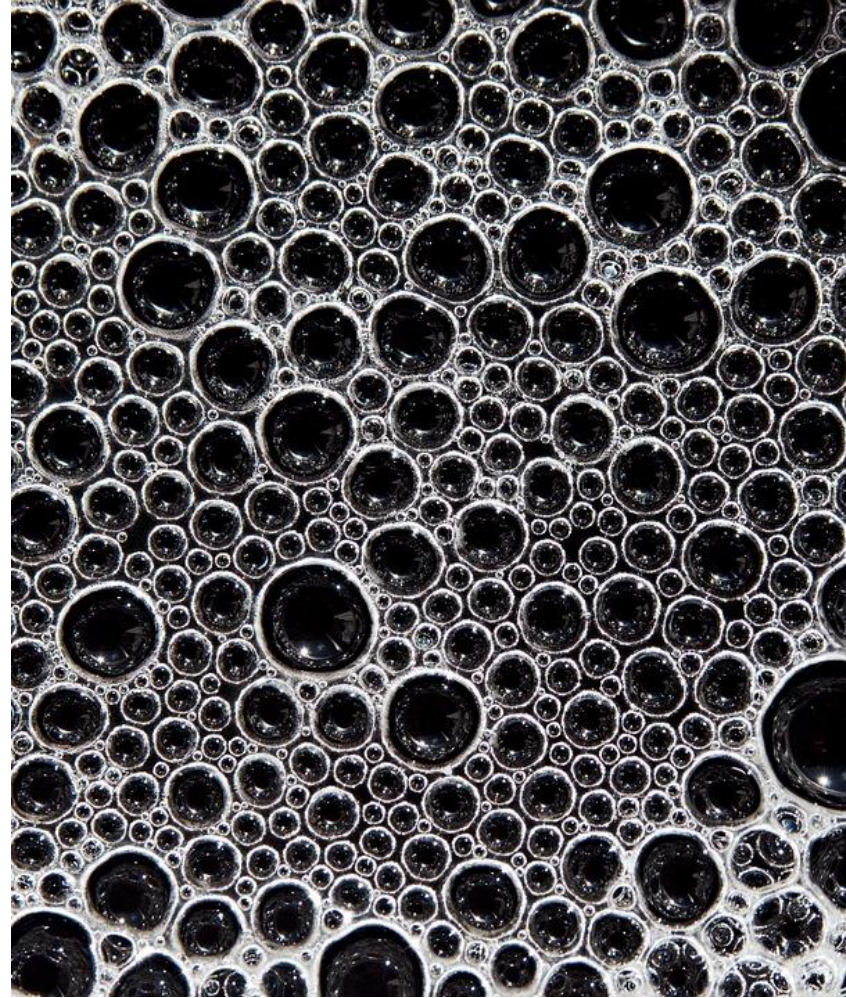




PROTOCOLE DES SOINS SIGNATURES-DOUCHE

TRUCS & ASTUCES DE « PRO DU DIY »

L'ART DE LA DOUCHE

LE RITUEL DE LA DOUCHE

LES GESTUELLES BEAUTÉ

TRUCS & ASTUCES DE « PRO DU DIY »

L'ART DE LA DOUCHE

Ces moments de régression positive où l'on abandonne sa vigilance sont essentiels pour se ressourcer !

La douche est l'endroit parfait pour vivre des sensations & des émotions de bien être inégalés. L'eau chaude qui coule sur la tête stimule le cerveau et entraîne un lâcher-prise essentiel à notre équilibre psychique, permettant ainsi d'évacuer stress, tensions nerveuses et lourdeurs. L'eau qui tombe en cascade sur le haut de la tête anime le système nerveux et favorise la pensée analogique (association d'idées). Les images mentales enfouies dans nos souvenirs resurgissent, nos émotions agréables sont réactivées. Le son de l'eau qui ruisselle comme celui de la pluie après l'orage amplifie cet état de décontraction mentale propice à la relaxation.

La stimulation de l'eau agit également de façon bénéfique sur la santé, en activant le système nerveux et neurovégétatif qui agit sur la respiration et les viscères. Se concentrer sur sa respiration permet d'augmenter les effets relaxant de la douche.

Essayez ce petit exercice : une fois par jour, faites trois respirations complètes sous votre douche. Inspirez à fond, marquez un temps de rétention consciente, expirez en totalité l'air de vos poumons, et marquez une seconde de pause avant de recommencer.

Les bienfaits de la respiration appelée cohérence cardiaque sont bien connus !

LE RITUEL DE LA DOUCHE

En tout premier lieu, choisissez votre nettoyant « SÖKLEÑ™ » en fonction de votre type de peau et des effets recherchés. Consultez nos formations à ce sujet ou référez-vous à votre manuel technique concernant la fabrication des savons « SÖKLEÑ™ ».

Destinée à débarrasser le corps de ses impuretés, la douche peut également libérer l'esprit de ses contrariétés et les muscles de leurs tensions; à condition de respecter les règles de base du rituel de la douche.

Commencez d'abords par ajuster la température de l'eau, elle doit être juste un peu plus chaude que la température extérieure de votre corps, **35° degré Celsius est l'idéal**. Une douche à l'eau trop chaude n'élève pas votre niveau d'énergie, bien au contraire! Lorsque vous aurez stabilisé la température, glissez-vous sous les jets et prenez de grandes inspirations et expirez lentement par le nez à quelques reprises. Prenez conscience de l'eau qui coule sur votre corps, c'est votre moment à vous!

Lavez vos cheveux en premier (voir protocole de Soins Signatures Cheveux) et ensuite votre corps en commençant par le haut vers le bas. Faire mousser votre nettoyant « SÖKLEÑ™ » ou votre gel douche dans un gant de toilette et lavez doucement tout votre corps en **mouvements circulaires**. Terminer par les pieds en prenant soin de vous appuyer pour ne pas glisser sur la mousse.

Bien rincer tout le corps à la fin à l'eau tiède puis terminer par un jet d'eau froide... !

LES GESTUELLES BEAUTÉ

Au sortir de la douche, épongez votre corps en vous enrobant de votre drap de bain ou mieux encore de votre peignoir. Le choix de votre literie de bain est important. Assurez-vous qu'elle soit bien absorbante et conçue avec des fibres naturelles de sources renouvelables telles que le bambou.

Ne jamais froter, éponger seulement !

Lorsque votre peau est encore légèrement humide, versez une bonne quantité de latté corporel ou d'huile précieuse dans vos mains et appliquez en longs mouvements d'effleurages en partant des extrémités de votre corps vers votre tronc.

Ensuite, procédez de la même manière sur votre tronc en terminant avec des mouvements en forme de 8 autour de votre buste.

L'humidité de votre peau augmente de façon considérable la pénétration des actifs de vos produits !



TRUCS & ASTUCES DE PRO

Énergisez-vous à chaque jour sous la douche !

Rien de tel pour la tonicité de la peau et la circulation sanguine que terminer par un **jet d'eau fraîche** sur les jambes, voir froide si vous pouvez le tolérer. Dirigez-le sur les chevilles d'abords et remontez jusqu'en haut des cuisses en effectuant des mouvements circulaires. De jour en jour, vous apprécierez l'effet dynamisant de l'eau de plus en plus froide sur votre corps tout entier.

Activez votre circulation sanguine davantage en appliquant votre latté corporel en mouvement de **drainage lymphatique**. Une fois votre latté bien étalé par les mouvements d'effleurages décrit plus haut, prenez votre cheville droite entre vos mains et faite un pompage de quelques secondes. Ensuite, remontez le long de votre mollet en effectuant de légères pressions jusqu'au genou. Faite un pompage derrière le genou et remontez le long de votre cuisse en effectuant de légères pressions jusqu'à l'aine. Pompez votre aine droite avec votre main droite.

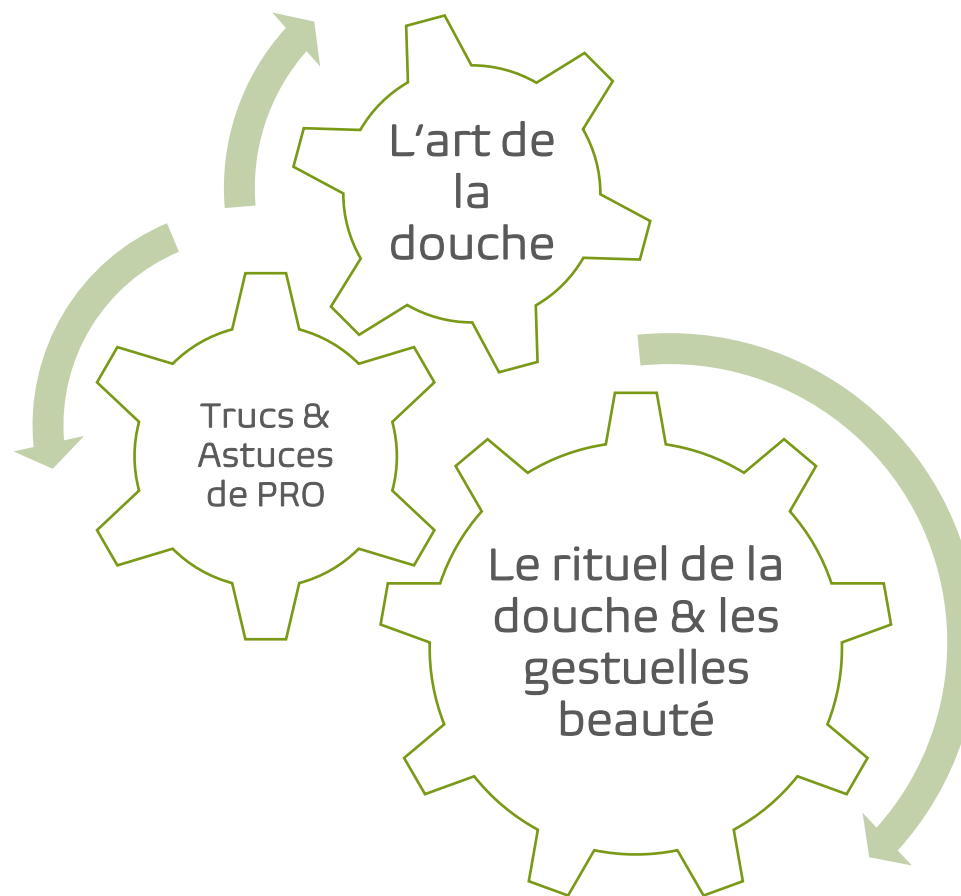
Répéter l'ensemble de ces mouvements sur votre jambe gauche, bras gauche et bras droit.
Les points de pompages aux bras sont : les poignets, les coudes et les aisselles.

Bien assécher les zones humides tel que : entre les orteils, les aisselles, l'aine, les parties génitales et la barbe pour l'homme car les **microbes, bactéries et autres virus se font un plaisir de proliférer.**

Ces bestioles sont particulièrement friandes de sébum, de sueur et de débris cellulaires en tout genre.

PROTOCOLE DES SOINS SIGNATURES DOUCHE

- L'art de la douche
- Le rituel de la douche
- Les gestuelles de beauté
- Trucs & Astuces de PRO





ACADÉMIE
CANTARELLE VIDAL