



**"ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΕΝΑ SPA?"
"ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ & ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ"**

Προσδιορισμός του SPA



**ΥΓΕΙΑ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΟ ΝΕΡΟ
SALUS PER AQUAM**

Το νερό είναι το βασικό στοιχείο γύρω από το οποίο συγκεντρώνονται όλες οι τεχνικές που χρησιμοποιούνται στις θεραπείες ευεξίας.



ΕΝΝΟΙΑ SPA



Κέντρα με φιλοσοφία της πλήρους
εναρμόνισης ανάμεσα στο σώμα,
το πνεύμα και το νου.

Θεραπείες που συνδυάζουν διαφορετικές
τεχνικές και περιποιήσεις με απώτερο σκοπό την
ευεξία και τη συναισθηματική απόλαυση
του πελάτη



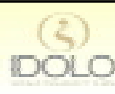
ΕΝΝΟΙΑ ΤΟΥ SPA



Η έννοια των SPA'S σχετίζεται με:

- Μείωση του Stress
- Προληπτική Ιατρική
- Αύξηση της αυτοεκτίμησης και κοινωνική καταξίωση
- Σωματική και Ψυχική Ισορροπία
- Τουρισμό Υγείας
- Φυσική Δραστηριότητα
- Προσωπική και Αισθητική Φροντίδα

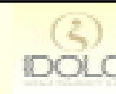




ΤΑΞΙΝΟΜΗΣΗ ΔΙΑΦΟΡΩΝ ΤΥΠΩΝ SPA



ΤΑΞΙΝΟΜΗΣΗ ΤΥΠΩΝ SPA



DESTINATION SPA

SPA όπου παρέχεται η διαμονή συμπεριλαμβανομένων και των θεραπειών.



Μέσα από τις εξειδικευμένες και επαγγελματικές θεραπείες του SPA, παρέχεται στους πελάτες του ξενοδοχείου και ένας βελτιωμένος τρόπος ζωής, καθώς και βελτίωση της υγείας του.



ΤΑΞΙΝΟΜΗΣΗ ΤΥΠΩΝ SPA



RESORT SPA

Το SPA περιλαμβάνεται στις εγκαταστάσεις ενός Resort Hotel.



Προσφέρει στους πελάτες του επαγγελματικές υπηρεσίες SPA, όπως επίσης συγκροτημένες προτάσεις ευεξίας και fitness, μέσα από ολοκληρωμένα μενού υπηρεσιών.



Φωτογραφίες από




ΤΑΞΙΝΟΜΗΣΗ ΤΥΠΩΝ SPA



CRUISE SPA

SPA μέσα σε κρουαζιερόπλοιο, όπου ο πελάτης μπορεί να διαλέξει διάφορες υπηρεσίες SPA, προτάσεις ευ ζειν, fitness και διάφορα menu υπηρεσιών & προϊόντων.





**ΤΑΞΙΝΟΜΗΣΗ
ΤΥΠΩΝ SPA**

IDOLO

HOLISTIC SPA
SPA που εστιάζουν σε εναλλακτικές θεραπευτικές και διατροφικές μεθόδους. Στοχεύουν σε ένα υψηλό επίπεδο ευεξίας, τόσο του σώματος όσο και του νου.



**ΤΑΞΙΝΟΜΗΣΗ
ΤΥΠΩΝ SPA**

IDOLO

MEDICAL SPA
Θεραπείες και πρωτόκολλα που έχουν δημιουργήσει ιατροί και επαγγελματίες των SPA, απολύτως συμβατά με τον πρωταρχικό σκοπό αυτών των SPA, που είναι η ευεξία με ιατρικές κούρες.



**ΤΑΞΙΝΟΜΗΣΗ
ΤΥΠΩΝ SPA**

IDOLO

**SPA ΙΑΜΑΤΙΚΩΝ ΠΗΓΩΝ
(ΘΕΡΜΑΛΙΣΜΟΣ) ΛΟΥΤΡΟΠΟΛΕΙΣ
& ΚΕΝΤΡΑ ΘΑΛΑΣΣΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ**

SPA εγκατεστημένα γύρω από φυσικές πηγές που χρησιμοποιούν μεταλλικά-ιαματικά νερά ή νερά θερμών πηγών ή θερμαινόμενο θαλασσινό νερό, σαν βασικό στοιχείο για τις υδροθεραπείες που κατ' εξοχήν προσφέρουν. Συνήθως προσφέρουν εξειδικευμένη διατροφή και διανυκτερεύσεις.



**ΤΑΞΙΝΟΜΗΣΗ
ΤΥΠΩΝ SPA**

IDOLO

DAY SPA ή SPA ΠΟΛΗΣ

Spa που συνήθως αναπτύσσονται σε αστικά κέντρα και που συνήθως χρησιμοποιούν τρεχούμενο νερό. Οι εφαρμοζόμενες θεραπείες είναι πολλαπλές: όπως ομορφιάς, υγείας, περιποίησης, κ.λ.π. και ολοκληρώνονται σε 1 ή περισσότερες συνεδρίες που διαρκούν 1 ώρα ή και περισσότερο. Δεν προσφέρουν διανυκτέρευση.



ΤΑΞΙΝΟΜΗΣΗ ΤΥΠΩΝ SPA



STRUCTURED SPA

SPA με πολύ αυστηρούς κανονισμούς λειτουργίας και με πολύ καλά προκαθορισμένο αντικειμενικό σκοπό-στόχο, όπως ή το αδυνάτισμα, ή η διακοπή του καπνίσματος, fitness, κ.λ.π.



ΤΑΞΙΝΟΜΗΣΗ ΤΥΠΩΝ SPA



SPA CLUB



Αθλητικές εγκαταστάσεις όπου κυριαρχεί το fitness και τα ομαδικά προγράμματα. Είναι εφοδιασμένα με υδροθεραπευτικούς εξοπλισμούς (Πισίνες με αντίθετα ρεύματα, Συστήματα Kneipp, Υδρομασάζ με διαφορετικές θερμοκρασίες, Σάουνα, Χαμάμ, Ρωμαϊκά λουτρά, κ.λ.π.) και παρέχουν προγράμματα αισθητικών θεραπειών.



ΤΑΞΙΝΟΜΗΣΗ ΤΥΠΩΝ SPA



ADVENTURE SPA

Κέντρα που έχουν σαν βασική τους δραστηριότητα εξειδικευμένα αθλήματα (tennis, golf,...) και δραστηριότητες περιπέτειας (rafting, ορειβασία, ψάρεμα,...).

Προσφέρουν προγράμματα υδροθεραπείας και περιποιήσεις προσώπου και σώματος.



ΤΑΞΙΝΟΜΗΣΗ ΤΥΠΩΝ SPA



SPA της 3ης ΗΛΙΚΙΑΣ

Κέντρα όπου πραγματοποιούνται προγράμματα και φυσικές δραστηριότητες (ειδική γυμναστική, βόλτα,...) και κοινωνικές εκδηλώσεις (χορός, ομαδικά παιχνίδια,...), σε συνδυασμό με διατροφικά προγράμματα και αντιγηραντικές και ανανεωτικές θεραπείες.






ΤΑΞΙΝΟΜΗΣΗ ΤΥΠΩΝ SPA


EXCLUSIVE SPA / VIP

SPA που απευθύνονται σε πολύ επιλεγμένο κοινό, το οποίο έχει πρόσβαση αποκλειστικά από θάλασσα (σκάφος) ή από αέρος (ελικόπτερο, υδροπλάνο,...)






ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΗΣ ΑΓΟΡΑΣ ΤΩΝ SPA



Η ΑΓΟΡΑ ΤΩΝ SPA ΣΗΜΕΡΑ



Πρόσφατα στοιχεία για την αγορά των SPA στην Ε.Ε:


Γυναικείος πληθυσμός: 71% - Αντρικός πληθυσμός: 29%

Μέσος Όρος Ηλικίας: 40,7 ετών

Από 16 έως 24 ετών:	14%
Από 25 έως 34 ετών:	28%
Από 35 έως 44 ετών:	23%
Από 45 έως 54 ετών:	16%
Από 55 έως 65 ετών:	10%
Άνω των 65 ετών:	10%



Η ΑΓΟΡΑ ΤΩΝ SPA ΣΗΜΕΡΑ



Ανάμεσα στα 100 καλύτερα SPA στον κόσμο:

- 70% στην ΕΕ και στην Ευρώπη
- 10% στην Ασία
- 6% στην Μέση Ανατολή
- 5% στην Καραϊβική
- 3% στην Αφρική
- 1% στην Κεντρική Αμερική
- 1% στην Νότιο Αμερική



ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ & ΔΟΜΗΣΗ ΕΝΟΣ SPA



ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ & ΔΟΜΗΣΗ ΕΝΟΣ SPA



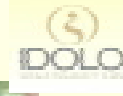
ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ & ΔΟΜΗΣΗ ΕΝΟΣ SPA



Είναι απαραίτητο να προσδιορίσουμε επακριβώς το προφίλ του SPA και του κάθε ενός τμήματός του, ούτως ώστε ανάλογα με τις ειδικές ανάγκες και προσδοκίες του, τα τμήματα αυτά να κατασκευάζονται κατάλληλα και χωρίς λάθη.



ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ & ΔΟΜΗΣΗ ΕΝΟΣ SPA



ΤΜΗΜΑΤΑ ΕΝΟΣ SPA

ΥΠΟΔΟΧΗ
ΑΝΑΜΟΝΗ
ΜΠΟΥΤΙΚ
NATURAL BAR



ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ & ΔΟΜΗΣΗ ΕΝΟΣ SPA



ΤΜΗΜΑΤΑ ΕΝΟΣ SPA

ΥΠΟΔΟΧΗ ΑΠΟ VALET

ΑΠΟΔΥΤΗΡΙΑ ΑΝΤΡΩΝ & ΓΥΝΑΙΚΩΝ



ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ & ΔΟΜΗΣΗ ΕΝΟΣ SPA



ΤΜΗΜΑΤΑ ΕΝΟΣ SPA

ΥΓΡΗ ΖΩΝΗ

1. ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΑΠΟΔΥΤΗΡΙΑ
(ΑΝΕΞΑΡΤΗΤΟ ΤΜΗΜΑ
ΑΝΤΡΩΝ – ΓΥΝΑΙΚΩΝ ?)



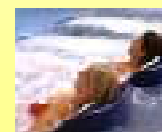
ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ & ΔΟΜΗΣΗ ΕΝΟΣ SPA



ΤΜΗΜΑΤΑ ΕΝΟΣ SPA

ΥΓΡΗ ΖΩΝΗ

1. ΜΗΧΑΝΗΜΑΤΑ & ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΙ
ΥΔΡΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ ΑΝΑΛΟΓΑ ΜΕ ΤΟ
ΧΑΡΑΚΤΗΡΑ ΤΟΥ SPA ΚΑΙ ΓΙΑ ΤΙΣ
ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΕΣ ΑΝΑΓΚΕΣ ΤΩΝ ΠΕΛΑΤΩΝ





ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ & ΔΟΜΗΣΗ ΕΝΟΣ SPA



ΤΜΗΜΑΤΑ ΕΝΟΣ SPA

ΥΓΡΗ ΖΩΝΗ

Μηχανοστάσιο

Αυτός ο χώρος είναι ζωτικής σημασίας και πρέπει να ληφθεί σοβαρά υπ' όψιν κατά τη διάρκεια του σχεδιασμού του SPA. Πρέπει να είναι ευρύχωρος και με εύκολη πρόσβαση για τη συντήρηση και τις επισκευές των μηχανημάτων.



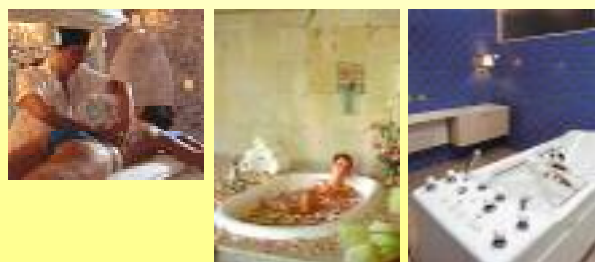
ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ & ΔΟΜΗΣΗ ΕΝΟΣ SPA



ΤΜΗΜΑΤΑ ΕΝΟΣ SPA

ΥΓΡΗ ΖΩΝΗ

ΚΑΜΠΙΝΕΣ ΘΕΡΑΠΕΙΩΝ



ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ & ΔΟΜΗΣΗ ΕΝΟΣ SPA



ΤΜΗΜΑΤΑ ΕΝΟΣ SPA

ΥΓΡΗ ΖΩΝΗ

ΑΙΘΟΥΣΑ RELAX



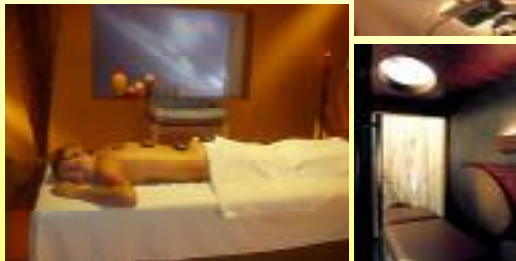
ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ & ΔΟΜΗΣΗ ΕΝΟΣ SPA



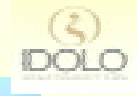
ΤΜΗΜΑΤΑ ΕΝΟΣ SPA

ΣΤΕΓΝΗ ΖΩΝΗ

ΚΑΜΠΙΝΕΣ ΜΑΣΑΖ



ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ & ΔΟΜΗΣΗ ΕΝΟΣ SPA



ΤΜΗΜΑΤΑ ΕΝΟΣ SPA

ΣΤΕΓΝΗ ΖΩΝΗ

ΚΑΜΠΙΝΕΣ ΘΕΡΑΠΕΙΩΝ
(ΠΡΟΣΩΠΟΥ & ΣΩΜΑΤΟΣ)



ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ & ΔΟΜΗΣΗ ΕΝΟΣ SPA



ΤΜΗΜΑΤΑ ΕΝΟΣ SPA

ΣΤΕΓΝΗ ΖΩΝΗ

ΚΑΜΠΙΝΕΣ ΕΙΔΙΚΩΝ ΘΕΡΑΠΕΙΩΝ



ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ & ΔΟΜΗΣΗ ΕΝΟΣ SPA



ΤΜΗΜΑΤΑ ΕΝΟΣ SPA

ΣΤΕΓΝΗ ΖΩΝΗ

ΚΑΜΠΙΝΕΣ ΓΙΑ ΑΛΛΕΣ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ



ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ & ΔΟΜΗΣΗ ΕΝΟΣ SPA



ΤΜΗΜΑΤΑ ΕΝΟΣ SPA

- ΚΑΜΠΙΝΕΣ VIP
- ΕΙΔΙΚΕΣ ΓΙΑ ΖΕΥΓΑΡΙΑ
- ΣΟΥΙΤΕΣ



ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ & ΔΟΜΗΣΗ ΕΝΟΣ SPA



ΤΜΗΜΑΤΑ ΕΝΟΣ SPA

ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ ΓΙΑ ΕΞΩΤΕΡΙΚΟΥΣ ΧΩΡΟΥΣ



ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ & ΔΟΜΗΣΗ ΕΝΟΣ SPA



ΤΜΗΜΑΤΑ ΕΝΟΣ SPA

ΚΟΜΜΩΤΗΡΙΟ



ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ & ΔΟΜΗΣΗ ΕΝΟΣ SPA



ΤΜΗΜΑΤΑ ΕΝΟΣ SPA

- ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ
- FITNESS & ΟΜΑΔΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ



ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ & ΔΟΜΗΣΗ ΕΝΟΣ SPA



ΤΜΗΜΑΤΑ ΕΝΟΣ SPA

Είναι σημαντικό να λάβουμε υπ' όψιν μας τους παρακάτω βασικούς χώρους:

- Αίθουσα προσωπικού του SPA (Αποδυτήρια, Ντους, WC, Χώρος Ανάπαυσης,...)
- Αποθήκες
- Χώροι Ελέγχου (Προετοιμασία προϊόντων,...)
- Ιματιοθήκη
- Χώροι Πλυντηρίου



ΔΗΜΟΦΙΛΕΙΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ & ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ

ΜΕΝΥ ΘΕΡΑΠΕΙΩΝ

ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΟΔΗΓΙΩΝ ΧΡΗΣΗΣ



ΔΗΜΟΦΙΛΕΙΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ & ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ



ΥΔΡΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

- Ομαδική (Πισίνες Υδροθεραπείας, Ντους με εναλλαγές Θερμοκρασίας, Σκωτσέζικο Ντους, Sauna, Ρωμαϊκά Λουτρά, Ατμόλουτρο, Χαμάμ,...).
- Ατομική (Ντους Vichy, Ντους Jet, Μπανιέρες Υδροθεραπείας, Πολυλειτουργικά μηχανήματα,...)



ΔΗΜΟΦΙΛΕΙΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ & ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ



ΗΛΕΚΤΡΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

- Πρεσσοθεραπεία
- Υποδερμική Θεραπεία με Vacuum
- Θερμοθεραπεία
- Ηλεκτροθερμολιπόλυση
- Ηλεκτρικό Lifting προσώπου,...



ΔΗΜΟΦΙΛΕΙΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ & ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ



ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΥΨΗΛΗΣ ΚΟΣΜΕΤΟΛΟΓΙΑΣ



ΔΗΜΟΦΙΛΕΙΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ & ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ



ΠΗΛΙΓΚ & ΠΕΡΙΔΕΣΕΙΣ ΣΩΜΑΤΟΣ



ΔΗΜΟΦΙΛΕΙΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ & ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ



ΜΑΣΑΖ & ΧΕΙΡΟΘΕΡΑΠΕΙΕΣ



ΔΗΜΟΦΙΛΕΙΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ & ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ



ΑΡΩΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ, ΜΟΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ & ΧΡΩΜΟΘΕΡΑΠΕΙΑ



ΔΗΜΟΦΙΛΕΙΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ & ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ



SOLARIUM



ΔΗΜΟΦΙΛΕΙΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ & ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ



FITNESS

Personal Training.
Ομαδικά Προγράμματα:
-Aerobic
-Spinning
-Aquagym
-Taichi
-Yoga,...



ΜΕΝÚ ΘΕΡΑΠΕΙΩΝ



Τα μενύ των υπηρεσιών του SPA, πρέπει να είναι ελκυστικά, με φωτογραφίες, με λεπτομερείς περιγραφές των θεραπειών, του χρόνου θεραπείας και του κόστους τους.



ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΑ ΘΕΡΑΠΕΙΩΝ & ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΟΔΗΓΙΩΝ ΧΡΗΣΗΣ



Περιγραφή-Ανάπτυξη πρωτοκόλλων εργασίας

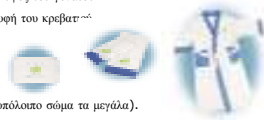


ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΧΡΥΣΟΥ ΜΕ **PINDAS** ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΩΝ ΠΕΤΡΩΝ

ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΟ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ ΔΩΜΑΤΙΟΥ

Για να γίνει η θεραπεία πιο ευχάριστη για τον πελάτη και πιο άνετη για την αισθητικό, προτείνουμε να προετοιμάσετε το δωμάτιο θεραπείας με τα παρακάτω:

1. Θερμοκουβέρτα σε ευχάριστη θερμοκρασία (προαιρετικά).
2. Κατοσέντονο.
3. Δύο μεσαίου μεγέθους πετσέτες, τυλιγμένες κατά μήκος, σε μορφή πέταλου και τοποθετημένες στη βάση του κρεβατιού.
4. Μία μεγάλη τυλιγμένη πετσέτα τοποθετημένη στο κρεβάτι, περίπου στο ύψος της ιγνυακής καύλητας του ατόμου.
5. Πλαστικό σεντόνι SPA Marine κομμένο κατά μήκος μέχρι περίπου το ύψος του γόνατου.
6. Μία μεσαίου μεγέθους πετσέτα, τυλιγμένη και τοποθετημένη στην κορυφή του κρεβατιού.
7. Πανοσέντονο.
8. Μία μικρή πετσέτα.
9. 4-6 μικρές πετσέτες ή γάντια.
10. Ζεστά pindas (για το πρόσωπο χρησιμοποιείτε τα μικρά, ενώ για το υπόλοιπο σώμα τα μεγάλα).



**Προαιρετικά: προετοιμάστε το φουρνάκι με τις δύο κοινικές πέτρες Ουιδιανού. Μπορείτε να προσθέσετε 1ml Essenciales Marine Bath Relax στο ζεστό νερό. Προετοιμάστε, επίσης, δύο πέτρες Ουιχα – ψευδάργυρο – και 2 πέτρες Ουιχα γλάσσας: τήρμα σε ένα μπολ με παγάκια.*

Περιγραφή-Ανάπτυξη πρωτοκόλλων εργασίας



ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΧΡΥΣΟΥ ΜΕ **PINDAS** ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΩΝ ΠΕΤΡΩΝ

ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΟ ΕΝΑΡΞΗΣ – Διάρκεια 5'

- Ζητήστε από τον πελάτη να ξαπλώσει ανάσκελα, προσαρμόστε τις πετσέτες που βρίσκονται στο κρεβάτι και σκεπάστε τον με το πανοσέντονο ή με πετσέτες. Ρίξτε 3 σταγόνες Essenciales Marine Active ή/και Vitality στα χέρια σας και τρίψτε τα μεταξύ τους. Πάρτε τη μικρή πετσέτα και σκεπάστε «σκουπίστε» τα χέρια σας πάνω της. Πραγματοποιήστε την «απαφή αρώματος» με την πετσέτα σε μια απόσταση περίπου 10 εκατοστών από το πρόσωπο του πελάτη και έπειτα καλύψτε τα μάτια του.
- Πραγματοποιήστε την ακόλουθη σειρά κινήσεων με δύο ζεστά pindas:
- Πιέσεις στους ώμους, στους τραπέζοιδικές και στον αυχένα.
 - Ξεκινώντας από τον δεξιό ώμο προς τα κάτω: πραγματοποιήστε ήπιες, κυκλικές κινήσεις σε όλο το σώμα, πάνω από το σεντόνι ή τις πετσέτες, με δεξιάστροφη κατεύθυνση, κρατώντας τα pindas εσωτερικά και εξωτερικά των χεριών και των ποδιών. Όταν φτάσετε στα πέλματα, πραγματοποιήστε πιέσεις και θωπιές και συνεχίστε προς την αντίθετη κατεύθυνση (κατάληξη στον αριστερό ώμο).
 - Μικρές κυκλικές κινήσεις, «γλιστρήντας» από το ένα σημείο στο άλλο, στα παρακάτω:
 - Ηλιακό πλέγμα
 - Μασχάλες
 - Υπερκλειδιά λεμφοαγγείων
 - Κάτω σιαγόνα
 - Παρείς
 - Ζυγωματικά
 - Προσώπια περιοχή
 - Κρόταροι
 - Γύρω από τα μάτια
 - Μάτια
 - Μέτωπο
 - Απαλά περάσματα πάνω στο κεφάλι.
 - Ακουμπήστε το ένα pinda στο ηλιακό πλέγμα και το άλλο κάτω από τον ομφαλό. Ασκήστε μαλακή πίεση, ταυτόχρονα με την εκποή του πελάτη. (3 επαναλήψεις)

Περιγραφή-Ανάπτυξη πρωτοκόλλων εργασίας



ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΧΡΥΣΟΥ ΜΕ **PINDAS** ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΩΝ ΠΕΤΡΩΝ

ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΟ ΑΝΑΜΟΝΗΣ

Είναι πολύ σημαντικό κατά τη διάρκεια αυτών των 20 λεπτών να αφιερώνετε όλη την προσοχή σας στον πελάτη. Μην ξεχνάτε να κινήτε πάντα δεξιάστροφα και να μην χάνετε την επαφή με τον πελάτη κάθε φορά που αλλάζετε κίνηση. Η Germaine de Capuccini προτείνει την παρακάτω σειρά:

1. Ασκείστε ταυτόχρονα πιέσεις στους τραπέζοιδικές με δύο pindas και αφήστε τα εκεί.
2. Ασκείστε ταυτόχρονα πιέσεις στους ώμους με δύο άλλα pindas.
3. Κατεβείτε μέχρι τον αριστερό αστράγαλο με πιέσεις, χρησιμοποιώντας τα pindas:
 - Πραγματοποιήστε κινήσεις αποστράγγισης στα σφυρά και αφήστε τα pindas εκεί. Πιάστε την πετσέτα, σταιρώστε την στο πέλμα και σπρώξτε προς τα πάνω. Επαναλάβετε δύο φορές και καλύψτε το πόδι με την πετσέτα.
 - Πραγματοποιήστε πιέσεις με μία κοινή πέτρα ουιδιανού ή με τους αντίχειρες σε 4 νοητές γραμμές στην πατούσα, που θα ξεκινάνε από την φτέρνα και θα καταλήγουν στη βάση των δακτύλων. Κρατήστε με το χέρι σας τα δακτύλα των ποδιών και πραγματοποιήστε κινήσεις κάμψης και έκτασης.
 - Πάρτε τα pindas που είχατε ακουμπήσει στο κρεβάτι και ανεβείτε με πομπωρίσματα, πάνω από το σεντόνι, μέχρι τη βουβωνική περιοχή. Επαναλάβετε 2 φορές.
 - Κατεβείτε στο δεξιό πόδι με μαλακές πιέσεις και επαναλάβετε την προηγούμενη διαδικασία. Μόλις ολοκληρώσετε, ανεβείτε από την δεξιά μεριά, μέχρι την κορυφή του κρεβατιού.
4. Πραγματοποιήστε θωπιές στα μαλάκια, χρησιμοποιώντας είτε 2 κοινικές πέτρες (από το φουρό τους μέρος) είτε τις άκρες των δακτύλων. Από το μέτωπο, κατεβείτε στους κρόταφους, όπου σχηματίζετε κυκλικές κινήσεις σε σχημα «8».
5. Πραγματοποιήστε κυκλικές πιέσεις με τους αντίχειρες στο λαβό του αυτιού.
6. Με τα δύο pindas που είχατε τοποθετήσει στους τραπέζοιδικές, ασκήστε πιέσεις στην ινιακή περιοχή.
7. Επαναλάβετε τις κινήσεις 1 και 2 χωρίς να αφήσετε τα pindas στους τραπέζοιδικές.
8. Πραγματοποιήστε θωπιές στο κεφάλι.

Περιγραφή-Ανάπτυξη πρωτοκόλλων εργασίας



ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΧΡΥΣΟΥ ΜΕ **PINDAS** ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΩΝ ΠΕΤΡΩΝ

ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΟ ΑΦΑΙΡΕΣΗΣ

Αφαιρέστε το Gold Star Wrap με ζεστές, υγρές πετσέτες (ή γάντια) και στεγνώστε την περιοχή με στεγνές. Είναι σημαντικό να μην μείνουν υπολείμματα, οπότε χρησιμοποιήστε όσες πετσέτες χρειάζεται. Καθώς αφαιρείτε το προϊόν, διπλώστε και απομακρύνετε το πλαστικό σεντόνι.

1. Αριστερό πόδι και γλουτούς: λυγίστε μαλακά το πόδι του πελάτη και τραβήξτε ελαφρώς το γόνατό του για να καθαρίσετε καλά τον μηρό και να φτάσετε στο γλουτό. Επαναλάβετε στο δεξιό πόδι και γλουτό.
2. Αριστερό χέρι.
3. Κοιλιά, με κυκλικές, δεξιάστροφες κινήσεις.
4. Στήθος και νεκροί.
5. Δεξιά χέρι και, από την μεριά αυτή, τραβήξτε το αριστερό χέρι προς το μέρος σας, για να αφαιρέσετε το προϊόν που έχει μείνει στην αριστερή μεριά της πλάτης.
6. Επαναλάβετε το ίδιο, από την άλλη μεριά του κρεβατιού.
7. Αφαιρέστε το πλαστικό σεντόνι που έχετε διπλώσει σταδιακά, καθαρίζοντας την κάθε περιοχή.
8. Σκεπάστε τον πελάτη με σεντόνι και περάστε με απαλά αγγίγματα σε όλο το σώμα του. Αφαιρέστε τις πετσέτες των ποδιών.

Περιγραφή-Ανάπτυξη πρωτοκόλλων εργασίας



ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΧΡΥΣΟΥ ΜΕ PINDAS ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΩΝ ΠΙΕΤΡΩΝ

ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΟ ΜΑΣΑΖ

Εφαρμόστε το προϊόν με έντονες κινήσεις, μέχρι να απλωθεί ομοιόμορφα. Με τον πελάτη σε ύπτια θέση, πραγματοποιήστε τις παρακάτω κινήσεις, με δεξιόστροφη κατεύθυνση, ξεκινώντας από το αριστερό πόδι.

1. Εναλλάξ θωπείες στο κονταπάκι και στο πέλμα και με τα δύο χέρια.
2. Κινητοποίηση των δακτύλων με αναρρίψεις με τις παλάμες, εξωτερικά του πέλματος.
3. Θωπείες σε ενθαρρυντική κίνηση περνώντας από τη βάση των δακτύλων. Ολοκληρώστε με πίεση στα 4 μεσοδακτύλια διαστήματα.
4. Με το ένα χέρι κρατάτε το πόδι και με τον δείκτη του άλλου χεριού πραγματοποιείτε τριβές στην άκρη του κυψινού δακτύλου του ποδιού.
5. Με το ένα σας χέρι πιέστε τα δάκτυλα του ποδιού και κινητοποιήστε τα, ενώ με το άλλο πραγματοποιήστε θωπείες στο πέλμα.
6. Με το ένα σας χέρι πραγματοποιείτε αναρρίψεις στο μεγάλο δάκτυλο και με το άλλο συνεχίζετε με θωπείες στο πέλμα.
7. Επαναλάβετε όλες τις κινήσεις (από 1 έως 6) στο δεξί πόδι.

Ζητείστε από τον πελάτη να γυρίσει μπρούμυτα και αλλάξετε τη θέση της πετοίτσας από την γυναική κούκλιτσα, στο κονταπάκι. Εφαρμόστε το Gold Star Nectar με τον ίδιο τρόπο, όπως και στην ύπτια θέση.

Για το μασάζ της πλάτης ακολουθείστε τις παρακάτω κινήσεις:

1. Βαθιές θωπείες εκατέρωθεν της σπονδυλικής στήλης, από την ιερή περιοχή μέχρι τον αυχένα, όπου πραγματοποιείτε αναρρίψεις στους τραπέζοειδείς. Κατεβείτε πάλι με θωπείες (με όλη την παλάμη), περιγράφοντας πρώτα τις ομοσπλάτες και συνεχίζοντας εξωτερικά της πλάτης (επαναλάβετε 5 φορές).
2. Αναβείτε εκατέρωθεν της σπονδυλικής στήλης από την ιερή περιοχή μέχρι τον αυχένα με τις παρακάτω κινήσεις:
 - Ο ένας αντίχειρας απέναντι στον άλλον.
 - Συνεχόμενες βαθιές θωπείες.
 - Πίεσεις με τους αντίχειρες.
 - Γύρω από τους σπονδύλους, με ζικ-ζακ.
1. Αναρρίψεις με τα δάκτυλα και με τις φάλαγγες στους τραπέζοειδείς.

