

Mehitsa dans la presse

Le Soin Voyage au Pays de l'Atlantide de Mehitsa

Le soin Voyage au Pays de l'Atlantide est un modelage complet relaxant, qui plonge les sens auditifs de votre cliente au cœur d'un univers maritime troublant et ses sens tactiles dans un tourbillon de différentes textures...



Le soin Voyage au Pays de l'Atlantide a pour vertu d'apporter, progressivement, à votre cliente, une détente tant physique que mentale, une décontraction absolue, ainsi qu'un bien-être profond. Il l'entraînera dans un voyage dans les profondeurs de l'Atlantide...

Un mélange de textures et une action à la fois tonifiante et relaxante en font un modelage agréable et efficace.

DÉROULEMENT

Face ventrale

Votre cliente est allongée sur le dos et est recouverte d'une serviette sur le ventre, et sur les yeux.

- Placez le casque sur ses oreilles (en option) pour une meilleure immersion dans l'univers maritime. Ses pieds et ses mollets sont à l'air libre.

Vos mouvements doivent être très lents, au rythme des vagues.

- La première moitié du soin se fait en partant des pieds, jusqu'à la tête.

Vos pressions sont légères, et de plus en plus profondes...

- Appliquez sur un pied le gommage en faisant des massages circulaires délicats et en remontant vers le genou, sans trop appuyer.

- Reproduisez les mêmes mouvements sur l'autre côté.

- Répétez l'action 3 fois. Alternez un

côté et l'autre.

Vous reproduisez ainsi la sensation de marcher sur du sable, en enfonçant dans l'eau.

- Rincez les deux parties en même temps à l'aide de gants de toilette humidifiés, afin de retirer le reliquat du gommage.

- Tamponnez délicatement à l'aide d'une serviette sèche les pieds et les jambes.

- Une fois le gommage retiré, passez vos deux mains mouillées en friction sur chacune des jambes de manière à ce que votre cliente ressente une subtilité très fraîche et ait l'impression de se trouver au bord de la mer, avec le «va-et-vient» des vagues.

- Répétez l'action 5 fois, puis tamponnez délicatement les jambes à l'aide d'une serviette préalablement chauffée. Recouvrez-les.

- Faites glisser tout doucement la serviette de manière à dégager le ventre.

- Positionnez votre pouce droit à 1 cm sous le nombril et l'autre main sur le plexus solaire.

- Faites de légères pressions à l'aide du poids de votre corps.

- Appliquez l'«Huile Mehitsa» sur l'abdomen et commencez par des effleurages en rotation en appuyant délicatement, bien entendu, sans

oppresser votre cliente. Elle doit ressentir un total lâcher prise et se relaxer profondément.

- Débutez un relaxage léger et faites ensuite des rotations à l'aide de vos poignets autour de la taille.

- Revenez ensuite au niveau du nombril et faites un effleurage qui monte vers le plexus.

- Contournez la cage thoracique.

- Répétez l'action 5 fois, très lentement.

- Dirigez-vous ensuite vers les épaules et appliquez-y une serviette chaude.

- Massez avec l'«Huile Mehitsa» les bras et les mains, allant d'un côté vers l'autre.

- Répétez l'action 3 fois.

- Asseyez-vous derrière votre cliente et faites des petites pressions légères partant des épaules en allant vers le cou très délicatement. Les mouvements sont très lents.

- Répétez l'action 5 fois.

- Débutez le modelage facial avec la «Crème Mehitsa» par le bas du visage intensément afin que les muscles du visage de votre cliente soient totalement détendus (le massage facial sera basé sur la réflexologie).

- Appliquez à la fin du massage facial une serviette et dégagez ses narines et sa bouche.

- Pressez les tempes, ainsi que le contour des yeux.

- Décontractez les cervicales en réalisant un «effleurage à pression» 5 fois de suite.

- Faites des mouvements circulaires allant d'une épaule à l'autre et à l'intersection de chaque épaule, immobilisez-vous, puis insistez au niveau des cervicales.

- Étirez la nuque vers vous.

- Répétez l'action 5 fois, très lentement.

Face dorsale

- Faites se retourner votre cliente sur le ventre, vos mains positionnées sous son front.

- La deuxième moitié du soin se fait en partant de la tête, jusqu'au pied.

Les pressions sont profondes, et de plus en plus légères...

- Recouvrez son corps d'une serviette chaude.

- Reprenez le massage du crâne, à l'aide de vos deux mains, en effectuant des pressions sur l'ensemble de la tête, en partant de la nuque au crâne et en terminant par les tempes.

- Recouvrez les jambes d'une serviette, puis dégagez le dos.

- Appliquez l'«Huile Mehitsa» en mouvement d'effleurages horizontaux en 8, et ce, à 10 reprises.

Mehitsa dans la presse

Le Soin Caviar et Diamant d'Esthetic Center

Esthetic Center innove en créant un soin inédit et original
à base de caviar et de diamant.

DÉROULEMENT

Le soin s'effectue en trois
étapes :

- une exfoliation lumineuse au
diamant,
- un modelage,
- puis un masque au caviar, qui
contient des substances nutritives
très rares et précieuses : acides
aminés, oméga 3, vitamines A, B, D,
et zinc...

Ce soin régénère les tissus, les
revitalise et raffermit les courbes
du visage.

DURÉE ET PRIX

40 minutes.
42 € (abonnés), 52 € (non abon-
nés).

Esthetic Center.

Tél. 01 44 94 29 32.

Fax 01 44 94 29 31.

www.esthetic-center.com ■

Prenez de l'extrémité du bras
et remontez progressive-
ment vers le creux de l'épaule

travaillez de côté.

Travaillez légèrement le creux de la
nuque en faisant des «va-et-vient»
sur le côté afin d'assouplir les
muscles nerveux.

Effectuez l'action 5 fois.

Prenez-vous derrière votre
dos et fermez vos mains en poings
et posez-les sur le bas du
dos et remontez progressivement
la nuque et alternez frictions
et pétrissages profonds
sur l'ensemble du dos, avec des
mouvements lents.

Prenez une serviette préalable-
ment chauffée sur le dos de votre

Prenez son dos de haut en bas
à l'aide de la serviette.

Effectuez l'action 3 fois, puis conti-
nuiez à descendre (fesses, cuisses,
jambes) et finissez le mouvement en
descendant sur les chevilles.

Prenez les pieds jusqu'aux

Prenez-vous d'un morceau de
serviette roulé et effectuez des mou-
vements circulaires allant des orteils
au talon.

Prenez l'autre main sur l'avant-

pied et appuyez par «à coup» en
faisant un effleurage en direction
du mollet.

- Après avoir traité les deux pieds,
déposez le savon dans un bol d'eau
fraîche et effleurez avec celle-ci les
mollets en remontant jusqu'en haut
des cuisses. Le savon doit rester
humide et vos mains mouillées.

- Épongez avec la serviette et appli-
quez l'«Huilé de Massage Mehitsa»
en frictionnant légèrement les jam-
bes. Les mouvements doivent être
très lents.

- Achevez le massage des jambes et
des pieds par de légers malaxages
qui, progressivement, deviendront
des effleurages.

- Achevez le soin par un massage
des pieds.

Le son correspond à la sortie de
l'eau vers la rive.

- Laissez votre cliente revenir à elle
lentement en profitant du chant des
vagues...

Préparez-lui un verre d'eau...

DURÉE ET PRIX

60 minutes.

69 €.

Mehitsa.

Tél. 01 70 61 20 00.

e-mail :

contact@mehitsa.com ■



INSTITUT MEHITSA

21, rue de la Terrasse

75 017 Paris - Métro : Villiers

e. contactspa@mehitsa.com

w. www.mehitsa.com