

Manual dos

*Pés*



TURQUESA

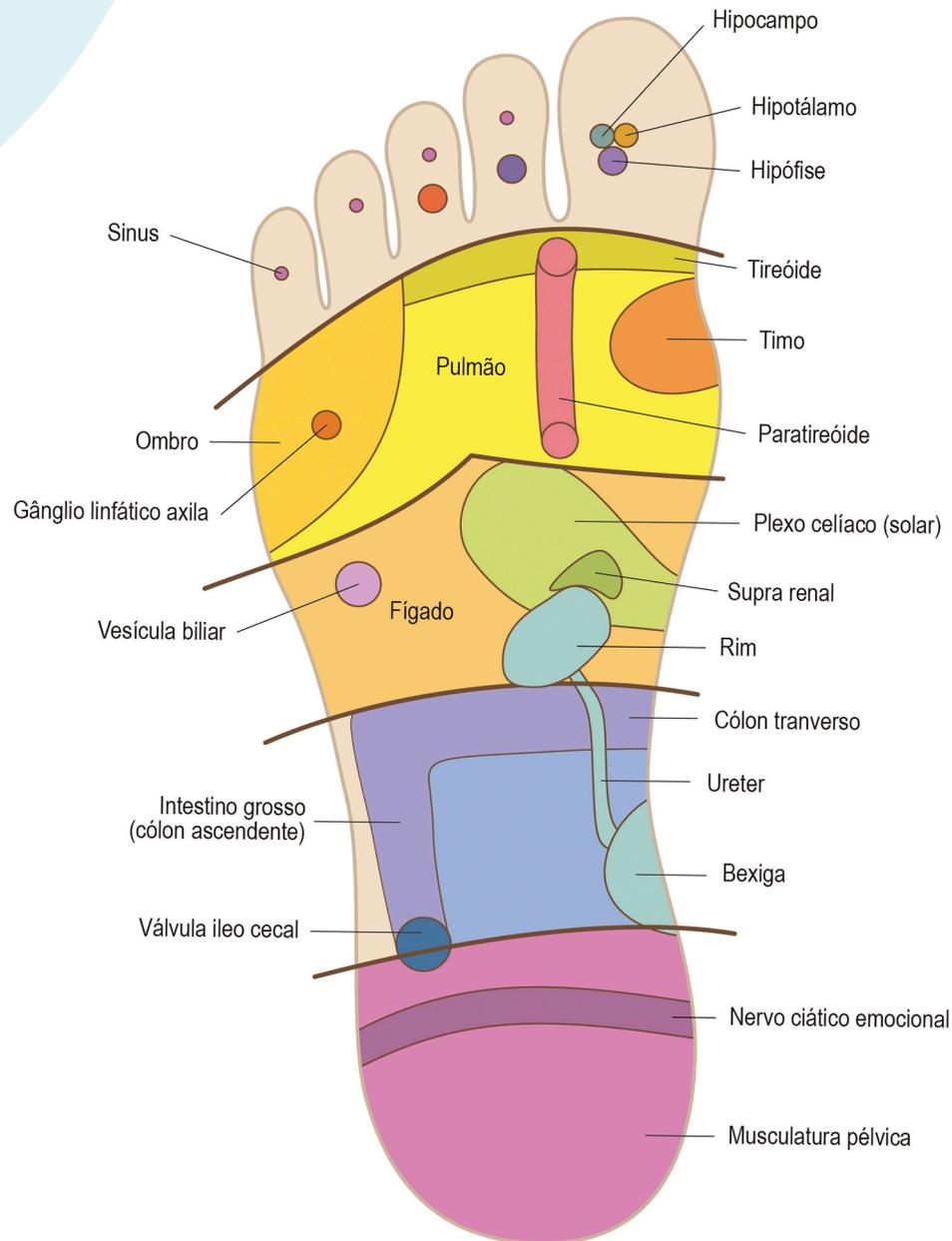


# ANATOMIA DO PÉ



# ANATOMIA DO PÉ

Conhecendo os Pés - Reflexologia



# SPA DOS PÉS



# SPA DOS PÉS

O SPA dos pés faz a diferença para renovar as energias, promover a autoestima e ainda curar uma dor!

Nossos pés merecem cuidados especiais para manter a saúde, o bem-estar, bom humor e a boa aparência. Os pés, responsáveis por nosso caminhar, nem sempre recebem a atenção necessária e acabam sendo esquecidos.

# SPA DOS PÉS

O SPA dos pés tem 8 procedimentos que consiste em:

- 1 - Loção Higienizadora;
- 2 - Imersão dos pés na água;
- 3 - Esfoliação;
- 4 - Hidratação;
- 5 - Massagem
- 6 - Bota descartável do kit;
- 7 - Bota de alumínio;
- 8 - Massagem relaxante.



# SPA DOS PÉS

Higienização | Imersão dos Pés

## Higienização:

- Higienizar as mãos do profissional e os pés do cliente.
- Podemos usar aqui uma loção adstringente ( Piu Bella) para higienizar os pés ou até mesmo álcool 70%.

## Imersão dos Pés:

- Imergir os pés da cliente dentro da bacia de Agata, lembrando que a água deve está morna, toque a água antes do cliente colocar os pés, para evitar possíveis acidentes. Você ainda pode ir temperando a água. Aproximadamente 15 minutos com os pés de molho, após isso remova os pés da água.

# SPA DOS PÉS

Esfoliação | Hidratação

## Esfoliação:

- Aplique 1 colher (sopa) do esfoliante nos pés.
- Para remover o esfoliante use a água da bacia.

## Hidratação:

- Utilize o hidratante da bota do kit para pés Turquesa e faça alguns movimentos da nossa massagem especial.
- Coloque o pé da cliente já calçado com a bota descartável dentro da bota térmica.

# MASSAGEM ESPECIAL



# MASSAGEM ESPECIAL

Após o tempo determinado, que são 8 minutos de hidratação na bota de alumínio, há remova e comece a massagem relaxante para pés.

Espalhe um creme por toda a área dos pés: planta, calcanhar, dorso e pontas dos dedos. Esse movimento inicial vai ativar a circulação. Depois, com a mão fechada, faça manobras pressionando e deslizando sobre a planta dos pés. Se tiver algum ponto com dor, friccione com os dedos a área por aproximadamente três minutos.

Aos poucos os músculos vão se soltando e a sensação de relaxamento começa a surgir.

Com esses cuidados, logo seus pés vão estar renovados, macios e perfumados.

# MASSAGEM ESPECIAL

Manobras



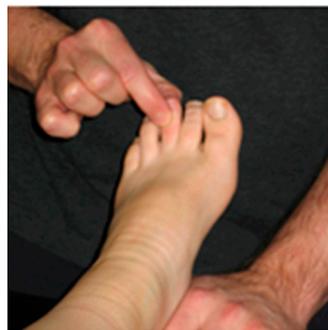
Abraçando os Pés



Rotação do Tornozelo



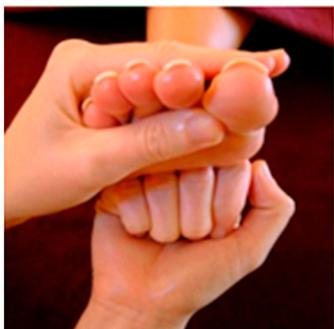
Alongando os dedos



Rotação dos dedos



Usando os Polegares



Mãos fechadas



Polegares no peito do pé



Sanduíche

# MASSAGEM ESPECIAL

## Benefícios

### 1 Estimular a circulação sanguínea:

A massagem e o calor da água dilata os vasos sanguíneos e melhora a circulação do sangue. Essa melhora da circulação alivia as dores nos pés e nas pernas e ainda pode ser um coadjuvante para pessoas que sofrem com varizes e dores constantes nas pernas por causa da má circulação.

### 2 Proporcionar relaxamento:

A água sozinha já possui propriedades relaxantes e é capaz de proporcionar bem estar. Quando acrescida de massagem e esfoliação relaxantes, potencializa o resultado. Esse bem estar é multiplicado e ainda alivia as tensões de todo o corpo pelos benefícios fisiológicos e promove a sensação de descanso.

# MASSAGEM ESPECIAL

## Benefícios

### 3 Aliviar o estresse:

O esalda-pés também pode ser uma excelente terapia para aliviar o estresse, acumulado pela correia do dia a dia, os problemas e situações tensas que enfrentamos constantemente. Quem sofre com o estresse diário pode contar com essa terapia para aliviar as tensões e relaxar o corpo e a mente.

### 4 Proporcionar descanso:

Ao trazer o alívio das tensões, o relaxamento pelo contato com a água quente, massagem restauradora e hidratação, este se torna um momento muito agradável, capaz de renovar as energias mesmo após um dia de trabalho cansativo.

# MASSAGEM ESPECIAL

Benefícios

## 5 Pele mais macia:

Além dos benefícios para o corpo, o Spa dos pés também oferece benefícios particulares, pois melhora o aspecto da pele e a deixa mais macia e preparada para receber tratamentos estéticos e a hidratação.

## 6 Ideal para quem usa saltos:

O Spa dos pés é uma excelente terapia para quem passa muito tempo com sapatos de salto e precisa aliviar as tensões dos pés, e também para quem passa muito tempo em pé, ou mesmo depois de uma caminhada ou corrida.

# MASSAGEM ESPECIAL

Benefícios

## 7 Alívio das calosidades:

Algumas pessoas chegam ao final do dia com dores nas calosidades, e a terapia do escalda-pés também pode ajudar a aliviar essas dores e desconfortos, na maioria das vezes causados pelos sapatos apertados ou após exigir demais dos pés.

## 8 Melhora das dores articulares:

Quem sofre com dores nas articulações, provocadas por reumatismo ou artrite, também pode sentir os benefícios do Spa dos pés. Além dessas, outras vantagens são o alívio das dores musculares, irritações e ardores, eliminação de impurezas e renovação da pele, melhora no aspecto das cicatrizes, além de devolver a umidade natural da pele e combater fungos.

# MATERIAL UTILIZADO

- ✓ Bacia de Agata
- ✓ Bolas de gude
- ✓ Bule
- ✓ Protetor de bacia
- ✓ Água morna
- ✓ Adstringente Piu Bella / Álcool 70%
- ✓ Esfoliante para pés
- ✓ Kit descartável para pés Turquesa



# SUGESTÕES



# SUGESTÕES

- ✓ Crie um ambiente bem confortável para sua cliente, utilize a almofada para que ela recoste, e um tampa olhos, assim quando os pés estiverem de molho ela relaxará totalmente.
- ✓ Adquira um tapete bonito de banheiro, ideal que tenha estampas de pedras ou folhas, para colocar a bacia de água em cima.
- ✓ Sais de banho efervescentes também são indicados, além do aroma o efeito é muito legal dentro da água.
- ✓ Bolas de gude coloridas ou Turquesas chamam sempre a atenção e deixa o ambiente bem bonito.