on ne laisse jamais le visage de la cliente exposé à la lumière : cela suffit à la faire basculer dans la détente.

« *Okyakusama wa kamisama desu* »

Au Japon, on dit que « le client est un dieu ». Une formule qui résume l'attention portée à chaque détail.

Corée du Sud

05

Le cuir chevelu comme une peau du visage

ORIGINE	ÉLÉMENT	INGRÉDIENTS	DURÉE
Cliniques et salons de « scalp care », années 2010	La peau, la routine	Ginseng, centella, thé vert, menthe	60 à 120 minutes

La Corée du Sud a transformé le head spa en **soin dermo-cosmétique**. Dans la culture de la K-beauty, le cuir chevelu est une peau qui vieillit, qui s'encrasse et qui se soigne avec la même rigueur que le visage. Les salons de « scalp care » se sont multipliés à Séoul, souvent avec une approche presque clinique.

Le soin coréen se distingue par son **diagnostic** et son **protocole en plusieurs étapes**, comme une routine de soin du visage : on analyse, on exfolie, on nettoie, on traite, on protège.

Les étapes d'un scalp care coréen

- 1 **Le diagnostic à la caméra** : une petite caméra grossissante montre à la cliente l'état de son cuir chevelu (rougeurs, pellicules, pores obstrués). Elle voit l'avant et l'après.
- 2 **Le *scaling*** : application d'un exfoliant doux, appliqué raie par raie au pinceau ou au coton, qui dissout le sébum et les cellules mortes.
- 3 **La vapeur** : sous un casque ou un appareil à vapeur pour ouvrir les pores et faire pénétrer les actifs.
- 4 **Le nettoyage et le massage** : shampoing adapté, puis massage de la tête, de la nuque et des épaules.
- 5 **L'ampoule ou le tonique** : un sérum concentré déposé au compte-gouttes, raie par raie, puis massé.
- 6 **La finition** : séchage à basse température, parfois lumière LED, et conseils de routine à la maison.

À retenir pour votre cabine

- Montrez le cuir chevelu à la cliente avant et après.
- Traitez-le comme une peau : exfolier, nettoyer, traiter, protéger.
- Appliquez les actifs **raie par raie**.
- Faites repartir la cliente avec une routine claire.

Ce que la Corée apporte à votre cabine

Le grand talent coréen, c'est de rendre le soin **visible et mesurable**. La cliente ne repart pas seulement détendue : elle repart en ayant compris l'état de son cuir chevelu et en sachant quoi faire chez elle. C'est un levier de fidélisation et de vente de produits très puissant.

Les ingrédients coréens

- **Ginseng rouge** : symbole de vitalité, très présent dans les soins fortifiants.
- **Centella asiatica (*cica*)** : pour apaiser les cuirs chevelus sensibles et rouges.
- **Menthe et arbre à thé** : pour la fraîcheur et les cuirs chevelus gras.
- **Vinaigre de riz fermenté** : en rinçage, pour la brillance.

ASTUCE · LE DIAGNOSTIC SANS BUDGET

Une caméra de cuir chevelu USB ou Wi-Fi se trouve aujourd'hui à petit prix. Prenez une photo du même endroit (le sommet du crâne, par exemple) avant et après le soin, et envoyez-la à la cliente. C'est un souvenir, une preuve de résultat et un contenu parfait pour vos réseaux, avec son accord.

ASTUCE · RAIE PAR RAIE

Appliquez vos exfoliants et sérums en traçant des raies tous les 1 à 2 cm, de l'avant vers l'arrière. C'est plus efficace, plus économique, et ce geste méthodique donne à la cliente l'impression d'un soin très professionnel.

La fiche « cuir chevelu »

Inspirez-vous des salons coréens : créez une petite fiche que vous remplissez avec la cliente. Type de cuir chevelu, sensations (démangeaisons, tiraillements, cheveux qui graissent vite), habitudes de lavage, produits utilisés, et deux ou trois conseils personnalisés. Remettez-la-lui à la fin, et gardez-en une copie pour la prochaine visite.

LE PETIT PLUS CORÉEN

Terminez par **une mini-routine écrite** : « 1. Brossez à sec avant le shampoing. 2. Lavez le cuir chevelu, pas les longueurs. 3. Une fois par semaine, massez 5 minutes avec votre sérum. » Trois lignes, et la cliente pense à vous chaque matin.

Le champi et la sagesse des huiles

ORIGINE	ÉLÉMENT	INGRÉDIENTS	DURÉE
Tradition familiale millénaire, Ayurveda	L'huile tiède	Sésame, coco, moutarde, amla, brahmi	20 à 60 minutes

En Inde, masser la tête n'a rien d'un luxe : c'est un geste familial transmis de génération en génération. Les mères massent leurs enfants, les femmes se massent entre elles avant les fêtes, et les barbiers terminent souvent la coupe par un massage vigoureux. Ce massage traditionnel s'appelle le **champi**, mot qui a donné le terme anglais *shampoo*.

Dans les années 1970, Narendra Mehta, un kinésithérapeute indien installé à Londres, a structuré ces gestes en une technique enseignée en Occident sous le nom d'*Indian head massage*, ou **champi**. Il y a ajouté le haut du dos, les épaules, les bras et le visage.

Les gestes signature du champi

- **Le massage assis** : la cliente est assise, habillée, le praticien debout derrière elle. Il peut se faire avec ou sans huile.
- **Les frictions vives** : des mouvements rapides de va-et-vient avec la paume ou le bout des doigts, qui réchauffent et réveillent.
- **Le « shampoing à sec »** : les doigts frottent le cuir chevelu comme pour un lavage, sans eau.
- **Les petites percussions** : tapotements légers du bout des doigts, comme une pluie fine.
- **Le pétrissage des épaules et de la nuque** : pour relâcher les trapèzes avant de monter vers la tête.
- **Les lissages du visage** : pour terminer en douceur, front, tempes, pommettes.

ASTUCE

Le champi assis est idéal quand on travaille en solo : il ne demande ni bac, ni table, ni eau. Vous pouvez le proposer en institut, en événement, en entreprise ou à domicile avec une simple chaise.

À retenir pour votre cabine

- Commencez par les **épaules et la nuque** avant de monter vers la tête.
- Alternez gestes vifs (frictions) et gestes lents (lissages).
- L'huile tiède transforme un massage en rituel.

L'Ayurveda et la tête

Dans la médecine traditionnelle indienne, la tête occupe une place particulière. Le *shiro abhyanga* est le massage de la tête à l'huile tiède, et le *shirodhara* consiste à faire couler un mince filet d'huile tiède, de façon continue, sur le front. Ce rituel est réputé pour l'état de calme très profond qu'il procure.

L'Ayurveda parle aussi de *marmas*, des points vitaux sur lesquels on exerce de douces pressions. Plusieurs se situent sur la tête : au sommet du crâne, entre les sourcils, aux tempes et à la base du crâne.

Les huiles indiennes

HUILE	TRADITION	POUR QUI
Sésame	Huile de base de l'Ayurveda, utilisée tiède	Cheveux secs, personnes frileuses ou stressées
Coco	Sud de l'Inde, huile du quotidien	Cheveux secs et abîmés, ambiance estivale
Moutarde	Nord de l'Inde, surtout en hiver	Massage chauffant (attention, odeur marquée)
Amla	Macérât de groseille indienne	Brillance et cheveux ternes
Brahmi, bhringraj	Plantes ayurvédiques en macérât	Rituel « détente » et cuir chevelu fatigué

ASTUCE · L'HUILE TIÈDE

Faites tiédir l'huile au bain-marie dans un petit bol en cuivre ou en céramique, jamais au micro-ondes. Testez toujours la température sur l'intérieur de votre poignet. Une huile tiède change complètement la sensation pour la cliente.

ASTUCE · LE SHIRODHARA DE CABINE

Sans matériel de shirodhara, vous pouvez recréer l'esprit du rituel en versant lentement quelques cuillères d'huile tiède sur le front et le sommet du crâne, en un filet continu, pendant que la cliente garde les yeux protégés par une compresse.

LE PETIT PLUS INDIEN

Proposez à la cliente de **garder l'huile sur ses cheveux** en repartant, enveloppés dans un foulard en coton que vous lui offrez ou vendez. En Inde, on laisse poser l'huile plusieurs heures : elle prolonge le rituel chez elle et repart avec un objet à votre image.

Chine

07

Les points, les méridiens et l'énergie

ORIGINE	ÉLÉMENT	OUTILS	DURÉE
Médecine traditionnelle chinoise, tui na	L'énergie, le <i>qi</i>	Peigne en bois ou en corne, gua sha	20 à 45 minutes

En Chine, le massage de la tête fait partie du **tui na**, la technique de massage de la médecine traditionnelle chinoise. Selon cette tradition, plusieurs méridiens, les canaux où circule l'énergie, passent par la tête. Les masser aide à faire circuler le *qi* et à « éclaircir l'esprit ».

Quatre points à connaître

POINT	EMPLACEMENT	TRADITION
Bai Hui	Sommet du crâne, entre le haut des deux oreilles	Le « point des cent réunions », pour le calme
Yin Tang	Entre les sourcils	Associé à l'apaisement de l'esprit
Tai Yang	Creux des tempes	Associé à la détente du regard et des tempes
Feng Chi	Creux de chaque côté de la base du crâne	Le « bassin du vent », pour relâcher la nuque

Les gestes signature

- **La pression tenue** : on appuie avec la pulpe du pouce, on maintient trois respirations, puis on relâche lentement.
- **Le peigne** : la tradition chinoise recommande de se peigner le cuir chevelu cent fois, de l'avant vers l'arrière, avec un peigne en bois ou en corne.
- **Le gua sha du cuir chevelu** : une pierre plate ou un peigne gua sha glisse le long du crâne pour stimuler et détendre.

ASTUCE

Synchronisez vos pressions avec la respiration de la cliente : appuyez quand elle expire, relâchez quand elle inspire. Elle se sent écoutée et sa respiration ralentit naturellement.

LE PETIT PLUS CHINOIS

Offrez ou vendez **un petit peigne en bois** avec une carte expliquant le rituel des cent coups de peigne. C'est un cadeau peu coûteux, joli, et la cliente pense à vous à chaque utilisation.

Thaïlande

08

Les plantes, le rythme et les lignes d'énergie

ORIGINE	ÉLÉMENT	INGRÉDIENTS	DURÉE
Massage traditionnel thaï (<i>nuad thai</i>)	La plante, la chaleur	Citronnelle, combava, curcuma, camphre	15 à 45 minutes

Le massage thaï traditionnel, inscrit au patrimoine culturel immatériel de l'UNESCO en 2019, se termine souvent par la tête et le visage. Il s'appuie sur les **sen**, des lignes d'énergie qui parcourent le corps. Sur la tête, le praticien suit ces lignes avec des pressions rythmées du pouce, du front vers l'arrière du crâne.

Les gestes signature

- **Les pressions en marche** : les pouces avancent pas à pas, comme s'ils marchaient le long d'une ligne, avec un rythme régulier et hypnotique.
- **Les étirements doux de la nuque** : la tête est soutenue dans les mains et légèrement étirée vers l'arrière.
- **Le pochon d'herbes chaud (*luk pra kob*)** : un baluchon de plantes séchées, chauffé à la vapeur, que l'on applique par petites pressions sur la nuque, les épaules et le crâne.

Recette du pochon d'herbes maison

Dans un carré de coton, mettez de la citronnelle hachée, du zeste de combava ou de citron vert, un peu de gingembre frais râpé et une cuillère de curcuma. Fermez en baluchon avec une ficelle. Chauffez-le une dizaine de minutes au-dessus d'un cuit-vapeur. Testez toujours la chaleur sur votre avant-bras avant de le poser. Attention, le curcuma tache : utilisez des serviettes foncées.

ASTUCE

Le parfum de citronnelle chaude envahit toute la cabine : c'est votre meilleure publicité. Chauffez le pochon pendant l'accueil de la cliente pour qu'elle le sente dès son arrivée.

LE PETIT PLUS THAÏ

Terminez par une **tisane citronnelle et gingembre** servie tiède. Elle prolonge l'univers olfactif du soin et marque une vraie fin de rituel.

Indonésie

09

Le creambath balinais

ORIGINE	ÉLÉMENT	INGRÉDIENTS	DURÉE
Salons indonésiens, Java et Bali	La crème, la douceur	Avocat, aloe vera, noix de bancoul, coco	45 à 60 minutes

En Indonésie, le **creambath** est un soin capillaire très populaire, que l'on s'offre aussi naturellement qu'un brushing. Le principe est simple et généreux : une crème épaisse est appliquée sur les cheveux et le cuir chevelu, puis la cliente profite d'un long massage de la tête, de la nuque, des épaules et souvent des bras et des mains, avant un temps de pose sous la vapeur.

À Bali, le creambath s'inscrit dans l'art de vivre balinais : fleurs fraîches, sourires, gestes enveloppants. Ce n'est pas un soin technique, c'est un soin de **douceur**.

Le déroulé d'un creambath

- 1 **Choix de la crème** : la cliente choisit souvent son parfum ou son ingrédient (avocat, aloe vera, ginseng, fraise, céleri pour les cheveux gras).
- 2 **Application mèche par mèche** sur cheveux humides, du cuir chevelu jusqu'aux pointes.
- 3 **Long massage** de la tête, de la nuque, des épaules, du haut du dos et des bras.
- 4 **Vapeur ou serviette chaude** pendant 10 à 20 minutes pour faire pénétrer.
- 5 **Rinçage, shampoing doux** et séchage.

ASTUCE · LE CHOIX DE LA CRÈME

Présentez deux ou trois masques dans de jolis bols et laissez la cliente choisir selon le parfum. Un geste simple qui personnalise le soin.

LE PETIT PLUS BALINAIS

Accueillez la cliente avec **une fleur posée sur la serviette** ou un bol d'eau parfumée aux pétales pour ses mains. C'est un détail qui ne coûte presque rien et qui transporte immédiatement à Bali.

À retenir pour votre cabine

- Un soin généreux : le massage déborde sur les épaules, les bras et les mains.
- Faire choisir la cliente la rend actrice de son soin.

Maroc et Turquie

10

Hammam, argile et argan

ORIGINE	ÉLÉMENT	INGRÉDIENTS	DURÉE
Culture du hammam, Maghreb et Empire ottoman	La chaleur humide, l'argile	Rhassoul, argan, nigelle, henné, eau de rose	30 à 60 minutes

Au Maroc comme en Turquie, le soin des cheveux est inséparable du **hammam**. La chaleur humide ouvre les pores, l'argile purifie, l'huile nourrit. C'est aussi un moment social : on se lave, on se masse, on se parle et on prend soin les uns des autres.

Au Maroc

- **Le rhassoul** : une argile de l'Atlas, mélangée à de l'eau de rose ou de fleur d'oranger, qui lave le cuir chevelu sans l'agresser.
- **L'huile d'argan** : l'or du Maroc, pour nourrir les longueurs et assouplir.
- **Le henné** : utilisé en soin fortifiant et gainant.
- **L'huile de nigelle** : réputée pour les cuirs chevelus irrités.

En Turquie

- **La mousse (*köpük*)** : le savon est gonflé dans un sac en tissu pour former une montagne de mousse très douce, versée sur le corps et la tête.
- **Le gant *kese*** : pour l'exfoliation du corps, avant le lavage des cheveux.
- **Les bols en métal** : l'eau est versée à la main, bol après bol, avec un rythme apaisant.

ASTUCE · LE MASQUE AU RHASSOUL

Mélangez le rhassoul avec de l'eau de rose tiède jusqu'à obtenir une texture de yaourt. Appliquez-le raie par raie sur le cuir chevelu, laissez poser 10 minutes sous une serviette chaude, puis rincez abondamment. Il convient particulièrement aux cuirs chevelus gras.

LE PETIT PLUS ORIENTAL

Servez **un thé à la menthe** et quelques dattes à la fin du soin, et vaporisez une brume d'eau de fleur d'oranger sur la serviette. Trois gestes qui créent instantanément l'ambiance d'un riad.

Europe et États-Unis

11

Thermes, science et réseaux sociaux

L'héritage thermal européen

L'Europe a une longue culture de l'eau qui soigne : thermes romains, villes d'eaux du XIX^e siècle, et bien sûr la ville belge de **Spa**, dont le nom est devenu un mot universel. Cette tradition se retrouve dans les soins capillaires aux eaux thermales et aux boues minérales.

La trichologie

La trichologie, l'étude du cheveu et du cuir chevelu, s'est développée au Royaume-Uni au début du XX^e siècle. Elle apporte une approche plus scientifique : observation, compréhension des types de cuir chevelu, choix raisonné des actifs. En France et en Belgique, de nombreuses marques professionnelles proposent aujourd'hui des gammes dédiées au cuir chevelu.

Le phénomène des réseaux sociaux

Depuis 2023, les vidéos de « Japanese head spa » ont explosé sur TikTok et Instagram, en particulier aux États-Unis. On y voit des fauteuils de lavage avec **arche d'eau en cascade**, des diagnostics à la caméra, des mousses abondantes et des clientes qui s'endorment. Ces vidéos ont fait connaître le head spa au grand public et créé une forte demande.

Ce que cela change pour vous

- Vos clientes arrivent avec des images en tête : **montrez-leur ce qu'elles vont vivre** (photos de votre cabine, de vos gestes, de vos produits).
- Le head spa est un **soin qui se filme bien** : une courte vidéo de vos mains et de l'eau, sans montrer le visage de la cliente, peut attirer beaucoup de nouvelles demandes.
- Vous n'avez pas besoin du fauteuil spectaculaire : **la qualité du toucher et l'ambiance** comptent davantage que l'équipement.

LE PETIT PLUS EUROPÉEN

Ancrez votre soin dans votre territoire. En Belgique, parlez de la ville de Spa et de ses eaux ; en France, utilisez une eau thermale ou des plantes locales. **Un soin qui raconte d'où il vient** se distingue des copies de vidéos virales.

Le tour du monde en un tableau

À garder sous la main pour créer vos soins.

PAYS	POSITION	GESTE CLÉ	INGRÉDIENT STAR	PETIT PLUS
Japon	Allongée au bac	Double nettoyage, flux d'eau tiède	Eau gazeuse, camélia	Serviette chaude sous la nuque
Corée	Allongée	Diagnostic, exfoliation raie par raie	Ginseng, centella	Photo avant/après et routine écrite
Inde	Assise ou allongée	Frictions, massage à l'huile tiède	Sésame, coco, amla	Foulard pour garder l'huile
Chine	Assise ou allongée	Pressions sur les points, peigne	Peigne en bois	Rituel des cent coups de peigne
Thaïlande	Allongée	Pressions rythmées, pochon chaud	Citronnelle, curcuma	Tisane citronnelle gingembre
Indonésie	Assise ou allongée	Masque crème et long massage	Avocat, aloe vera	Choix du masque, fleur d'accueil
Maroc, Turquie	Allongée ou assise	Argile, mousse, eau versée au bol	Rhassoul, argan	Thé à la menthe, fleur d'oranger
Europe, USA	Fauteuil de lavage	Cascade d'eau, soin trichologique	Eau thermale	Ancrage local, vidéo des gestes

« Prenez la précision du Japon, la générosité de Bali et la chaleur de l'Inde : vous tenez un soin inoubliable. »

Comment utiliser ce tableau

Choisissez une ligne pour la **structure** de votre soin (par exemple le Japon pour la purification par l'eau), une deuxième pour le **massage** (l'Inde ou la Chine), et piochez vos **petits plus** dans la dernière colonne. Trois pays maximum : au-delà, le soin perd son identité.

III

PARTIE 3

Créer votre rituel signature

*Méthode, équipement, produits, petits plus et prix : tout pour
proposer un head spa unique, même en solo.*



EXPERT'rience SPA®

Votre rituel signature en 7 temps

Une structure simple, dans laquelle vous glissez les inspirations de votre choix.

Temps 1	L'accueil et l'échange Questionnaire, contre-indications, écoute des attentes. Boisson d'accueil, choix de l'huile ou du masque.
Temps 2	Le diagnostic Observation du cuir chevelu, à l'œil ou à la caméra. Vous expliquez ce que vous voyez et ce que vous allez faire.
Temps 3	L'ancrage Mains posées sur les épaules ou la tête, trois respirations ensemble. C'est le signal que le soin commence.
Temps 4	La purification Brossage à sec, exfoliation raie par raie ou rhassoul, puis nettoyage (eau, mousse ou shampoing à sec).
Temps 5	Le massage Le cœur du rituel : nuque et épaules, puis crâne, puis visage. Alternez frictions, pressions et lissages.
Temps 6	La nutrition et la pause Masque ou huile, serviette chaude, temps de pose. Pendant ce temps : massage des mains ou des pieds.
Temps 7	Le retour Rinçage, séchage doux, réveil progressif, tisane, conseils écrits et proposition du prochain rendez-vous.

Exemple : le rituel « Route des Épices » (60 minutes)

Accueil avec une tisane citronnelle (5 min) · Diagnostic à la caméra (5 min) · Champi assis des épaules et de la nuque (10 min) · Allongée : huile de sésame tiède et pressions sur les points chinois (15 min) · Pochon d'herbes chaud sur la nuque et masque crème façon creambath sous serviette chaude, pendant le massage des mains (15 min) · Rinçage, séchage, thé et conseils (10 min).

Le massage, geste par geste

Une séquence de base de 15 minutes, à enrichir selon vos inspirations.

- 1 **Prise de contact (1 min)** : paumes posées sur le sommet du crâne, immobiles. Laissez la cliente sentir la chaleur de vos mains.
- 2 **Nuque (3 min)** : doigts en crochet sous la base du crâne, légère traction vers vous, puis petits cercles le long des muscles de la nuque.
- 3 **Base du crâne (2 min)** : pressions tenues dans les deux creux de chaque côté (point Feng Chi), trois respirations chacune.
- 4 **Frictions du cuir chevelu (3 min)** : pulpe des doigts bien ancrée, on fait bouger la peau sur l'os, sans frotter les cheveux. Zone par zone, de l'avant vers l'arrière.
- 5 **Sommet du crâne (1 min)** : pression douce et maintenue au point Bai Hui avec le pouce ou le majeur.
- 6 **Tempes (2 min)** : cercles lents et larges avec la paume, puis avec trois doigts, en demandant à la cliente de desserrer les dents.
- 7 **Front (2 min)** : lissages du centre vers les tempes, d'une main puis de l'autre, en alternance, sans jamais rompre le contact.
- 8 **Fermeture (1 min)** : peignage lent des doigts dans les cheveux, de plus en plus léger, puis mains posées sur le front et le sommet du crâne.

RYTHME

Plus le geste est lent, plus la détente est profonde. Comptez mentalement : chaque cercle doit durer au moins deux secondes.

PRESSION

Demandez une seule fois en début de massage : « Plus fort, moins fort, ou c'est parfait ? », puis ne parlez plus.

ASTUCE

Donnez un nom à votre rituel. « Head spa 60 minutes » se compare au prix ; « Rituel Route des Épices » ne se compare à rien.

LE PETIT PLUS

Ne retirez jamais vos deux mains en même temps. Quand vous changez de position ou prenez un produit, gardez toujours une main posée. La cliente ne sort jamais de sa bulle.

S'équiper quand on travaille en solo

Trois niveaux d'installation, du plus simple au plus complet.

NIVEAU 1

Sans eau

Une chaise ou une table de massage, des huiles, des serviettes, un chauffe-serviettes. Idéal pour le champi, le dry head spa et le massage chinois. Investissement très faible.

NIVEAU 2

Bac mobile

Table de massage avec un bac de lavage portable ou gonflable, deux brocs, un réservoir d'eau chaude. Permet le creambath, le rhassoul et un rinçage complet.

NIVEAU 3

Cabine dédiée

Fauteuil de lavage allongé, idéalement avec arche d'eau, vapeur et caméra de diagnostic. Pour faire du head spa le cœur de votre activité.

La liste essentielle

- Chauffe-serviettes ou cuit-vapeur
- Au moins 6 serviettes par soin (foncées si vous utilisez du curcuma ou du henné)
- Bols en céramique ou en cuivre pour les huiles et masques
- Brosse à picots souples et peigne en bois
- Pinceaux et pipettes pour l'application raie par raie
- Coussin de nuque et coussin sous les genoux
- Plaid doux et chaussettes pour les clientes frileuses
- Masque pour les yeux ou compresse
- Caméra de cuir chevelu (option)
- Enceinte, diffuseur et lumière tamisée

ASTUCE · PRÉPARER EN SOLO

Préparez tout votre plateau avant l'arrivée de la cliente, dans l'ordre d'utilisation, de gauche à droite. En solo en cabine, vous ne pouvez pas aller chercher un produit au milieu du soin sans casser l'ambiance.

ASTUCE · VOTRE DOS

Réglez la hauteur de la table pour que vos avant-bras soient horizontaux quand vos mains sont sur la tête de la cliente. Asseyez-vous sur un tabouret à roulettes pour le massage du crâne : vous tiendrez toute la journée.

Les huiles et produits selon le cuir chevelu

Le bon produit pour la bonne cliente, inspiré des traditions du monde.

CUIR CHEVELU SEC

Nourrir

Huile de sésame ou de coco tiède, masque à l'avocat façon creambath, huile d'argan sur les longueurs. Évitez les exfoliants trop fréquents.

CUIR CHEVELU GRAS

Purifier

Rhassoul, exfoliation douce, eau gazeuse, menthe, arbre à thé, citronnelle. Huiles légères et en petite quantité, jamais de coco pure.

CUIR CHEVELU

SENSIBLE

Apaiser

Centella, aloe vera, eau de rose, huile de nigelle ou de jojoba. Gestes plus lents, pression plus légère, pas d'huiles essentielles.

PELLICULES

Équilibrer

Exfoliation raie par raie, rhassoul, arbre à thé dilué. Si les pellicules sont importantes ou s'accompagnent de rougeurs, orientez vers un professionnel de santé.

CHEVEUX TERNES

Illuminer

Eau de riz, macérât d'amla, huile de camélia, rinçage au vinaigre de riz ou de cidre dilué.

CLIENTE STRESSÉE

Apaiser l'esprit

Huile de sésame tiède, lavande vraie ou petit grain très dilués, pressions sur les points, longue pause sous serviette chaude.

Les huiles essentielles : avec prudence

Les huiles essentielles apportent une vraie signature olfactive, mais elles sont puissantes. Utilisez-les **toujours diluées** (quelques gouttes dans une cuillère à soupe d'huile végétale), jamais pures sur le cuir chevelu, et **jamais** chez la femme enceinte ou allaitante, l'enfant, ou la personne épileptique ou asthmatique sans avis médical. La diffusion est aussi déconseillée chez ces personnes. En cas de doute, pas d'huile essentielle du tout : une simple huile végétale suffit.

ASTUCE

Faites sentir deux ou trois huiles à la cliente au début du soin et laissez-la choisir. Son choix vous dit beaucoup de son état du jour, et elle se sent actrice de son rituel.

Les petits plus qui font la différence

Ce sont eux dont la cliente parlera à ses amies. Pensez aux cinq sens.

Ce qu'elle voit

la vue

- Lumière tamisée, bougies LED
- Plateau soigné, bols assortis
- Serviette sur les yeux pendant le soin
- Photo avant/après du cuir chevelu

Ce qu'elle entend

l'ouïe

- Le bruit de l'eau versée lentement
- Une playlist sans paroles, volume bas
- Votre voix basse, seulement au début et à la fin
- Pas de téléphone, pas de sonnerie

Ce qu'elle sent

l'odorat

- Une odeur signature, toujours la même
- Citronnelle chaude, eau de rose, thé vert
- Brume parfumée sur la serviette
- Une odeur de propre, jamais de renfermé

Ce qu'elle ressent

le toucher

- Des serviettes chaudes, jamais tièdes
- Un plaid lourd et doux
- Des mains chaudes avant le premier contact
- Un coussin sous les genoux

Ce qu'elle goûte

le goût

Une boisson d'accueil et une boisson de fin, en lien avec l'univers du soin : thé vert ou genmaicha pour le Japon, tisane citronnelle pour la Thaïlande, thé à la menthe pour le Maroc, lait d'or au curcuma pour l'Inde. Ajoutez une douceur : un carré de chocolat, une dattes, un biscuit au sésame.

LES TROIS DÉTAILS LES PLUS MARQUANTS

1. La serviette chaude roulée sous la nuque. 2. Le réveil progressif : vous prévenez à voix basse, vous laissez deux minutes, puis vous aidez la cliente à se relever lentement. 3. Le petit mot ou la routine écrite qu'elle emporte.

Astuces de pro et erreurs à éviter

Astuces de pro

- **Réchauffez vos mains** à l'eau chaude ou contre une serviette chaude avant le premier contact.
- **Protégez le visage** en gardant toujours une main en visière sur le front quand vous rincez.
- **Testez la température de l'eau** sur l'intérieur de votre poignet, et demandez une fois à la cliente.
- **Placez une serviette roulée** sur le rebord du bac pour soulager la nuque.
- **Massez le cuir chevelu, pas les cheveux** : la peau doit bouger sur l'os.
- **Gardez des ongles courts** et travaillez avec la pulpe des doigts.
- **Prévoyez 15 minutes entre deux clientes** pour aérer, ranger et vous recentrer.
- **Notez tout dans la fiche cliente** : pression préférée, huile choisie, zones tendues.

Erreurs fréquentes

- **Trop parler.** Le head spa est un soin de silence. Expliquez au début, puis taisez-vous.
- **Mettre de l'eau dans les oreilles** ou dans les yeux. C'est la première source d'insatisfaction.
- **Laisser la cliente avoir froid** avec des cheveux mouillés : prévoyez un plaid et une serviette chaude de rechange.
- **Oublier la nuque** : une nuque mal soutenue au bac crée des tensions au lieu de les enlever.
- **Utiliser trop d'huile**, difficile à rincer, surtout sur cheveux fins.
- **Accélérer à la fin** parce qu'on est en retard. La fin est ce dont la cliente se souvient le mieux.
- **Laisser repartir la cliente** les cheveux trempés et sans conseils.

*« La cliente oublie les détails techniques.
Elle n'oublie jamais comment elle s'est sentie. »*

La check-list avant chaque cliente

- Serviettes chaudes et plaid prêts
- Téléphone en silencieux, musique lancée
- Plateau rangé dans l'ordre d'utilisation
- Fiche cliente relue (pression, huile, zones tendues)
- Huile tiède, eau à la bonne température

Précautions et contre-indications

Un soin de bien-être sûr commence par un bon questionnaire.

Ne pas pratiquer

- Plaie, brûlure, infection ou mycose du cuir chevelu
- Poux
- Psoriasis ou eczéma en poussée sur la zone
- Fièvre, état grippal
- Traumatisme récent de la tête ou des cervicales
- Chirurgie récente de la tête, du visage ou du cou
- Migraine en cours

Adapter et demander un avis médical

- Grossesse : pas d'huiles essentielles, position confortable, durée courte au bac
- Hypertension, troubles circulatoires : chaleur modérée
- Problèmes cervicaux : éviter la position en extension au bac, préférer la position assise ou allongée sur table
- Épilepsie : pas d'huiles essentielles, pas de lumières clignotantes
- Chute de cheveux importante ou soudaine : orienter vers un médecin ou un dermatologue
- Allergies connues : vérifier chaque ingrédient

Le questionnaire d'accueil

Faites remplir et signer un court questionnaire à chaque nouvelle cliente, et mettez-le à jour une fois par an. Il vous protège, il rassure la cliente et il vous aide à personnaliser le soin. Il doit contenir : état de santé général, traitements en cours, allergies, grossesse, problèmes de cuir chevelu, problèmes de cou ou de dos, et attentes.

IMPORTANT

Le head spa est un soin de bien-être, pas un soin médical. Si vous observez une anomalie du cuir chevelu (plaque, rougeur persistante, zone sans cheveux), ne la commentez pas comme un diagnostic : conseillez simplement à la cliente de consulter un médecin.

Votre carte de soins et vos prix

Trois formules suffisent pour bien vendre.

FORMULE	DURÉE	CONTENU	REPÈRE DE PRIX
Évasion	30 min	Champi assis ou dry head spa : nuque, épaules, crâne, visage	35 à 50 €
Rituel	60 min	Diagnostic, purification, massage complet, masque, serviette chaude	65 à 95 €
Grand voyage	90 min	Rituel complet + massage des mains ou des pieds, photo avant/après, routine écrite	95 à 140 €

Ces repères sont indicatifs. Ne vous calez pas sur les prix des concurrents : calculez votre prix à partir de vos charges, du temps passé, des produits utilisés et de la clientèle que vous visez. Chaque institut est différent. Un café au bistrot du coin et un café au Ritz n'ont ni le même prix, ni la même qualité, ni la même clientèle.

Vendre et fidéliser, même en solo

- **Proposez une cure** : trois ou cinq séances à prix avantageux, pour voir l'évolution du cuir chevelu sur la photo de diagnostic.
- **Prenez le prochain rendez-vous** avant que la cliente ne parte, pendant qu'elle est encore détendue.
- **Vendez le prolongement du soin** : l'huile utilisée, le peigne en bois, le foulard, la brume. Un petit panier à la sortie suffit.
- **Créez un bon cadeau head spa** : c'est un des cadeaux les plus faciles à offrir, car il convient à tout le monde.
- **Filmez vos mains** (jamais le visage sans accord) et publiez une courte vidéo par semaine.
- **Demandez un avis** en ligne le soir même, par message, avec le lien direct.

LE PETIT PLUS COMMERCIAL

Proposez une formule « **Head spa en duo** » mère-fille ou entre amies, l'une après l'autre, avec un thé partagé entre les deux soins. Vous remplissez deux créneaux d'un coup, et vous gagnez deux clientes.

Vous avez voyagé. Place à la pratique.

Ce guide vous a donné les inspirations. Les formations Expert'rience Spa vous donnent les gestes, filmés pas à pas.

Vous avez découvert le champi indien, la précision japonaise, les points chinois et la douceur balinaise. Pour maîtriser ces gestes et proposer dès maintenant un soin de la tête complet à vos clientes, le **Pack Crânien** réunit trois formations complémentaires.

LE PACK CRÂNIEN

3 formations pour devenir une référence du soin de la tête

- **Champidhara** : le massage crânien inspiré de l'Inde et de l'Ayurveda.
- **CranioZen** : le massage de la tête pour un lâcher-prise profond.
- **Holistic Head Spa** : le rituel head spa complet, de l'accueil à la finition.

Protocoles filmés pas à pas, supports PDF et fiches techniques, à votre rythme et depuis chez vous.

99 €

DÉCOUVRIR LE PACK CRÂNIEN

www.expertriencespaformation.com/packcranien

Votre plan d'action pour cette semaine

- 1 Choisissez un ou deux pays qui vous inspirent.
- 2 Construisez votre rituel avec la méthode en 7 temps et donnez-lui un nom.
- 3 Ajoutez trois petits plus, un pour chaque moment : l'arrivée, le soin, le départ.
- 4 Testez-le sur une amie ou une cliente fidèle et demandez son ressenti.



EXPERT'*rience* SPA®

EXPERT'RIENCE SPA

La maison des concepts d'exception

Former · Accompagner · Inspirer

*Découvrez toutes nos formations,
rentabilisées en un seul soin !*

Et nos packs de formations ici :

VOIR TOUTES LES FORMATIONS

www.expertriencespaformation.com/accueil

Ce guide est fourni à titre informatif. Il ne remplace ni une formation pratique ni un avis médical. ©
Expert'rience Spa. Reproduction interdite sans autorisation.