

Geniet, ontspan en verzorg jezelf op een manier zoals je in de salon gewend bent. Ik begeleid je door de behandeling heen je hoeft alleen de stappen te volgen. Maak gebruik van de instructie film voor de massage en gebruik de geadviseerde producten voor de ultieme salon ervaring.

# Moederdag behandeling



Y. Beauty Vianen - Zoetermeer

---

# MOEDERDAG BEHANDELING

Laten we er een Moederdag van maken om nooit te vergeten, misschien kan je nu niet bij elkaar zijn dan is deze behandeling ook leuk om met je partner of huisgenoot te doen. Of ga zelf aan de slag want we hebben die ontspanning echt wel even verdient!

## STAP 1. HUID VERFRISSEN

- **Verfrissen:** Verfris de huid met de Lakshmi micellair all-in one reiniger (200 ml €22,50) Dit micellair water is een perfecte make-up remover en eco bio gecertificeerd.
- **Oogmake-up:** Doe eventueel wat extra op 2 watjes om de ogen wat in te laten weken zodat de make-up er makkelijk af gaat.
- **Lippen:** maak ook de lippen even extra schoon als hier lippenstift op zit.

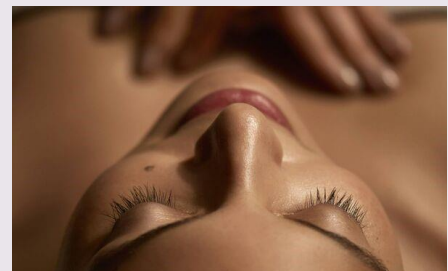


## STAP 2. ONTSPANNEN

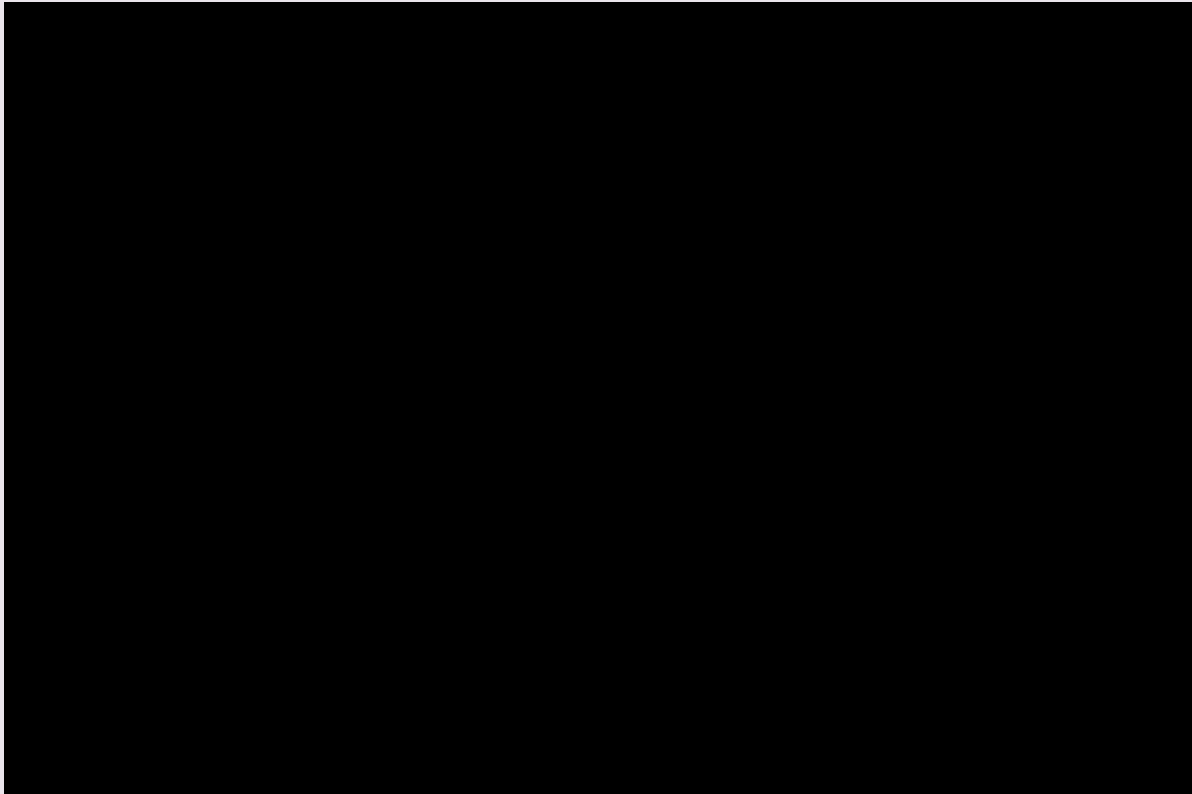
- **Kies je geur:** Kies een ontspannen geur die bij haar past (etherische olie na keuze het liefst wel 100% plantaardig) kies voor een geur als, lavendel, maderijn, rose, basilicum ect.
- **Ontspan zelf:** Wrijf de etherische olie tussen je handen en ruik er zelf even aan.
- **Laat de ander ontspannen:** Omsluit met je handen het gezicht en laat je moeder de geur opnemen zodat ze in ontspanning komt.
- **Maak het compleet:** Doe nog een druppeltje etherische olie op de handdoek zodat je geur blijft hangen.

## STAP 3. OLIE AANBRENGEN

- **Kies je olie:** Kies je massage olie (lakshmi olie serum 30 ml €42,50)
- **Aanbrengen:** Breng de olie met vloeiende bewegingen aan op de huid.
- **Maak het compleet:** Eindig met lichte druk op de slapen met je vingers en eventueel op het hoofd met je handpalmen
- **TIP** gebruik niet te veel olie. +/- 5 druppels is al genoeg.



## STAP 4. MASSAGE



Vind hier het instructie filmpje: <https://youtu.be/HDo4cuNx1Vw>

- **Drukpunten:** maak banen met je duimen op het voorhoofd van wenkbrauw tot net over de haargrens. Herhaal dit 3 keer.
  - Baan 1: Duim 1 op het derde oog duim 2 er boven. Loop met lichte druk tot net over de haargrens overlap elke keer een punt.
  - Baan 2. Duimen aan het begin van de wenkbrauwen in de kuiltjes. Loop met lichte druk omhoog
  - Baan 3 Duimen op het midden van de wenkbrauwen, loop met lichte druk omhoog
- **Lopende duim:** Laat je duimen lopen vanaf het derde oog tot aan de haargrens dmv wrijvende bewegingen om en om met je duimen.
- **Uitwaaieren:** Maak een waaier beweging met je duimen. Beging in het midden van het voorhoofd en eindig bij de slapen. Geef lichte druk en laat aan het einde los, alsof je iets van het voorhoofd af wil wrijven.
  - Doe dit in 4 banen, herhaal elke baan 3 keer voor je naar de volgende baan gaat. Doe dit 3 tot 5 keer (bij een lang voorhoofd maak je een extra baan, bij een kort voorhoofd een baan minder).
  - Baan 1 op de wenkbrauwen
  - Baan 2 net boven de wenkbrauwen
  - Baan 3 midden van het voorhoofd
  - Baan 4 tegen de haargrens aan
- **Rotatie slapen:** Maak een ronddraaiende beweging op de slapen. Geef lichte druk en beweeg de huid, probeer niet te aaien maar de druk vast te houden.



- **Oogmassage:** Draai rondjes om de ogen met lichte druk (met de wenkbrauw richting mee) 8 tot 10 rondjes.
- **Drukpunten:** Geef lichte druk met wijs of middelvinger. En herhaal 3 keer
  - Aan het beging van de ogen vlak bij de traanbuis
  - Onder het oog thv het midden van het oog (net over het randje van de onderoogkas)
  - Buiten ooghoeken. Waar de oogleden samen komen.
- **Oogdruk:** Geef met je handen een lichte druk op de ogen, bouw de druk op en af door de ademhaling te volgen 30 sec.
- **Strijken van voorhoofd tot kaken:** Maak een strijk beweging met je duimen vanaf het voorhoofd, langs de neus, neus lippenplooi tot de onderkant van de kaak en via de zijkant van de wangen en slapen terug omhoog. Herhaal dit 3 keer.
- **Rotatie van neus tot oren:** Maak rond draaiende bewegingen met je middelvingers vanaf de wortel van de neus tot de neusvleugels. Ga op de wangen door met de hele handen tot aan het oor en glij rustig terug omhoog (houd altijd contact). Herhaal dit 3 keer
- **Rotatie oren:** Stop bij de laatste keer bij de oren en houd hier de druk nog even vast in de kuiltjes voor de oren
- **Rotatie oren tot sleutelbeen:** Draai vanaf de oren over de kaakspier via de hals helemaal tot aan het sleutelbeen (let op dat je aan de zijkant van de nek blijft) Herhaal 3 keer
- **Waaieren van de kaken:** Door met losse vingen een voor een langs de kaak te glijden.
- **Omsluit de kaken:** Beging met je handmuizen op de kin en glij zo uit tot je handen de hele kaak omklemmen. Glij door tot je hele handen en vingers langs de oren zijn geweest. (bouw de druk op en af)
- **Drukpunten mond:** Geef druk met je duimen,
  - de ene duim in het kluitje onder je lip en de andere duim tussen bovenlip en neus 30 sec
  - op de mondhoeken 30 sec
  - voor de kaakspier vlak bij de kaakrand
  - in het midden van de kaakspier vlak bij de kaakrand. (voelt soms een klein kuiltje).
- **Omklem het gezicht:** met je hele handen en strijk uit in een aantal banen (elke baan 1x)
  - Baan 1 kaken
  - Baan 2 lippen (wijsvingers boven de bovenlip, middelvingers onder de onderlip)
  - Wangen vanaf de neus tot de slapen
  - Ogen
  - Voorhoofd om en om kan je een paar keer herhalen
- **Druk op slapen:** Eindig op de slapen met wat druk
- **Afsluiten van de massage** in een vloeiende beweging (mag met gepast tempo)
  - Breng je handen samen als of je bid in een tempel. Leg de pinkzijde op het voorhoofd en je vingers mogen op de neus rusten
  - Maak je handen open en glij door tot langs de slapen
  - Glij over de oren met je handmuizen
  - Glij langs de hals tot aan het sleutelbeen
  - Leg je handen oven op de borst
  - Haal je handen ontspannen op en glij als water over het gezicht terug om hoog tot aan het aan de kruin



- Glij met je handmuizen en palmen aan de zijkanten van het hoofd terug omlaag achter de oren langs
- Glij over de hals en eindig weer met je handen op de borst
- Ga weer met ontspannen handen terug over het gezicht omhoog
- **Als water over het voorhoofd:** Maak je vingers ontspannen en open, leg de middelvinger op je neus en glij hand voor hand met je vingers over het voorhoofd
- **Lopende duim:** Eindig met de lopende duim vanaf het 3<sup>e</sup> oog tot aan de kruin
- **Drukpunt kruin:** Geef nog even lichte druk op het kuiltje achter op het hoofd 30 sec tot 1 min (het kuiltje zit ongeveer ter hoogte van het hoogste puntje van je oren).

## Veel plezier!

### STAP 5. MASKER

- **Aanbrengen:** Kies een masker en breng deze aan met je handen of een kwast.
- **Kompressen:** Leg oog kompressen op de ogen (lakshmi lotion/tonic 200 ml €22,10)
- **Inwerken:** Laat 15 minuten intrekken
- **Afspoelen:** Spoel af met warm water (geen heet water!!)
- **Extra tip:** kan je huid wel een oppepper gebruiken, probeer dan een wisselbaden. Dus je eerste doekje/washand maak je lekker warm en de volgende doe je koud, wissel dit een paar keer af tot je huid schoon is.



### STAP 6. VERZORGING

- **Verfrissen en herstellen:** Verfris de huid, verwijder de laatste masker restjes en breng de ph van je huid weer in balans (lakshmi lotion/tonic 200 ml €22,10)
- **Oogcrème:** Breng de oogcrème aan boven en onder de ogen (Inspira MED: anti age oogcrème of gel €36,50)
- **Crème:** Breng de dag of nacht verzorging aan op de huid (Lakshmi of inspira MED: zie prijzen hieronder)
- **Inkloppen:** Klop de crème nog even lekker in met je vingers

### PRODUCTEN EN PRIJZEN



## Lakshmi



micellair all-in one reiniger	200 ML	€22,50
Milk (vata pitta kapha)	200 ML	€22,10
Lotion/tonic (Vata pitta kapha)	200 ML	€22,10
Cream	50 MI	€42,75
Olie serum	30 ML	€42,50
Young lijn cream	50 ML	€34,95
Papaja peeling	100 ML	€26,50
Masker	10 ML	€6,50
Masker NEW (hersluitbaar)	20 ML	€9,95
Sunveda SPF 25 sunprotection	150 ML	€30,50
Sunveda SPF 50 sunprotection	150 ML	€31,50

## Inspira MED



Cleanser (milk of gel)	200 ML	€22,50
Peeling 20% fruitzuren	30 ML	€37,50
Oog crème of gel	30 MI	€36,50
Dagcrème met SPF 30	50 MI	€38,00
Nachtcrème met AHA zuren	50 ML	€42,50
Fair complexe (anti pigment) cream	50 ML	€42,50
Fair complexe (anti pigment) serum	50 ML	€43,00
24H cream	50 ML	€42,50
Serum (gel)	30 MI	€43,00
Ampullen	7x5 MI	€26,50
Ampullen per stuk	5 ml	€4,95

