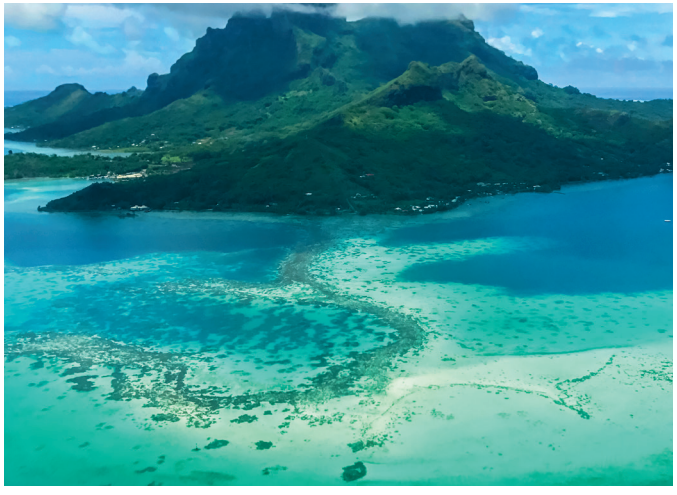
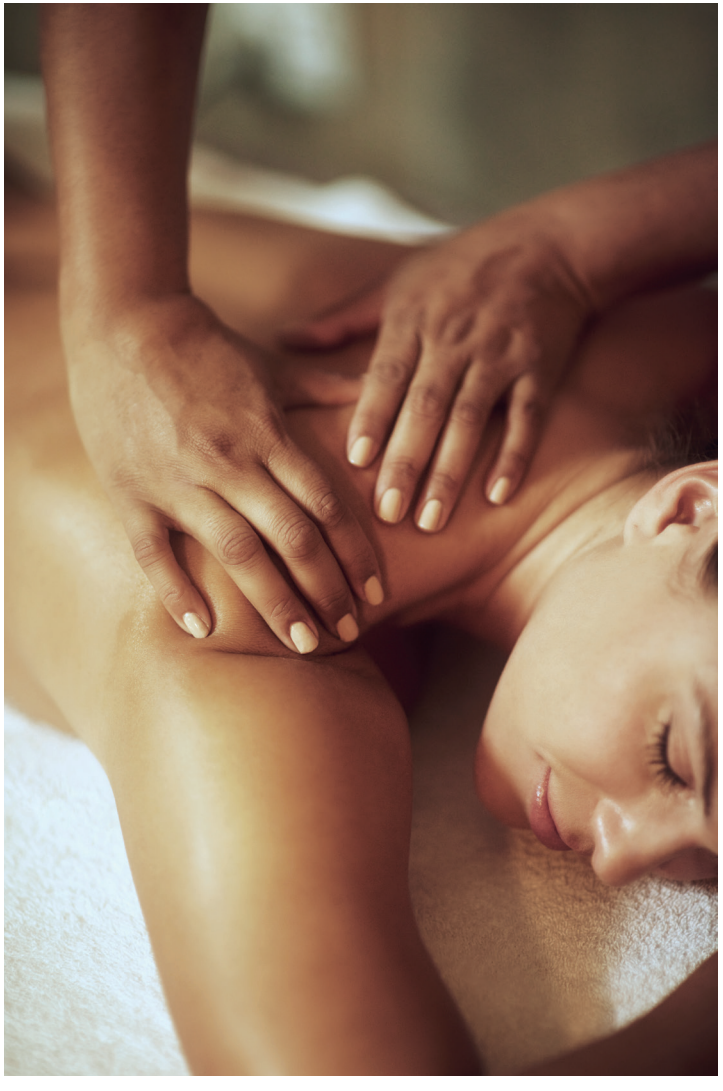
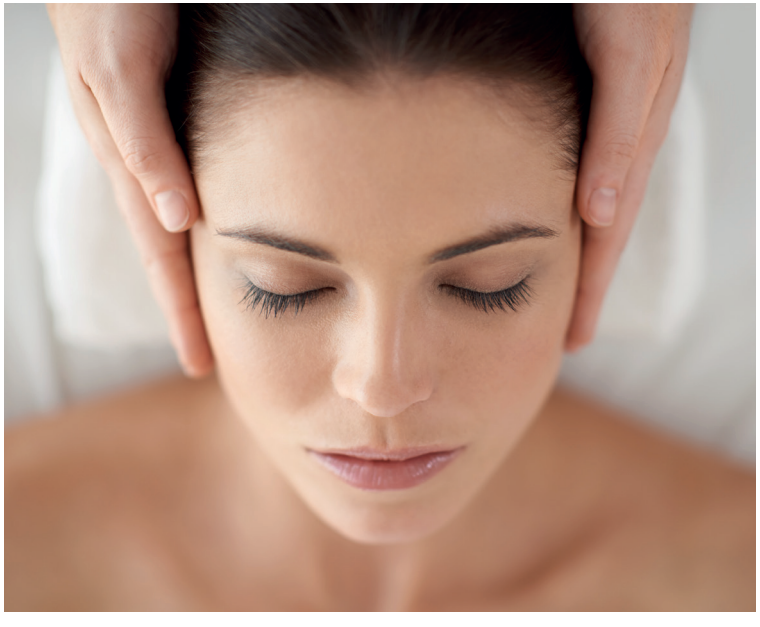
Phytocéane







Livret de Massages

SOMMAIRE

1. MÉTHODE **TUI NA** 04
2. MASSAGE DU **VISAGE** 05
3. UTILISATION DES **BALLES DE MASSAGE** 11
4. MASSAGE **DESTINATION ÉMERAUDE** 12
Massage de l'avant du corps 13
Massage de l'arrière du corps 21
5. MASSAGE **CELLULI-PERFECT** 25
6. MASSAGE **DESTINATION BRÉSIL** 28

LÉGENDE

- Manœuvres devant
- Manœuvres derrière
- Pression
- a, b, c — Ordre
- Gemme bombée
- Gemme creuse

N'inclut pas les soins avec massage libre : Zanzibar, Bora-Bora, Aquasaphir, etc.

1. MÉTHODE **TUI NA** • 6’

PROLOGUE TUI NA • 4’

Les manœuvres sont réalisées sur le drap de bain.

Lorsque votre cliente est allongée sur le dos pour débuter le soin :

1. **Bercements** : procédez à des “bercements” du corps une main sur l’épaule, l’autre sur la hanche opposée. Les mouvements sont dans un premier temps de petite amplitude puis de grande amplitude et de nouveau de petite amplitude. Réalisez la même manœuvre en inversant le positionnement des mains.
2. **Pression épaules** : procédez à des pressions alternatives avec les mains au niveau des épaules.
3. **Étirements bras** : en diagonale, l’un après l’autre.
4. **Pressions jambes** : réalisez des pressions simultanées sur les cuisses puis à l’intérieur des mollets avec les mains.
5. **Étirements jambes** : simultanément en englobant les chevilles avec les mains.

Lorsque votre cliente est allongée sur le ventre pour débuter le soin :

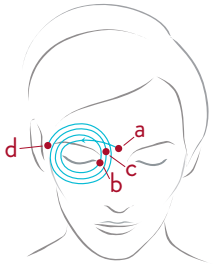
1. **Bercements** : procédez à des “bercements” du corps une main sur l’épaule, l’autre sur la hanche opposée. Les mouvements sont dans un premier temps de petite amplitude puis de grande amplitude et de nouveau de petite amplitude. Réalisez la même manœuvre en inversant le positionnement des mains.
2. **Pressions dos** : les mains à plat, descendez en pressions le long de la colonne vertébrale de bas en haut et de haut en bas, une main à droite de la colonne, l’autre à gauche.
3. **Pressions épaules** : réalisez des pressions alternatives avec les mains au niveau des épaules.
4. **Étirements bras** : perpendiculairement au corps, l’un après l’autre.
5. **Pressions jambes** : effectuez des pressions simultanées au niveau des hanches, des cuisses puis des mollets avec les mains à plat.
6. **Étirements jambes** : simultanément et englobez les pieds avec les mains.
7. **Pressions pieds** : simultanément avec les mains sur la serviette pendant quelques secondes.

ÉPILOGUE TUI NA • 2’

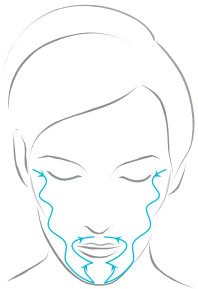
La cliente est allongée sur le ventre ou sur le dos :

Finissez le soin par des “bercements” une main sur l’épaule, l’autre sur la hanche opposée, comme pour le prologue Tui Na, puis inversez le positionnement des mains.

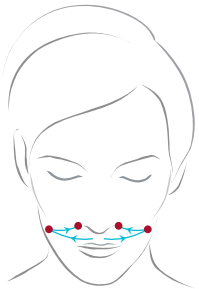
2. MASSAGE DU **VISAGE** · 15’



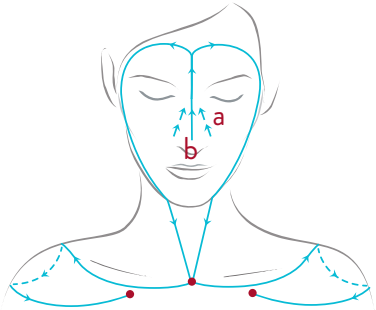
3



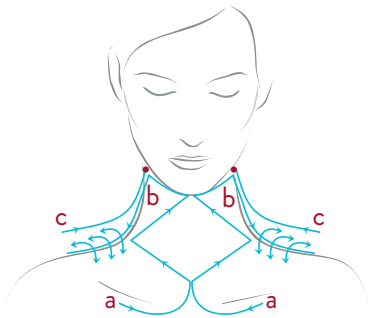
4



5



6



7

Toutes les manoeuvres ci-dessous sont à réaliser **deux fois.**

BERCEMENTS DE LA TÊTE

1. Utilisez la serviette préalablement placée sous la tête pour la soulever légèrement jusqu'à ressentir sa complète décontraction. Réalisez des balancements de petite amplitude, puis de plus grande amplitude et à nouveau de petite amplitude. La tête pivote alors doucement d'un côté puis de l'autre.
2. Finissez par surélever la tête un peu plus haut en tirant la serviette vers vous, restez quelques secondes dans cette position et reposez-la ensuite.

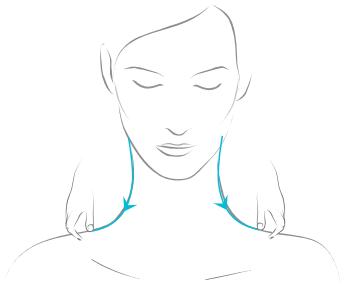
Le massage est réalisé dans un premier temps avec deux pinceaux, puis manuellement.

MASSAGE CALLIGRAPHIQUE AUX PINCEAUX

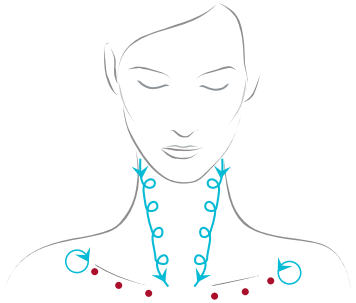
3. Réalisez une pression avec les deux pinceaux au niveau du troisième oeil, puis lissez en cercle autour des yeux en finissant par une pression au coin interne de l'oeil. Enchaînez par un cercle un peu plus grand et plus haut sur le front et sur les pommettes (os malaire) pour finir par une pression à la racine des sourcils. Effectuez de nouveau un cercle et demi plus grand sur le front et sous les pommettes pour finir avec une pression au niveau des tempes.
4. Continuez à partir des tempes par des vagues en diagonale jusqu'au menton et poursuivez par des demi-cercles autour de la houppe du menton et des lèvres.
5. À partir des commissures, lissez les joues vers les articulations temporo-mandibulaires (**ATM**) en passant sous les pommettes et terminez par une pression ATM. Revenez en passant sous les pommettes et réalisez une pression au milieu du sillon naso-génien.
6. a - Lissez ensuite les ailes du nez alternativement. b - Puis les pinceaux l'un sur l'autre sur l'arrête du nez, effectuez un lissage jusqu'à la racine des cheveux. Lissez le long de la racine des cheveux, puis revenez près des oreilles pour descendre le long des sterno-cleido-mastoïdiens (**SCM**). Effectuez une pression à la jonction des clavicules. Lissez sous les clavicules et contournez par l'intérieur les épaules pour revenir sur le décolleté et terminez par un point de pression au niveau des pectoraux.
7. a - Passez entre les clavicules et enchaînez avec un losange du milieu du cou vers le menton. b - Lissez l'ovale du visage pour continuer en lissage descendant jusqu'aux trapèzes et réalisez des battages asymétriques perpendiculaires sur les trapèzes. c - Lissage des trapèzes jusqu'aux creux d'Arnold et terminez par une pression pendant quelques secondes.

Poursuivez ensuite avec le massage manuel.

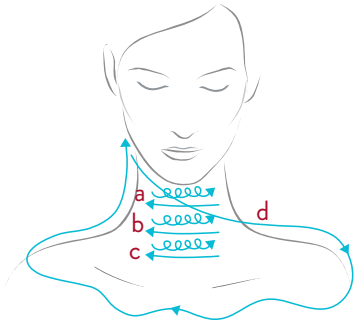
10



12



13



MASSAGE MANUEL

Massage Initial

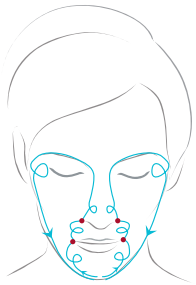
8. Positionnez-vous face à votre cliente. Massez le décolleté avec les mains à plat, englobez les épaules puis lissez les trapèzes, jusqu'aux cervicales en mouvements ascendants. Enchaînez avec des mouvements ascendants avec les mains pour englober le cou, l'ovale, les joues et le nez, puis le front.
9. Poursuivez par des effleurages en cercles englobants autour du visage, avec les deux mains alternativement, tout en vous positionnant à la tête de votre cliente.

Nuque

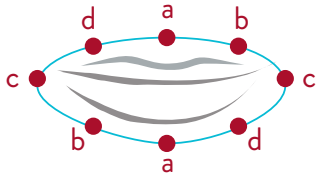
10. Pouces à plat dans les creux d'Arnold, descendez le long des cervicales puis réalisez des pincements alternatifs des trapèzes avec le pouce et l'index replié.
11. Partez ensuite des épaules en effectuant des cercles simultanés, remontez avec des lissages en spirales avec le plat des doigts le long des trapèzes et des cervicales puis revenez aux épaules en lissant.

Cou

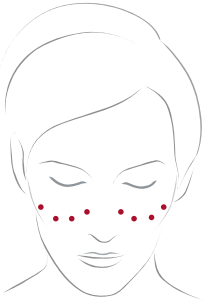
12. Lissez le cou en dessinant des spirales avec la pulpe des doigts le long des SCM ; sous les clavicules exercez trois points de pression avec les pouces, puis au niveau des aisselles effectuez des pressions circulaires avec les phalanges des index et des majeurs.
13. Une main en contact sur l'épaule, avec les index, majeurs et annulaires de l'autre main, commencez par réaliser des spirales sur les rides du cou en lissant sur le retour (a, b, c). Ensuite (d), la main descend en oblique vers l'épaule opposée, l'englobe et lisse le décolleté avec un mouvement de vague et revient près de l'oreille en ayant massé le trapèze. Réalisez les mêmes manoeuvres de l'autre côté, en inversant les mains.



16



18



21

Ovale

14. Continuez par des lissages alternatifs avec l'index et le majeur, du menton vers les oreilles.
15. Avec les pouces et les index, effectuez des pétrissages de l'ovale du visage en massant de droite à gauche et de gauche à droite.

Menton

16. Avec les pouces, contournez le menton et réalisez une spirale ponctuée d'une pression à la commissure des lèvres ; puis continuez sur le sillon naso-génien et effectuez une pression de part et d'autre des ailes du nez. Poursuivez la manoeuvre avec une spirale sur les narines, puis réalisez des lissages des sourcils, un cercle sur les tempes, et glissez au menton pour se replacer.

Lèvres

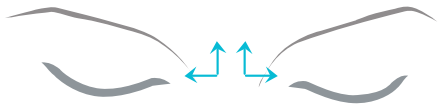
17. Réalisez des lissages asymétriques avec les majeurs en s'arrêtant au milieu des lèvres.
18. Effectuez des pressions autour des lèvres dans des directions opposées, toujours avec les majeurs, dans l'ordre a, b, c, d puis a, d, c, b, a.
19. Enchaînez par des lissages des lèvres vers les zygomatiques avec index et majeurs, en terminant par des pressions circulaires simultanées au niveau des ATM.

Joues

20. Lissez les joues avec les phalanges, des pommettes jusqu'aux tempes simultanément.
21. Effectuez quatre points de pression sous les pommettes simultanément avec tous les doigts.

23

28



29

Yeux

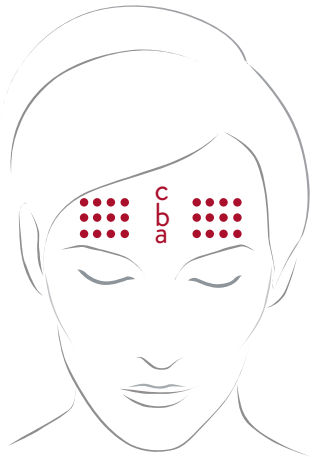
22. Posez les mains à plat parallèlement sur les yeux et pressez alternativement.
23. Enchaînez avec des pressions-pompages sous les yeux avec le tranchant des majeurs en trois points ; continuez en utilisant index et majeurs pour lisser la patte d'oie en croix, des deux côtés en même temps.

Sourcils

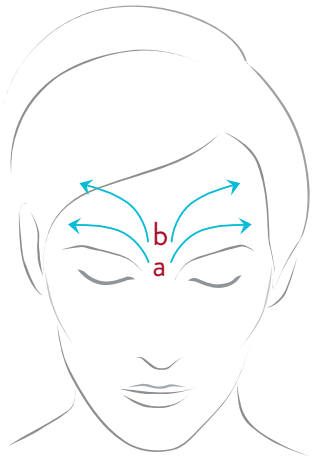
24. Enchaînez avec des pressions circulaires orientées vers l'extérieur sur les sourcils avec les index, majeurs et annulaires simultanément.
25. Procédez à des pressions alternatives sur les deux sourcils, de la racine du sourcil jusqu'à la pointe avec les pouces.
26. Réalisez ensuite des petits pincements entre les pouces et les index simultanément vers la pointe des sourcils.
27. Enveloppez les sourcils et les yeux en les lissant horizontalement.

Inter Sourcilier

28. Avec les majeurs procédez à des lissages en demi-cercles asymétriques au niveau du troisième oeil.
29. Réalisez ensuite des lissages sur le pyramidal, avec les index perpendiculairement puis avec les majeurs parallèlement aux sourcils.



31



33

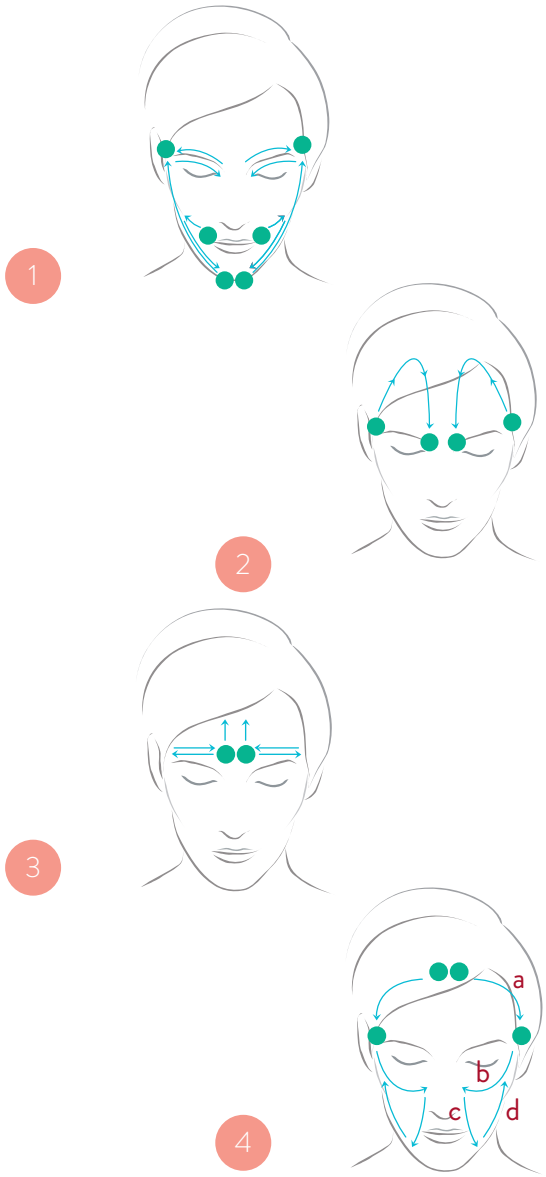
Front

30. Posez le tranchant des doigts des deux mains en prière au niveau du troisième oeil perpendiculairement au front, et restez en contact quelques secondes, puis lissez vers les tempes et revenir en lissant sous les yeux pour vous repositionner.
31. Effectuez des points de pression avec huit doigts, en commençant au dessus des sourcils jusqu'à la racine des cheveux.
32. Enchaînez avec des pincements des rides, en faisant glisser la peau entre les deux majeurs, de droite à gauche puis de gauche à droite.
33. Avec les phalanges (poings fermés), continuez avec un lissage en arc-en-ciel à partir du troisième oeil, jusqu'aux tempes, sur deux lignes simultanément (a et b).

Massage Final

34. Croisez ensuite les mains sur le front et lissez avec toute la partie de la main, des paumes jusqu'au bout des doigts. Continuez en croisant les mains sur les joues, sur l'ovale, puis sur le cou. Croisez enfin les mains sur le décolleté, englobez les épaules et les trapèzes. Réalisez une pression au niveau des creux d'Arnold.
35. Faites pivoter la tête d'un côté puis de l'autre puis posez les mains sur le visage en couvrant les yeux pendant quelques secondes.

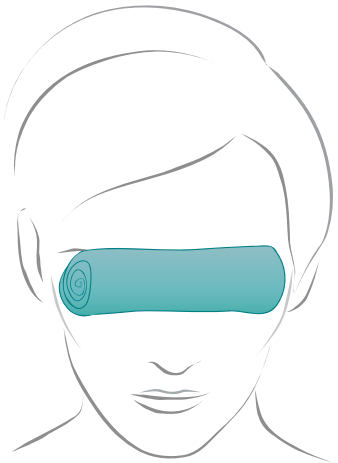
3. UTILISATION DES **BALLES DE MASSAGE**



Réalisez des pressions circulaires tout en dessinant un trajet sur le visage (a, b, c, d).
Voici quelques exemples de massages que vous pouvez réaliser avec cet accessoire original.

Les balles de massage sont utilisées à sec pour :
- éveiller l'ensemble des récepteurs sensoriels de la peau
- activer la microcirculation sanguine
- tonifier l'ensemble des tissus
- plonger le modèle dans un état de relaxation profonde.

4. MASSAGE **DESTINATION ÉMERAUDE** · 60’



6

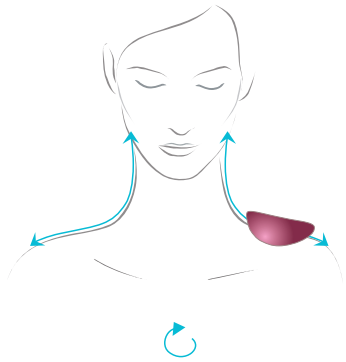
Disposez une serviette de taille moyenne sur la poitrine de votre cliente pour la recouvrir.
Tous les mouvements sont à réaliser **deux fois**, avec une pression moyenne.

PROLOGUE TUI NA • 4'

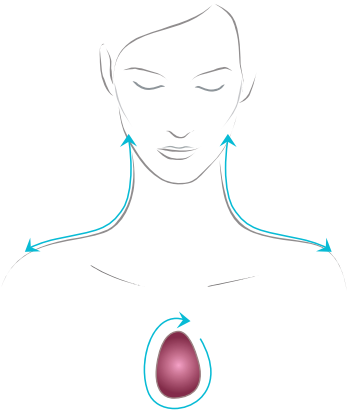
Les mouvements sont réalisés sur le drap de bain.

1. **Bercements** : procédez à des "bercements" du corps une main sur l'épaule, l'autre sur la hanche opposée. Les mouvements sont dans un premier temps de petite amplitude puis de grande amplitude et de nouveau de petite amplitude. Réalisez la même manoeuvre en inversant le positionnement des mains.
2. **Pressions épaules** : procédez à des pressions alternatives avec les mains au niveau des épaules.
3. **Étirements des bras** : en diagonale, l'un après l'autre.
4. **Pressions jambes** : simultanément sur les cuisses et à l'intérieur des mollets avec les mains.
5. **Étirements des jambes** : simultanément en englobant les pieds avec les mains.
6. Posez une serviette sur les yeux de la cliente (facultatif : l'obscurité favorisant une relaxation optimale).

7



8

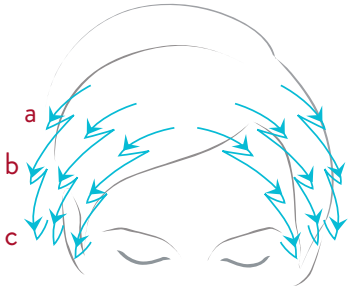


MASSAGE DES TRAPÈZES ET DU PLEXUS • 2’

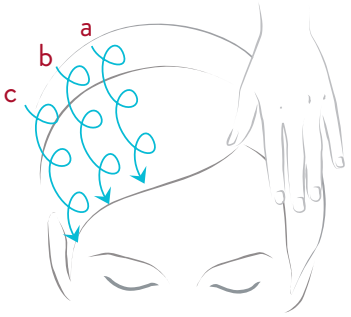
Prenez la gemme. Appliquez le **Baume de Massage au Thé Vert Bio** au niveau du plexus, de la nuque et des trapèzes.

7. Vous êtes positionnée sur le côté de la cliente. Avec une main, réalisez des lissages en faisant glisser la partie bombée de la gemme lentement du trapèze vers le creux d’Arnold puis redescendez, d’un côté puis de l’autre. Dans un même temps, effectuez avec l’autre main des lissages circulaires avec les phalanges au niveau du plexus solaire.
8. Sans perdre le contact, positionnez la partie bombée de la gemme au niveau du plexus solaire et au même moment, procédez à des lissages profonds aller-retour de chaque trapèze avec le plat des doigts en massant vers les creux d’Arnold, d’un côté puis de l’autre. Remettez la gemme dans le chauffe-serviette.

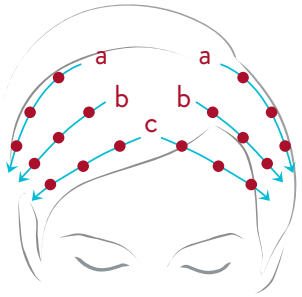
13



14

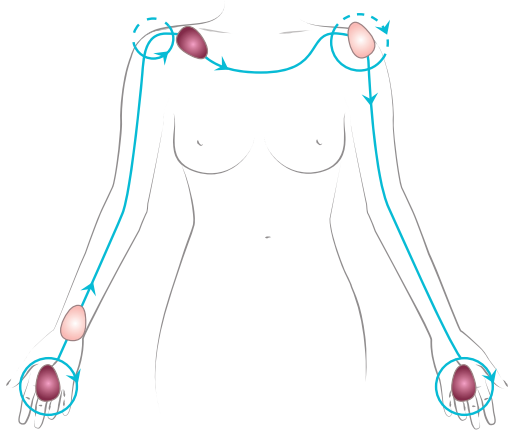


16



MASSAGE DU CUIR CHEVELU • 4’

9. Réalisez une pression au niveau de l’occiput avec les index, majeurs et annulaires. Maintenez la position pendant quelques secondes.
10. Positionnez les pouces dans les creux d’Arnold et les doigts au niveau de l’occiput, effectuez des pincements alternatifs de la nuque.
11. Au niveau de l’oreille, procédez à des lissages circulaires sur le lobe avec les pouces.
12. Enchaînez par des lissages ascendants et descendants avec les pouces au niveau du pavillon.
13. Effectuez des lissages simultanés en “dents de scie” avec tous les doigts en trois amplitudes (petite a / moyenne b / grande c en aller-retour).
14. Main gauche en point d’appui sur le côté du crâne, enchaînez avec trois spirales appuyées sur une moitié de crâne avec tous les doigts, de l’arrière vers l’avant et du sommet vers les côtés, en gardant contact de l’autre côté avec la main. Répétez le même mouvement de l’autre côté.
15. Les pouces posés l’un à côté de l’autre, procédez à une pression au niveau de la fontanelle postérieure.
16. Avec les pouces, réalisez trois séries de trois pressions du sommet vers les côtés sur l’ensemble du cuir chevelu, de l’arrière vers l’avant (derrière a / milieu b / devant c) en commençant par les sutures temporo-occipitales.
17. Les mains sur les côtés épousant la forme du crâne, remontez vers le milieu jusqu’à ce que les doigts se croisent et pincez le cuir chevelu en soulevant les coudes.
18. Les talons des mains, positionnés à l’arrière du crâne, les doigts au niveau de la racine des cheveux, pincez le cuir chevelu en pliant les doigts, ramenant ainsi la pulpe des doigts vers les talons des mains.
19. Finissez en peignant les cheveux délicatement avec les doigts.
20. Retirez délicatement la serviette située sur les yeux.



21

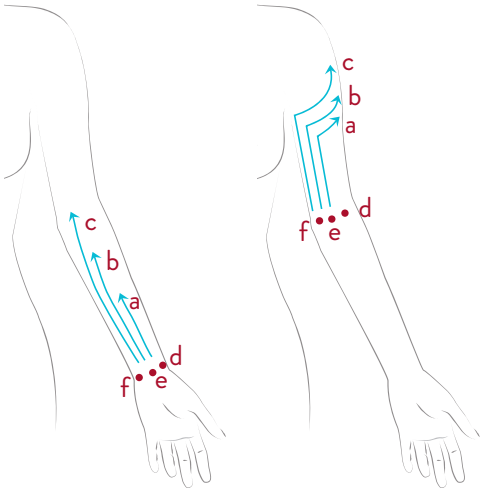
MASSAGE DES MAINS, DES BRAS ET DU DÉCOLLETÉ • 10’

Prenez la gemme dans le chauffe-serviette et appliquez le **Baume de Massage au Thé Vert Bio** sur les mains, les bras et le décolleté.

21. Massez l’**intérieur de la main** avec la gemme en utilisant la partie bombée et en réalisant des cercles puis des huit dans la paume de la main.
Lissez ensuite l’**intérieur du bras** avec le côté creux de la gemme, et l’autre main suit le mouvement. Enchaînez avec des cercles autour de l’épaule avec la partie creuse de la gemme et la main.
Faire glisser la partie bombée de la gemme, suivie de la main, sous les clavicules.
Continuez avec des cercles autour de l’épaule en alternant la gemme et la main. Descendez ensuite par l’intérieur du bras avec la gemme, la main suivant toujours le mouvement.
22. Massez la paume de la main avec des mouvements de cercles et de huit.
Puis lissez le **dessus de la main** et l’**extérieur du bras**. Massez l’épaule, toujours avec des cercles alternant la gemme et la main.
Lissez sous les clavicules avec la gemme et la main.
Procédez aux mêmes manoeuvres pour le retour (cercles autour de l’épaule) en passant par l’extérieur du bras pour finir sur le dessus de la main.
Continuez le massage manuellement. Remettre la gemme dans le chauffe-serviette.

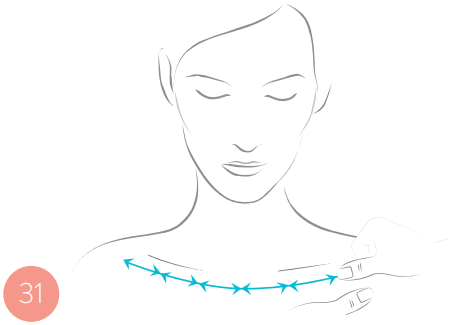
Main

23. La main de la cliente posée dans la vôtre, effectuez des lissages appuyés avec votre paume pour masser l’intérieur de la main.
24. **Escargot** : index et majeurs repliés, réalisez des spirales au niveau de la paume.
25. **Point réflexe** : avec votre pouce, procédez à un point de pression sur le dos de la main, entre le pouce et l’index.
26. Effectuez ensuite une pression circulaire sur la pulpe de chaque doigt, lissez-le et terminez en l’étirant.



27

28



31

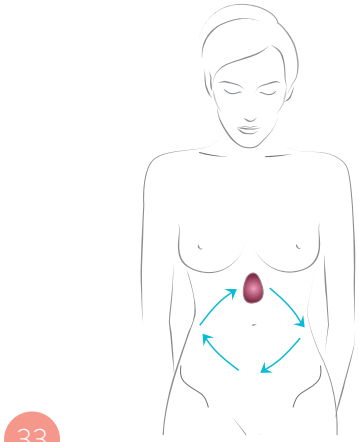
Bras

27. Effectuez des lissages enroulés de l'avant-bras en augmentant la longueur des lissages au fur et à mesure en trois amplitudes (petit a / moyen b / grand c).
Enchaînez avec trois points de pression dans le pli du poignet extérieur/milieu/intérieur avec le pouce (d, e, f).
28. Réalisez des lissages enroulés du bras en augmentant la longueur des lissages au fur et à mesure en trois amplitudes (petite a / moyenne b / grande c).
Enchaînez avec trois points de pression dans le pli du coude de l'extérieur vers l'intérieur avec le pouce (d, e, f).
29. Finalisez le massage avec un effleurage général de l'avant-bras et du bras en ajoutant des étirements puis effectuez un point de pression dans le centre du carré palmaire avec le pouce.

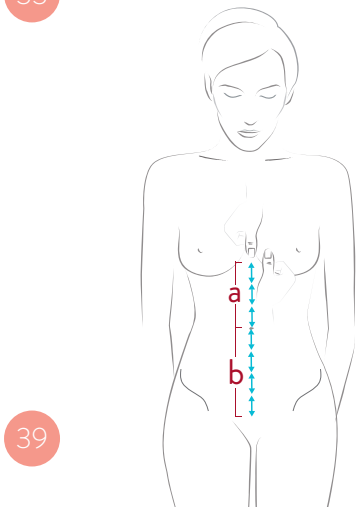
Réalisez les mêmes manoeuvres de l'autre côté.

Décolleté

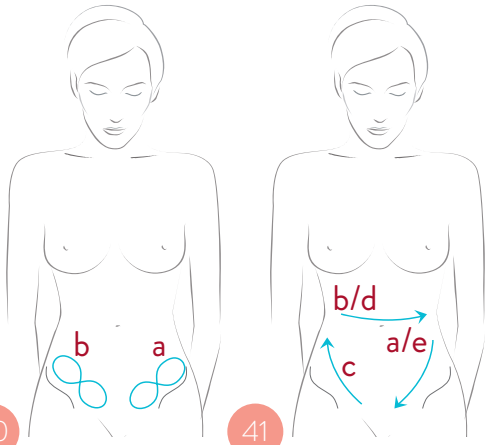
30. Effectuez des lissages simultanés avec le talon des mains sous les clavicules, du sternum vers les épaules en aller-retour.
31. Continuez avec des lissages avec les pouces qui coulissent l'un par rapport à l'autre sous les clavicules d'un côté puis de l'autre en aller-retour.
32. Finissez par une pression avec le pouce à la jonction des clavicules. Remettez la gemme dans le chauffe-serviette.



33



39



40 41

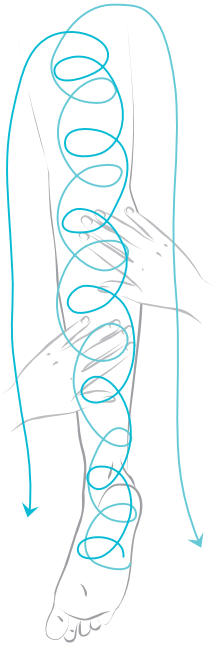
MASSAGE DU VENTRE • 5’

Prenez la gemme et appliquez le **Baume de Massage au Thé Vert Bio** sur le ventre et sur les côtés.

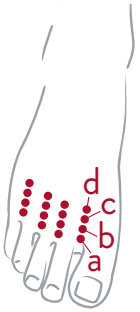
33. Dessinez un losange avec la partie bombée de la gemme en commençant au niveau du plexus solaire. Lissez sous la cage thoracique puis l’intestin descendant, ascendant et revenez au plexus solaire.
34. Enchaînez par des lissages simultanés des côtés du ventre en montant et en descendant avec la partie creuse de la gemme et la main, puis inversez la manoeuvre en changeant la gemme de main.
35. Effectuez une pression circulaire au niveau du nombril avec un mouvement de vague, en utilisant la partie bombée de la gemme.

Sans perdre le contact, remettez la gemme dans le chauffe-serviette.

36. Commencez par des lissages avec les avant-bras autour du nombril dans le sens des aiguilles d’une montre.
37. Enchaînez avec des lissages légers du plexus solaire de haut en bas avec les index, majeurs et annulaires des deux mains.
38. Exercez une pression au niveau du plexus solaire avec le pouce.
39. Réalisez des lissages légers avec les pouces qui coulissent l’un par rapport à l’autre, du sternum jusqu’au nombril (a), puis du nombril jusqu’au pubis (b).
40. Procédez ensuite à un lissage léger avec le plat de la main, en dessinant un huit dans les tissus sous-jacents, au niveau de l’intestin descendant (a) puis ascendant (b).
41. Finalisez avec un effleurage léger en massant le gros intestin avec la main et l’avant-bras alternés, en suivant l’ordre indiqué sur le schéma (a, b, c, d, e).



42



44

48

MASSAGE DES PIEDS ET DES JAMBES • 10’

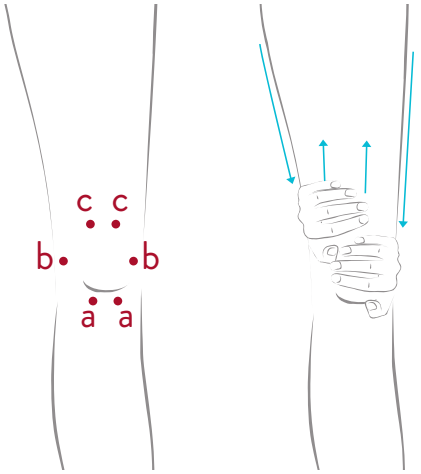
Prenez la gemme et appliquez le **Baume de Massage au Thé Vert Bio** sur la jambe et le pied.

42. La gemme lisse le dessus du pied et la main suit en lissant. Massez la jambe avec la gemme et la main en réalisant des cercles pour monter ; descendez en lissage avec la partie creuse de la gemme pour l’intérieur de la jambe et la main parallèle pour l’extérieur de la jambe. Reprenez le mouvement en inversant la gemme des mains. À la fin du mouvement, lissez le pied, la gemme et la main sur les côtés.

Remettez la gemme dans le chauffe-serviette.

Pied

43. Massez le pied, des orteils au talon, avec le talon de la main sous le pied et avec le plat de la main sur le dessus.
44. Effectuez quatre points de pression avec les pouces dans chaque espace inter-métatarsien de bas en haut.
45. Réalisez une rotation de chaque orteil puis lissez-le et étirez.
46. Effectuez un effleurage général autour des malléoles avec les éminences thénars.
47. Réalisez un point de pression avec le pouce au milieu du coup de pied, entre les deux malléoles, un pouce sur l’autre.
48. Continuez en effectuant deux points de pression l’un après l’autre, à gauche et à droite de la malléole interne, avec le pouce.
49. Terminez par un effleurage général du pied.



53

54

Jambe

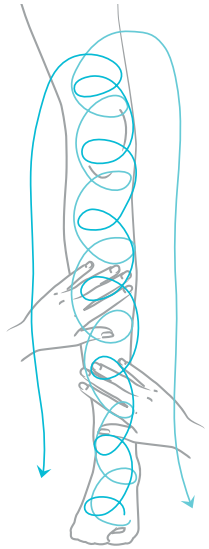
50. Enchaînez avec des lissages sur la demi-jambe, le long du tibia. Descendez en lissages avec les mains parallèles à la jambe.
51. Continuez avec des lissages profonds des côtés du mollet avec les avant-bras parallèles à la jambe, et descendez en effleurage, les mains de chaque côté de la jambe.
52. Procédez ensuite avec des lissages simultanés autour du genou avec les éminences thénars et les pouces.
53. Réalisez trois points de pression de bas en haut de chaque côté de la rotule, avec les pouces (a, b, c).
54. Effectuez des lissages au niveau de la cuisse, les doigts étant positionnés au-dessus. Descendez en lissages avec les mains parallèles à la jambe.
55. Continuez avec des lissages profonds de la cuisse avec les avant-bras perpendiculaires, et des lissages avec les mains pour descendre.
56. Finalisez avec un effleurage général léger englobant la cuisse, le mollet et le pied.

Réalisez les mêmes manoeuvres sur l'autre pied et jambe.

PROLOGUE TUI NA • 4'

Les manoeuvres sont réalisées sur le drap de bain.

57. **Pattes de chat alternées** : les mains à plat, descendez en pressions le long de la colonne vertébrale de bas en haut et de haut en bas, une main à droite de la colonne, l'autre à gauche.
58. **Pressions épaules** : réalisez des pressions alternatives avec les mains au niveau des épaules.
59. **Étirements bras** : perpendiculairement au corps, l'un après l'autre.
60. **Pressions jambes** : effectuez des pressions simultanées au niveau des hanches, des cuisses puis des mollets avec les mains à plat.
61. **Étirements jambes** : simultanément et englobez les pieds avec les mains.
62. **Pressions pieds** : simultanément avec les mains sur la serviette pendant quelques secondes.



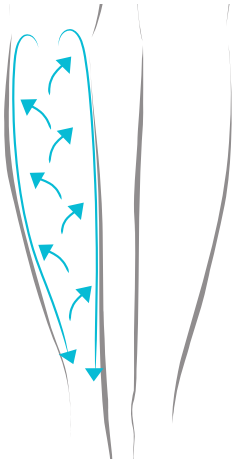
65

MASSAGE DES PIEDS ET DES JAMBES • 10'

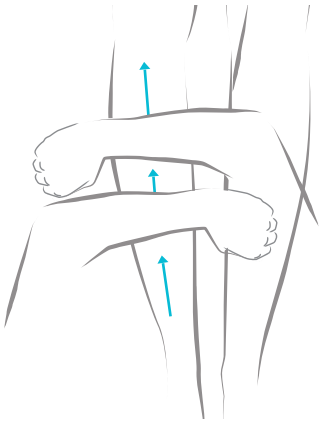
Prenez la gemme dans le chauffe-serviette et appliquez le **Baume de Massage au Thé Vert Bio** sur la jambe et le pied.

63. Avec la gemme, commencez par réaliser des mouvements en huit sur la voûte plantaire avec la partie bombée.
64. Enchaînez avec des cercles autour du talon avec la partie creuse ainsi que la main.
65. Massez la jambe avec la gemme et la main en réalisant des cercles pour monter, puis descendez en lissage avec la gemme et la main le long de la jambe. Reprenez la manoeuvre en inversant le mouvement. À la fin du mouvement, englobez le pied, la gemme lissant la voûte plantaire avec la partie bombée.

Remettez la gemme dans le chauffe-serviette.



70



71

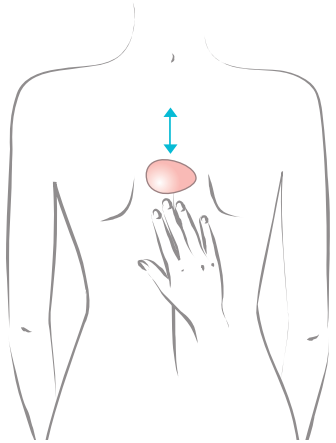
Pied

66. Commencez par des lissages profonds de la voûte plantaire avec l'avant-bras de bas en haut et de haut en bas.
67. Exercez une pression au niveau du point réflexe du plexus solaire avec l'index replié.
68. Poursuivez par des pressions circulaires avec le pouce au niveau de chaque orteil.
69. Enfin, lissez le pied avec la paume de la main du talon jusqu'aux orteils.

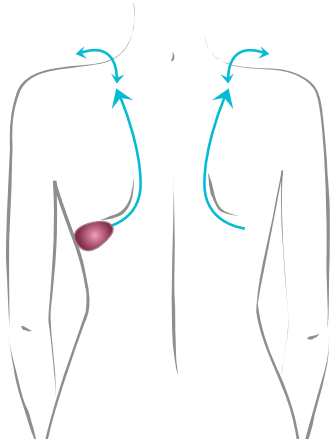
Jambe

70. Procédez à des lissages alternatifs du mollet en épi avec le talon des mains puis descendez en lissages, avec les mains de chaque côté de la jambe.
71. Enchaînez avec des lissages profonds simultanés du mollet, avec les avant-bras perpendiculaires, et des effleurages parallèles avec les mains pour descendre.
72. Continuez avec des lissages alternatifs en épi avec les poings au niveau de la cuisse et descendez avec les mains en lissages parallèles aux jambes.
73. Réalisez des lissages profonds simultanés avec les avant-bras perpendiculaires à la cuisse et des lissages parallèles avec les mains pour descendre.
74. Finalisez avec un effleurage général en englobant la cuisse, le mollet et le pied.

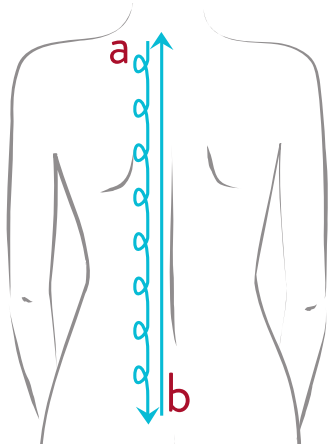
Réalisez les mêmes manoeuvres sur l'autre pied et jambe.



75



78



83

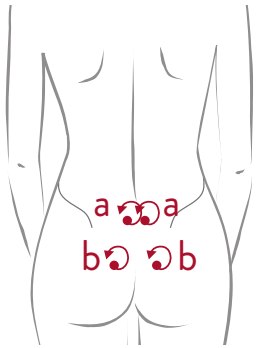
MASSAGE DU DOS • 10’

Prenez la gemme et appliquez le **Baume de Massage au Thé Vert Bio** sur le dos.

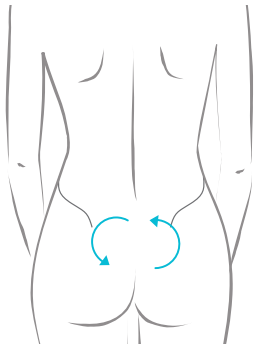
75. Lissez la colonne avec la partie creuse de la gemme positionnée perpendiculairement ; la main suit en montant et en descendant, parallèle à la colonne.
76. Réalisez une pression circulaire sur le haut des fesses avec la partie bombée de la gemme d’une main et le talon de l’autre main simultanément. Puis lissez vers la taille. Reprenez la même manoeuvre en changeant la gemme de main.
77. Sur les côtés du dos, avec la partie creuse de la gemme et la main, lissez simultanément de chaque côté, des hanches vers les aisselles, puis réalisez le même mouvement de façon inversée.
78. Lissez la zone creuse des omoplates avec la partie bombée de la gemme d’un côté et l’éminence thénar de l’autre. Faire un va-et-vient une fois arrivé aux trapèzes. Reprenez la même manoeuvre en l’inversant.
79. Terminez avec une pression circulaire au niveau de l’occiput avec la partie bombée de la gemme.

Continuez le massage manuellement.
Se placer à la tête de la cliente

80. Continuez avec un effleurage général en descendant le long de la colonne vertébrale avec les mains, englobez les hanches, puis remontez en réalisant des cercles avec les avant-bras pour finir en enveloppant les épaules avec les mains.
81. Effectuez ensuite des lissages profonds avec le talon des mains simultanément au niveau des trapèzes, des cervicales vers les épaules et des épaules vers les cervicales.
82. Poursuivez par des cercles autour d’une omoplate en utilisant le talon de la main pour la zone creuse et le plat de la main pour la zone osseuse. Réalisez ce mouvement sur une omoplate puis l’autre.
83. Réalisez des lissages en spirales d’un côté de la colonne, des cervicales jusqu’au sacrum avec le pouce (a) et remontez en lissage profond avec le pouce du sacrum aux cervicales (b), puis reprendre le même mouvement de l’autre côté de la colonne.



85



86

Se placer sur le côté.

84. Enchaînez avec des lissages profonds de bas en haut et de haut en bas, avec les phalanges positionnées à droite et à gauche de la colonne vertébrale, en commençant à partir des lombaires.
85. Procédez à des pressions circulaires de chaque côté du sacrum (a) et au niveau des sacro-iliaques (b - un peu plus bas vers les hanches) avec les pouces.
86. Continuez avec des demi-cercles asymétriques autour du sacrum avec les pouces.
87. Effectuez des balayages (lissages asymétriques lents) de la zone des lombaires avec les mains et les avants-bras à plat. Puis réchauffez le sacrum en effectuant des lissages asymétriques rapides avec les mains et les avants-bras à plat.
88. Finalisez par des étirements sur les flancs droit et gauche, les avant-bras perpendiculaires à la colonne, du milieu vers l'extérieur. Puis faites de même sur la colonne.
89. Recouvrez la cliente avec le drap de bain. Effectuez un lissage sur le bras en glissant du coude vers la main et vers l'épaule. Continuez avec un lissage du milieu du dos vers l'épaule et vers la hanche. Lissez ensuite à partir du creux poplité vers le pied et la hanche. Reprenez les mêmes mouvements pour l'autre côté.

ÉPILOGUE TUI NA • 1'

Sur le drap, finissez par des "bercements", une main sur l'épaule, l'autre sur la hanche opposée, comme pour le prologue TUI NA, puis inversez le positionnement des mains.

5. MASSAGE **CELLULI-PERFECT** · 20’

1

2

3

4

Toutes les manoeuvres sont à réaliser **trois fois**.

APPLICATION DE LA CRÈME DE MASSAGE

1. Appliquez la **Crème de Modelage Atlantique** et effectuez des bracelets avec une bonne pression sur la jambe gauche du bout du pied jusqu'à la cuisse (passez plus doucement sur le genou) : les mains enserrent la jambe et lissent en va-et-vient (les pouces se rapprochent pendant que les index se séparent et inversement).

Réalisez également ces bracelets sur la jambe droite puis au niveau du ventre.

MASSAGE FACE ANTÉRIEURE

Cuisses (avant et arrière), ventre et ceinture abdominale

Procédez à l'enchaînement de ces mouvements clés :
2. Posez la main gauche sur la zone pendant que la main droite effectue des **pincements larges latéraux** : appliquez la pulpe des doigts sur la zone inférieure et la paume sur la zone supérieure. Effectuez un lissage profond : la paume de la main rejoint la pulpe des doigts. Travaillez zone par zone du bas vers le haut. L'autre main suit le mouvement en lissant.
3. Effectuez un **palper-rouler** entre la pulpe des doigts et les pouces.
4. Réalisez des « **stacatos** » : hachures alternées avec le tranchant des mains.

Terminez par un lissage de l'intérieur de la zone.

8

APPLICATION DU CELLULI BI-GEL À LA SALICORNE BIO

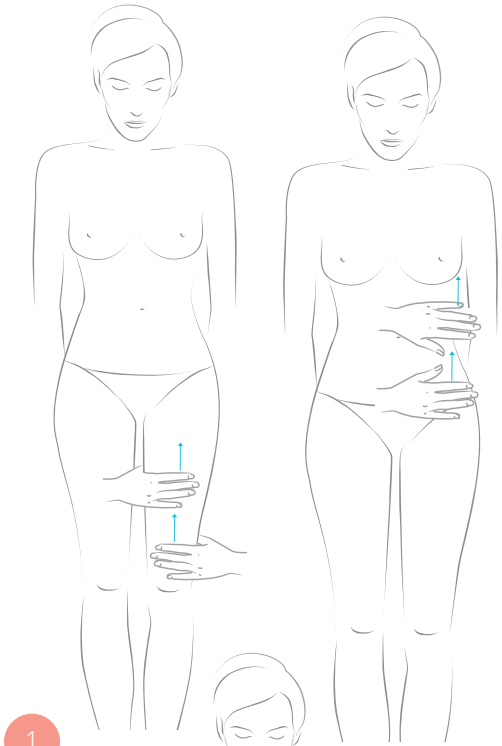
Ventre et Hanches

5. Positionnez-vous face à la cliente. Effectuez un lissage jusque dans le dos puis glissez les mains derrière le dos et remontez en étirant par la taille (« taille de guêpe »).
6. Effectuez des bracelets.

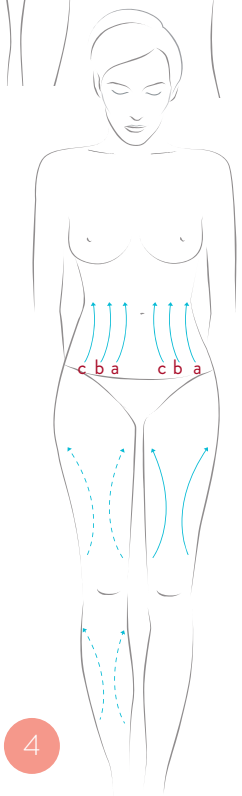
Jambes

7. Réalisez des lissages sur la cuisse puis faites plier la jambe afin de réaliser des effleurages sur l'arrière de la jambe.
8. Faites dos au modèle. Enveloppez la jambe au niveau de la cheville et demandez de rallonger la jambe tout en laissant les mains glisser jusqu'en haut de la cuisse.
9. Redescendez en effleurage jusqu'aux orteils.

6. MASSAGE **DESTINATION BRÉSIL** · 30’



1



4

APPLICATION DE L'ENVELOPPEMENT CORPS

Appliquez l'**Enveloppement Gel Minceur à la Salicorne Bio** à la main en couche moyenne sur l'ensemble du corps. Fermez le film d'enveloppement et laissez agir 15 minutes.

MASSAGE DU CORPS

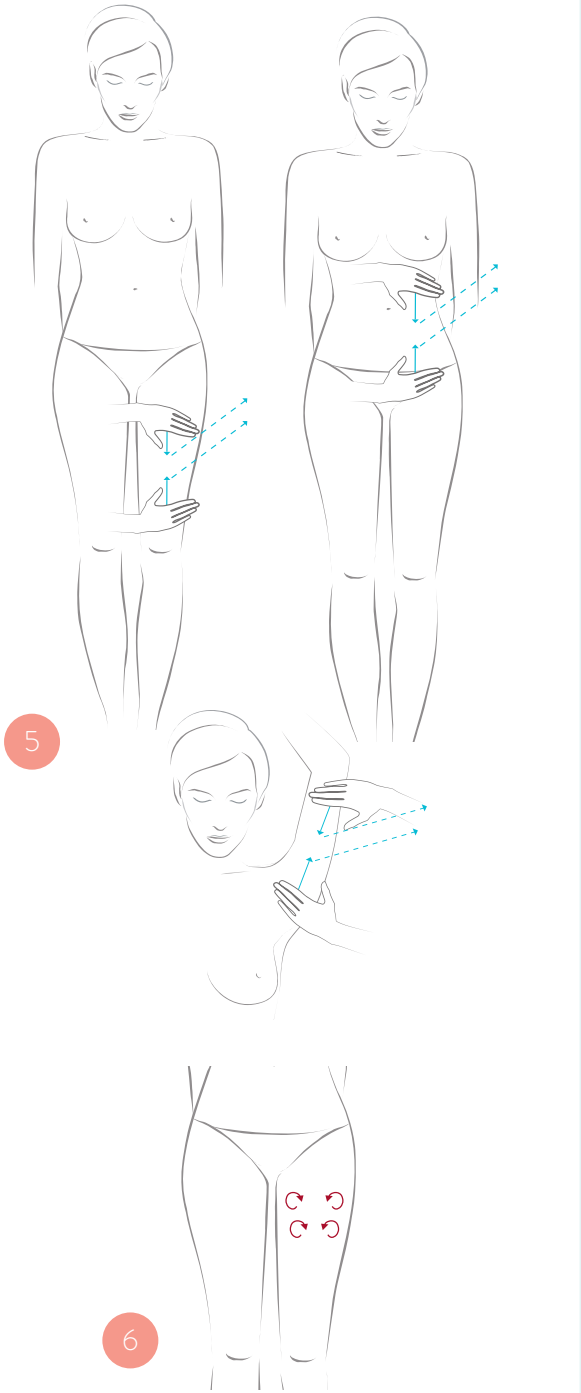
Retirez le film d'enveloppement zone après zone. Sur chaque partie du corps, procédez à un modelage jusqu'à ce que le produit soit absorbé.

Commencez par masser le haut du corps.
Chaque manoeuvre se répète sur les bras, le ventre, le bas du dos, les cuisses avant et arrière et les mollets. Pour l'arrière des jambes, pliez la jambe, la cliente ne se retourne pas.

Commencez par les manoeuvres de lissages (1 et 2), puis terminez par les manoeuvres actives (3 à 6).

1. Effectuez des **lissages drainants alternatifs** et ascendants avec les mains en bracelets.
2. Effectuez des **lissages alternatifs toniques** et ascendants avec la pulpe des doigts positionnés en crochet (se positionner dos à la cliente).
3. Effectuez des **lissages alternatifs toniques et ascendants** avec le **tranchant des mains** (se positionner dos à la cliente).
4. Effectuez des **manoeuvres d'éventails** simultanément sur chaque zone.

Pour la zone du ventre, travaillez dans un premier temps devant. Puis passez les mains dessous, pour effectuer cette manoeuvre de la colonne vers les extérieurs.



5. Positionnez vos mains « pouces écartés » de part et d'autre de la zone à travailler. Rapprochez les mains et terminez par un mouvement de pincement sec vers le haut.
6. Les poings fermés, pouces à l'intérieur de la main, avec le côté interne des mains, effectuez des mouvements secs ascendants simultanés.

Phytocéane

Photos : Phytocéane, Getty, Fotolia, iStock, Corbis - Tous droits de reproduction réservés