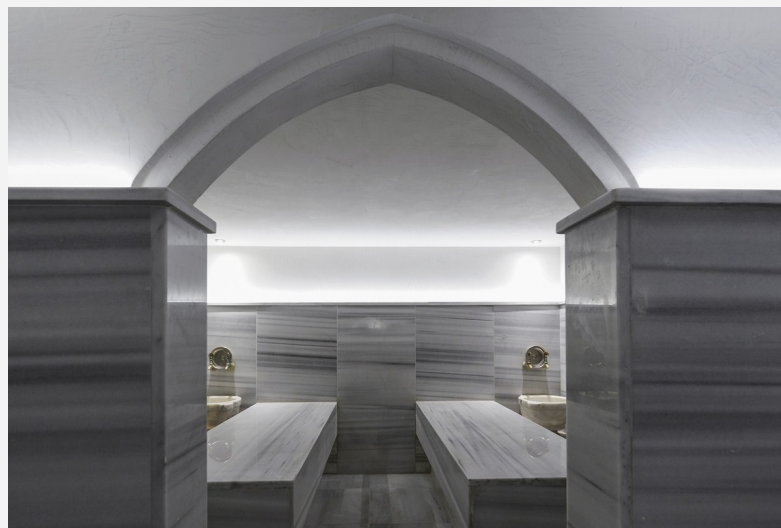




# Release and Relax Motion

Ειδικότητα Hammam Therapist



Powered by



# Περιεχόμενα

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Ιστορία της Λουτρικής Περιποίησης	Σελ. 1 - 26
-Αρχαία Ελλάδα	Σελ. 1 - 7
-Ρωμαϊκά Χρόνια	Σελ. 8 - 16
-Μεσαίωνας	Σελ. 17 - 19
-Βυζάντιο	Σελ. 20 - 25
-Νεοελληνική Περίοδος / Οθωμανικά Χαμάμ	Σελ. 22 - 26
Σύγχρονη Λουτρική Περιποίηση	Σελ. 27 - 28
Εγκαταστάσεις / Εξοπλισμός Χαμάμ	Σελ. 30 - 32
Παράρτημα Χειρισμών	Σελ. 33 - 34
Πρωτόκολλο Λουτρικής Περιποίησης	Σελ. 35 - 61
Βιβλιογραφία	Σελ. 62



# Ιστορία της Λουτρικής Περιποίησης

## Εισαγωγή

Η ιδέα της χρήσης των θερμών ή κρύων πηγών, με την ελπίδα της θεραπείας ορισμένων ασθενειών, χρονολογείται από τους προϊστορικούς χρόνους.

Πολλοί άνθρωποι σε όλο τον κόσμο θεωρούσαν ότι το «λούσιμο» σε συγκεκριμένες πηγές ή ποταμούς οδηγούσε σε φυσικό και πνευματικό καθαρισμό.

Μορφές τελετουργικού καθαρισμού υπήρξαν ανάμεσα σε Ιθαγενείς Αμερικάνους, Πέρσες, Βαβυλώνιους, Αιγύπτιους, Έλληνες και Ρωμαίους. Σήμερα, ο τελετουργικός καθαρισμός μέσω του ύδατος εξακολουθεί να αποτελεί σημαντικό κομμάτι των θρησκευτικών τελετών των Εβραίων, των Μουσουλμάνων, των Χριστιανών, των Βουδιστών και των Ινδουιστών. **Αυτές οι τελετές απεικονίζουν την αρχαία πίστη στις θεραπευτικές και καθαρυστικές ιδιότητες του ύδατος.**

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

### Τα λουτρά στους αρχαίους Ελληνικούς χρόνους

Η ιστορία των ιαματικών πηγών έχει τις ρίζες της στην αρχαία Ελλάδα. Οι Έλληνες πρώτοι άρχισαν τη λουτρική διαδικασία που αποτέλεσε τη βάση για τις σύγχρονες διαδικασίες spa.



# Ιστορία της Λουτρικής Περιποίησης

*Στη ζωή των αρχαίων Ελλήνων τα θερμά και ψυχρά λουτρά εκτός από μέσο καθαριότητας ήταν και στοιχείο αλληλοσυσχετιζόμενης ιαματικής και θρησκευτικής ψυχαγωγίας.*

Σύμφωνα με τα ομηρικά ποιήματα, **το ψυχρό λουτρό λάμβανε χώρα σε ανοιχτό ακάλυπτο χώρο για να ξεπλυθεί το σώμα από κάθε είδους ρύπο** πριν ακολουθήσει το λουτρό στους λουτήρες.

Από την άλλη **το θερμό λουτρό λάμβανε χώρα σε κλειστό χώρο γεγονός από το οποίο προέρχεται και η φράση που χρησιμοποιείται μέχρι και τις μέρες μας «Μπαίνω στο μπάνιο»**. Το νερό ζεσταινόταν σε ειδικά φτιαγμένα μπρούτζινα δοχεία που στηρίζονταν σε τρίποδα και το λουτρό γινόταν αδειάζοντας το νερό από ψηλά και περνώντας ταυτόχρονα το σώμα με σφουγγάρι.

Είδαμε λοιπόν πως οι αρχαίοι Έλληνες εκτός από τα ψυχρά λουτρά σε θάλασσες και ποταμούς ήδη από το 1500 π.Χ. έκαναν χρήση του θερμού νερού, το οποίο **υιοθέτησαν πρώτα ως απαραίτητο μέσο σωματικής καθαριότητας και θρησκευτικής προετοιμασίας, ενώ αργότερα και ως θεραπευτικό μέσο και μέσο ψυχαγωγικής δραστηριότητας**

Ο ιστορικός Ηρόδοτος (485- 421/415 π.Χ.), στο έβδομο βιβλίο ιστορίας του, Πολύμνια, παρουσιάζει την προετοιμασία και την προέλαση της στρατιάς του Ξέρξη στην Ελλάδα, όπως και τη μάχη των Θερμοπυλών. Αυτό που αντικρίζει ο απεσταλμένος Πέρσης κατάσκοπος στο ελληνικό στρατόπεδο πριν τη μάχη τον αφήνει άναυδο. Οι Σπαρτιάτες κατά την προετοιμασία τους για τη μάχη και παρόλο που γνωρίζουν τον επερχόμενο θάνατό τους, λούζονται και περιποιούνται τον εαυτό τους. Πρόκειται για μια



# Ιστορία της Λουτρικής Περιποίησης

προέλευσής τους σε:

1. **ελώδη:** δηλαδή τα νερά που υπάρχουν στα έλη και τις λίμνες,
2. **όμβρια:** τα νερά που σχηματίζονται από τη βροχή και
3. **μεταλλικά:** εκείνα που αναβλύζουν από πετρώματα

**Αυτά, λέγει, αναβλύζουν θερμά και περιέχουν σίδηρο, χαλκό, αργυρό, χρυσό, θείο και άλλα μεταλλικά στοιχεία.**

Η διατήρηση ή η αποκατάσταση της υγείας μέσω της υδροθεραπείας στηρίζεται στη μεγάλης σημασίας ιδιότητα της διαφορετικής σύστασης των υδάτων.

## Λουτρικές εγκαταστάσεις στην αρχαία Ελλάδα

Αναφορές για τις πρώτες δημόσιες εγκαταστάσεις λουτρών έχουμε γύρω στον 5ο αιώνα π.Χ. Αυτοί ήταν οι χώροι των γυμνασίων οι οποίοι αρχικά αναπτύσσονταν κοντά σε θάλασσες και ποταμούς ώστε να έχουν οι αθλητές της εποχής την δυνατότητα να παίρνουν το λουτρό τους πιο εύκολα έπειτα από τους κουραστικούς αγώνες.



## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2

### Τα λουτρά στους Ρωμαϊκούς χρόνους ή «Καθεδρικοί ναοί της σάρκας»

Έτσι αποκαλούσαν ορισμένοι από τους πρώτους χριστιανούς τα τεράστια και ιδιαίτερα πολυτελή λουτρά σε κάθε γωνιά της απέραντης ρωμαϊκής αυτοκρατορίας. Σε αυτά συνωστίζονταν για ώρες οι ρωμαίοι πολίτες με σκοπό να φροντίσουν και να καλλωπίσουν το σώμα τους και να περάσουν ευχάριστα τις ελεύθερες ώρες τους.



Τα ρωμαϊκά λουτρά, γνωστά με την ονομασία Θέρμες, άρχισαν να εξελίσσονται στην Ιταλική χερσόνησο, στην περιοχή της Καμπανίας ήδη από τον 5ο - 4ο π.Χ. αιώνα κάτω από την επιρροή του ελληνικού δημόσιου λουτρού, του λεγόμενου βαλανείου, με τις απαραίτητες βεβαίως προσαρμογές.

Η μετάδοση της τεχνογνωσίας στην κατασκευή λουτρών από τους Έλληνες στους Λατίνους, οφειλόταν στη συχνή επαφή που είχαν αναπτύξει οι δύο λαοί λόγω των πολλών ελληνικών αποικιών της Μεγάλης Ελλάδας και της Σικελίας στην γειτονική Ιταλία.



## Ιστορία της Λουτρικής Περιποίησης

Οι ρωμαίοι μηχανικοί βασιζόμενοι στην κληρονομιά του ελληνικού πνεύματος, αντιμετώπισαν με ευρηματικότητα τις νέες ανάγκες και τις απαιτήσεις της εποχής τους για πολυτέλεια και μαζικότητα, εξελίσσοντας παλαιούς και καθιερώνοντας νέους τύπους λουτρικών εγκαταστάσεων. Τα νέα επιτεύγματα στην αρχιτεκτονική, ιδιαίτερα τα υπόκαυστα, το τσιμέντο που βοήθησε στην ανάπτυξη της θολοδομίας καθώς και η πρόοδος στην κατασκευή των εντυπωσιακών υδραγωγείων και των δικτύων αγωγών ύδρευσης και αποχέτευσης των πόλεων, συνετέλεσαν με ουσιαστικό τρόπο στην τελειοποίηση των λουτρών.

Από την περιοχή της Καμπανίας και τη Ρώμη, τα λουτρά διαδόθηκαν σε όλες τις επαρχίες που κατακτούσαν οι ρωμαίοι. Στις βόρειες επαρχίες, αρχικά τα λουτρά κατασκευάζονταν από τους στρατιωτικούς αρχιτέκτονες για τις ανάγκες του στρατεύματος. Η σπουδαιότητα των λουτρών ήταν τέτοια, με αποτέλεσμα να είναι αυτά τα πρώτα κτίρια που οικοδομούνταν από τους Ρωμαίους όταν κατακτούσαν μια πόλη ή όταν ανοικοδομούσαν μια καινούργια.

Στην αρχή των αυτοκρατορικών χρόνων, ορίστηκε μια τυπική αρχιτεκτονική φόρμα σε όλες τις λουτρικές εγκαταστάσεις, παρ' όλες τις κατά τόπους διαφορές. **Αυτή την εποχή, η επίσκεψη στα λουτρά αποτελεί την καθημερινή συνήθεια κάθε ρωμαίου πολίτη.**

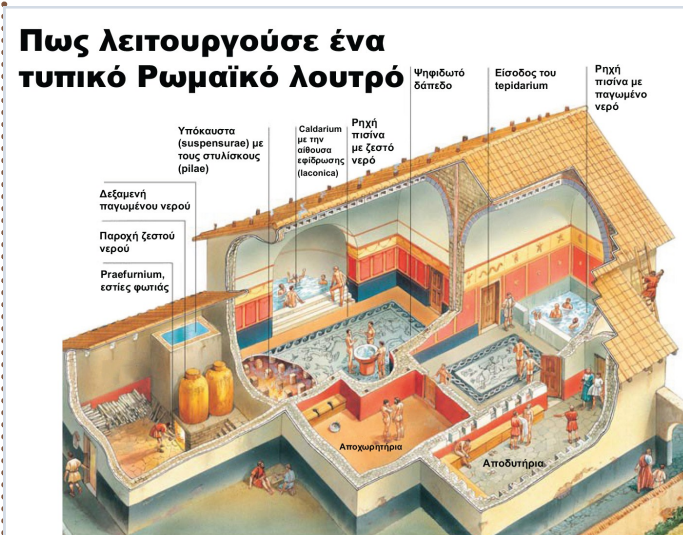


## Λουτρικές εγκαταστάσεις στην ρωμαϊκή εποχή

Τα λουτρά ήταν αρκετά σύνθετες κατασκευές, ίσως τα πολυπλοκότερα κτήρια από όσα έκτισαν οι ρωμαίοι μηχανικοί και αυτό διότι για να λειτουργούν ικανοποιητικά, εκτός από την αρχιτεκτονική τους αρτιότητα έπρεπε να ανταποκρίνονται και στις μεγάλες απαιτήσεις ύδρευσης και θέρμανσης.

Οι λουτρικές εγκαταστάσεις της εποχής εκείνης διακρίνονται σε τρεις βασικές κατηγορίες:

### Πως λειτουργούσε ένα τυπικό Ρωμαϊκό λουτρό



1. Το **Aquae** που αποτελούσε τα θερμά λουτρά.

2. Το **Balnae** δημόσιο ή ιδιωτικό, ήταν ένα απλό, περισσότερο συνοικιακό λουτρό το οποίο διέθετε συνήθως μόνο τους απαραίτητους χώρους για το μπάνιο. Αναλογούσε περίπου

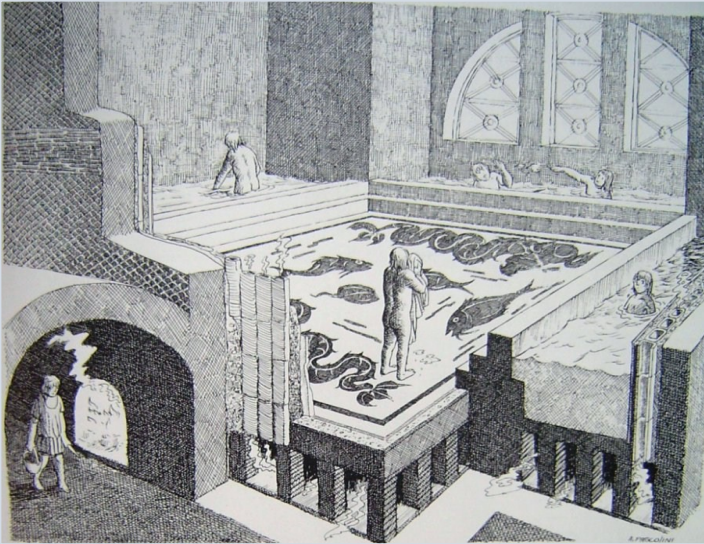
ένα σε κάθε 35 διαμερίσματα, αν και υπήρχαν μικρότερα λουτρά, ως και πέντε σε κάθε οικοδομικό τετράγωνο.

3. Οι **Therme** άρχισαν να εξελίσσονται λίγο αργότερα, ως αποτέλεσμα της αυξανόμενης προτίμησης και αγάπης που έδειχναν οι πολίτες για τα λουτρά. Ο πυρήνας τους ήταν οι λουτρικές εγκαταστάσεις οι οποίες περιστοιχίζονταν από χώρους για πολλές άλλες δραστηριότητες και υπηρεσίες για τους επισκέπτες τους. Στα χρόνια των αυτοκρατόρων οι Θέρμες εξελίχθηκαν σε κολοσσιαία κέντρα αναψυχής και ελεύθερου χρόνου που χτίζονταν σε κάθε σημαντική πρωτεύουσα του ρωμαϊκού κράτους.



## Ιστορία της Λουτρικής Περιποίησης

νερό που ξεχώριζε με ένα κτιστό τοίχιο από τον υπόλοιπο χώρο. Σε μια ημικυκλική κόγχη τοποθετούσαν μια μαρμάρινη λεκάνη «labrum» πάνω σε στήριγμα, η οποία περιείχε κρύο νερό για να δροσίζουν οι λουόμενοι το πρόσωπο και το λαιμό τους. Το



δωμάτιο είχε θερμαινόμενο πάτωμα και τοίχους προκειμένου να διατηρείται η θερμοκρασία σε υψηλά επίπεδα και γι' αυτό το λόγο το ήταν σε άμεση γειτνίαση με την εστία θέρμανσης του λουτρού. Στο δάπεδο αυτής της αίθουσας υπήρχε ψηφιδωτό με κάποιο θαλάσσιο συνήθως θέμα ενώ

συχνά απεικόνιζε σανδάλια για να υπενθυμίζει στους επισκέπτες να τα φορέσουν, όχι μόνο για να μη γλιστρούν αλλά κυρίως για να μη καούν τα πόδια τους λόγω της υψηλής θερμοκρασίας του πατώματος (57οC). Τέτοια παράσταση

έχει βρεθεί σε λουτρό στα Χανιά της Κρήτης αλλά και σε θερμές της Ιταλίας.

Μερικά από αυτά τα ψηφιδωτά έφεραν και επιγραφές, όπως «BENE LAVA», που ευχόταν στους παρευρισκόμενους

«Καλό Μπάνιο» Σε αυτόν λοιπόν τον βασικό κορμό προστέθηκαν και άλλοι χώροι, όπως η Palestra (γυμναστήριο),

το Heliokamin (χώρος ηλιασμού), Elaeotherium Alipterium (χώρος για επάλειψη με αρωματικά έλαια), με αποτέλεσμα να προκύψουν αρκετές παραλλαγές, περισσότερο ή λιγότερο σύνθετες.



## Ιστορία της Λουτρικής Περιποίησης

στερεωμένα εμπρός από τους τοίχους κατά τέτοιο τρόπο, ώστε να δημιουργείται κενό ανάμεσα στην ενιαία, εσωτερική επιφάνειά τους και τον τοίχο. Όλο αυτό το σύστημα καλυπτόταν συνήθως από ορθομαρμάρωση.

**Η καρδιά του συστήματος θέρμανσης ήταν βεβαίως η εστία «praefurnium» με τον διπλό της ρόλο.** Ανάλογα με το μέγεθος και



τις ανάγκες του λουτρού υπήρχαν περισσότερες από μία εστίες. Εδώ έκαιγε, ανάλογα με τις κλιματολογικές συνθήκες, με κυμαινόμενη ένταση, η φωτιά που ζέσταινε το νερό για τους λουόμενους, ενώ ταυτόχρονα ο καυτός αέρας αξιοποιούνταν όπως αναφέρθηκε, για την

θέρμανση των διαφόρωνωματιών μέσω του συστήματος των υποκαύστων. **Η φωτιά δεν έσβηνε ποτέ γιατί χρειαζόταν πολύς χρόνος για να ζεσταθούν τα λουτρά.**

Οι θερμοκρασίες που αναπτύσσονταν σε ένα λουτρό με ολοκληρωμένο σύστημα θέρμανσης ήταν αρκετά υψηλές. **Σε ένα δωμάτιο εφίδρωσης «laconica» μπορούσαν να φτάσουν ακόμη**

**και τους 80°C.** Οι καμάρες και οι θόλοι βοηθούσαν ιδιαίτερα στην διατήρηση της σωστής θερμοκρασίας και την ομοιόμορφη διάχυσή της στο δωμάτιο. Επίσης, για να μη χάνεται η θερμότητα, τα ανοίγματα μεταξύ των αιθουσών



κλείνονταν συνήθως με παραπέτασμα ή με ξύλινα θυρόφυλλα.

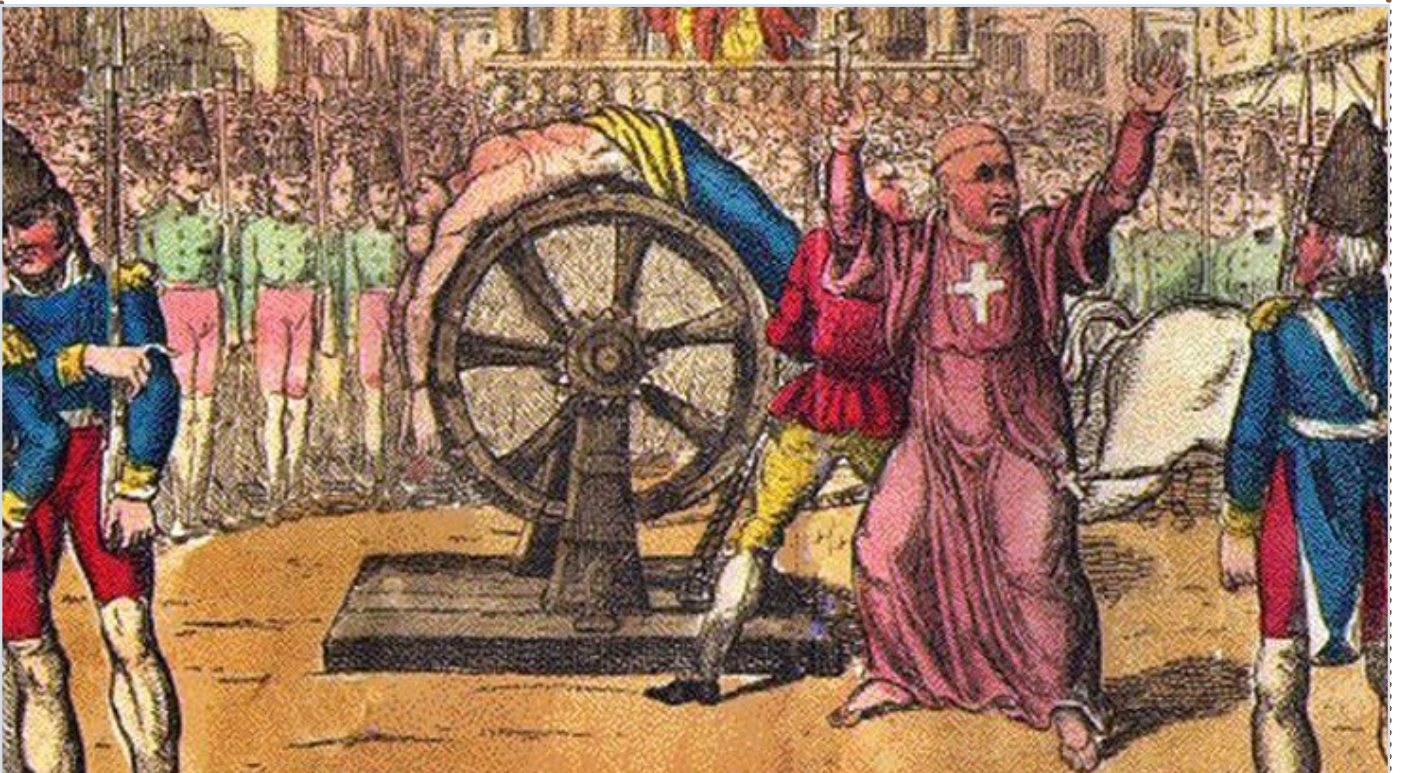


# Ιστορία της Λουτρικής Περιποίησης

Μπορούμε πλέον να κατανοήσουμε απόλυτα τους λόγους που οδήγησαν τους Ρωμαίους στην ανάπτυξη του θεσμού των λουτρών και την τελειοποίηση της τεχνολογίας τους καθώς πέρασαν στην Ιστορία ως ο λαός που λάτρευε τις ανέσεις και επιδίωκε την πολυτέλεια.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3

### Τα λουτρά το μεσαίωνα



Μετά την παρακμή της ρωμαϊκής αυτοκρατορίας και την μετανάστευση των λαών γύρω στο 375-911 μ.Χ. το πολιτισμικό φαινόμενο των λουτρών παρήκμασε ολοκληρωτικά.

**Ελάχιστα ήταν τα λουτρά εκείνα που παρέμειναν σε ενεργό δράση τα οποία και εκμεταλλεύονταν ορισμένοι μοναχοί προσφέροντας στους χρήστες αυτών βότανα, που παρασκεύαζαν οι ίδιοι, ως απαραίτητο βοηθητικό για την καλύτερη αποτελεσματικότητα των λουτρών.**



# Ιστορία της Λουτρικής Περιποίησης

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5

### Τα λουτρά στην Νεοελληνική περίοδο - Οθωμανικά Χαμάμ

Από των Βυζαντινών γνώρισαν τα θερμά λουτρά οι Μουσουλμάνοι κατακτητές και μέσω αυτών ευρύτατη υπήρξε η διάδοσή τους σε όλες τις χώρες της Ανατολής. Τα λεγόμενα για τους Δυτικούς «Τουρκικά λουτρά» ή κατά τους Άραβες «χαμάμια» δεν διαφέρουν κατά βάση των αρχαίων ρωμαϊκών.



Στην εποχή της Τουρκοκρατίας συνεχίζονται, με ελάχιστες διαφοροποιήσεις, τα «δίδυμα λουτρά» των βυζαντινών χρόνων που χωρίζονταν με ένα υποτυπώδες τοίχο για άντρες και γυναίκες ενώ παράλληλα κάνουν την εμφάνισή τους και τα «μονά» τα οποία λειτουργούσαν με βάρδιες.

Η ανέγερση λουτρών, που ήταν κατά βάση δημόσια κτήρια, αποτέλεσε κύρια μέριμνα των σουλτάνων και πολλές φορές το



## Σύγχρονη Λουτρική Περιποίηση

ανθρώπινο οργανισμό. Σε αυτή την ανακάλυψη είχαν ήδη προβεί οι Ρωμαίοι, οπότε και έχτισαν εκεί θερμές. Όμως, η πόλη έπρεπε να περιμένει μέχρι τον 16ο αιώνα, για να αποκτήσει αίγλη και ξένους επισκέπτες. Τότε, οι αριστοκράτες, και όσοι είχαν την δυνατότητα να πραγματοποιήσουν ένα τέτοιο ταξίδι, από πολλές γωνιές της Ευρώπης, άρχισαν να πηγαίνουν στην Σρα για να απολαύσουν τις ευεργετικές ιδιότητες των υδάτων της.

**Μέχρι και τον 18ο αιώνα, οι πλούσιοι και διάσημοι ευρωπαίοι συρρέουν αθρόα στη μικρή αυτή πόλη, με αποτέλεσμα αυτή να αποκτήσει την προσωνυμία “Καφενείο της Ευρώπης”.**

Από τότε ο όρος sra χρησιμοποιείται για πόλεις ή θέρετρα που προσφέρουν υδροθεραπεία που μπορεί να περιλαμβάνει θεραπείες νερού (πόσιμου, θαλασσινού, μεταλλικού κ.α.) και θερμά λουτρά.

**Μπορεί ο 21ος αιώνας να αφιερώνεται ψυχή τε και σώματι στα Σρα, η ιδέα όμως δεν είναι καινούργια. Στην πραγματικότητα, τα Σρα (ως θερμές πηγές και ιαματικά λουτρά) είναι γνωστά εδώ και χιλιάδες χρόνια.**



Όπως διαπιστώσαμε αρχαίοι πολιτισμοί τα χρησιμοποιούσαν για θεραπείες, αλλά και ως βασικό κομμάτι της κοινωνικής τους ζωής.



# Εγκαταστάσεις / Εξοπλισμός Χαμάμ

## Εξοπλισμός Hammam



Κουβάς δημιουργίας Αφρού



Σαπούνια Καθαρισμού

Αντιολισθητικές Παντόφλες



Βρύσες Ζεστού / Κρύου - Γούρνες



Πεσεμάλ / Πετσέτες



Λούφα Απολέπισης



Τάσια / Λεκάνες Νερού



Τσαντίλα Δημιουργίας Αφρού

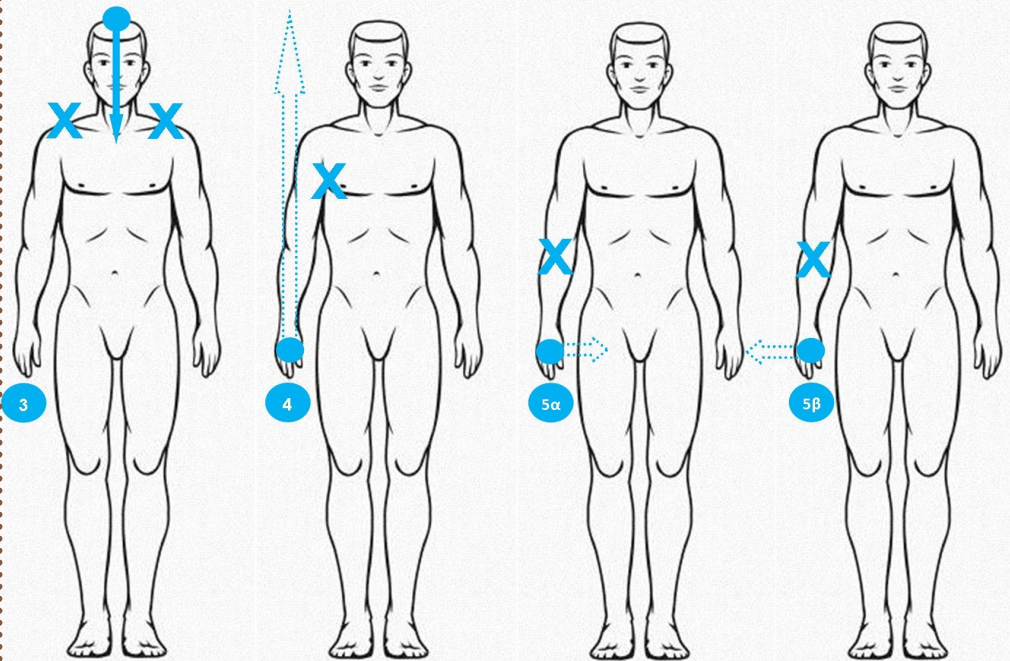


# Πρωτόκολλο Λουτρικής Περιποίησης

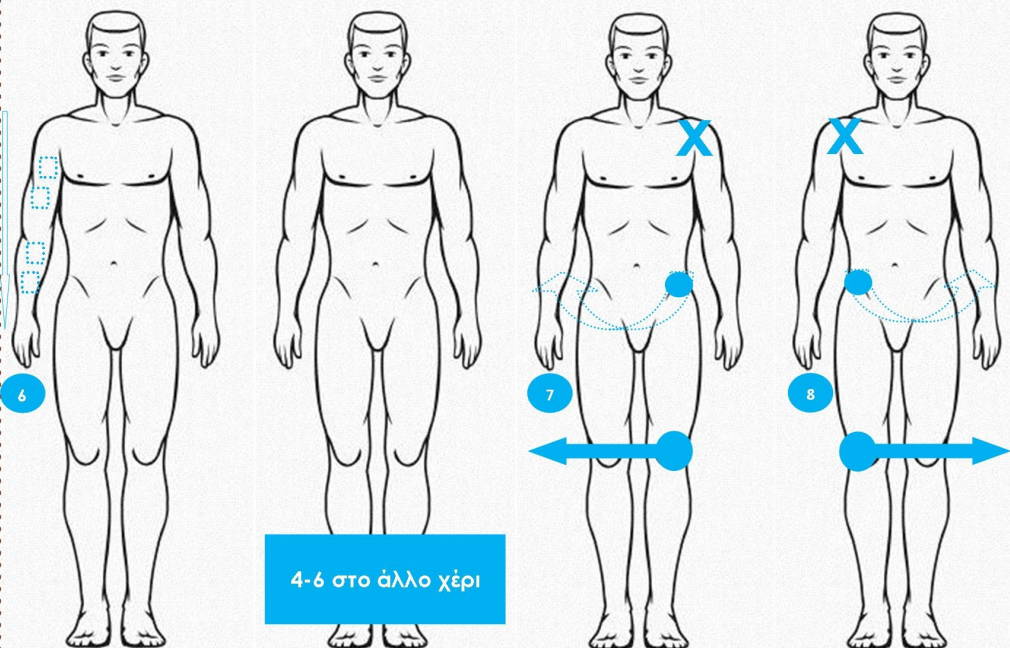
2ο Βήμα  
Αλληλεπίδραση /  
Διατάσεις  
(καμπίνα ή  
κεμπέκ)

Υλικά /  
Εξοπλισμός

4. Διάταση με το βραχίονα σε κάμψη (παράλληλα με το κεφάλι)
5. Διάταση στον πήχη με την παλάμη σε κάμψη και με την παλάμη σε έκταση



6. Εναλλάξ ρυθμικά κτυπηματάκια με χαλαρές γροθιές σε βραχίονα, πήχη, παλάμη από πάνω προς τα κάτω. Μετακινούμαστε στο άλλο χέρι και εκτελούμε τα ίδια. **Συνεχίζουμε στον κορμό και:**



# Πρωτόκολλο Λουτρικής Περιποίησης

## 3ο Βήμα Απολέπιση

### Υλικά / Εξοπλισμός

1 γάντι  
απολέπισης μίας  
χρήσεως ή  
λούφα ή  
ελαφρόπετρα

Μπορεί να  
χρησιμοποιήσουμε  
μαύρο Μαροκινό  
σαπούνι  
(που  
περιλαμβάνει  
άργυλο για  
βαθύτερο  
καθαρισμό)

2-3 τάσια ή  
λεκάνες ή μπωλ  
με ζεστό νερό

περιοχή κλείδας & ανάμεσα στο στήθος)

**Συνεχίζουμε στα χέρια του πελάτη:**

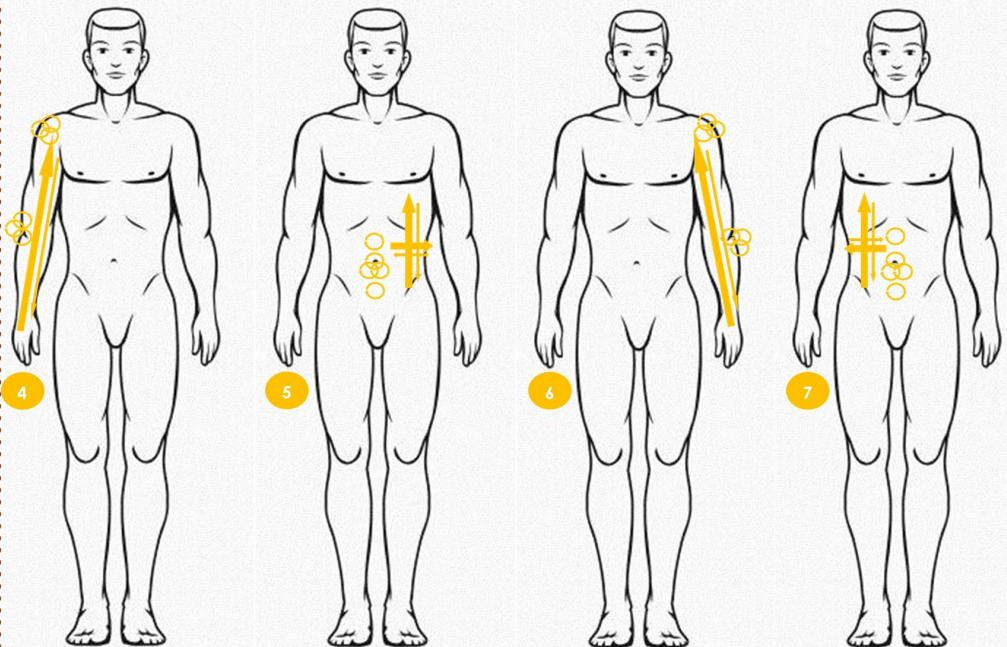
4. Εκτελούμε με το γάντι της απολέπισης τριβή και καθαρισμό σε όλο το μήκος του χεριού με κινήσεις μπρος – πίσω & ανοδικές **και επιμένουμε με κυκλικές κινήσεις σε σημεία (π.χ. αγκώνα, ώμο)**

**Συνεχίζουμε στην αντίθετη μεριά της κοιλιάς από όπου στεκόμαστε:**

5. Εκτελούμε με το γάντι της απολέπισης τριβή και καθαρισμό σε όλη την απέναντι μεριά της κοιλιάς με κινήσεις μπρος – πίσω & ανοδικές **και επιμένουμε με κυκλικές κινήσεις σε σημεία (π.χ. στον αφαλό και κατά μήκος της λευκής γραμμής)**

6. **Μεταφερόμαστε στο απέναντι χέρι και εκτελούμε τα ίδια όπως και στο άλλο χέρι.**

7. **Συνεχίζουμε στην αντίθετη μεριά της κοιλιάς από όπου στεκόμαστε και εκτελούμε τα ίδια στην κοιλιά**



**Συνεχίζουμε στα πόδια και:**

8. Εκτελούμε με το γάντι της απολέπισης τριβή και καθαρισμό σε όλο το μήκος του ποδιού με κινήσεις μπρος – πίσω & ανοδικές **και επιμένουμε με κυκλικές**





# Πρωτόκολλο Λουτρικής Περιποίησης

## 4ο Βήμα Δημιουργία Αφρού & Αφρομασάζ

### Υλικά / Εξοπλισμός

Κουβάς /  
Τσαντίλα  
Ποσότητα ζεστού  
νερού στον  
κουβά - 2 τάσια  
ή λεκάνες ή μπωλ  
νερό

1 τάσι ή λεκάνη ή  
μπωλ ζεστό νερό

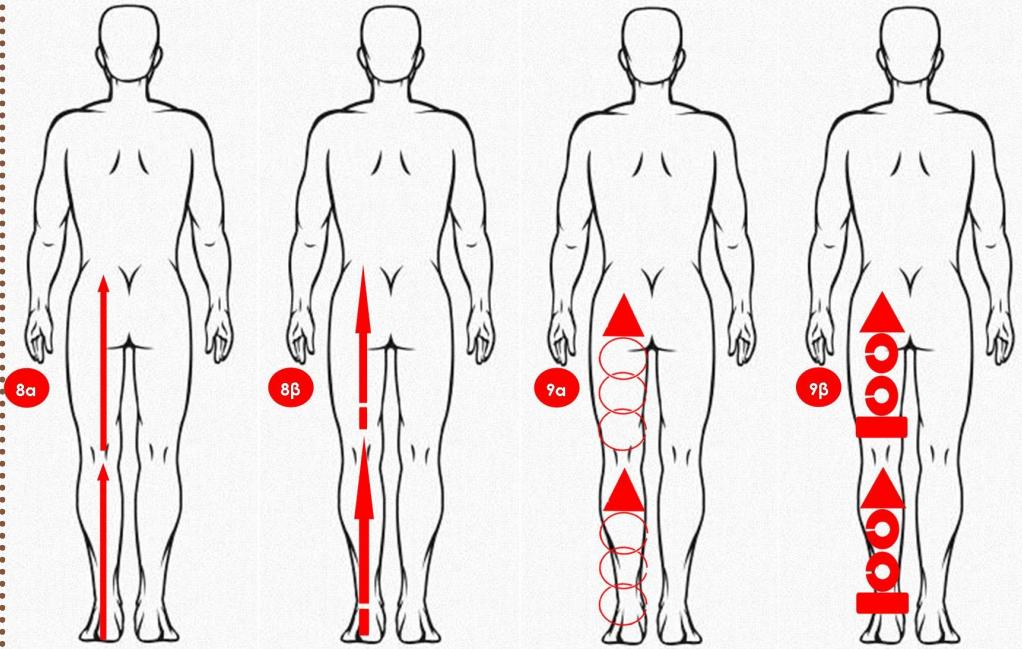
1-2 σαπούνια  
από ελαιόλαδο ή  
λάδι καρύδας  
μέσα στην  
τσαντίλα

Και 1-2 σαπούνια  
μέσα στον κουβά  
(ΣΗΜΕΙΩΣΗ: η  
ποσότητα των  
σαπουνιών είναι  
για περισσότερες  
από 1 συνεδρίες,  
μέχρι να λιώσουν  
τελείως)

Συνεχίζουμε τα πόδια του πελάτη:

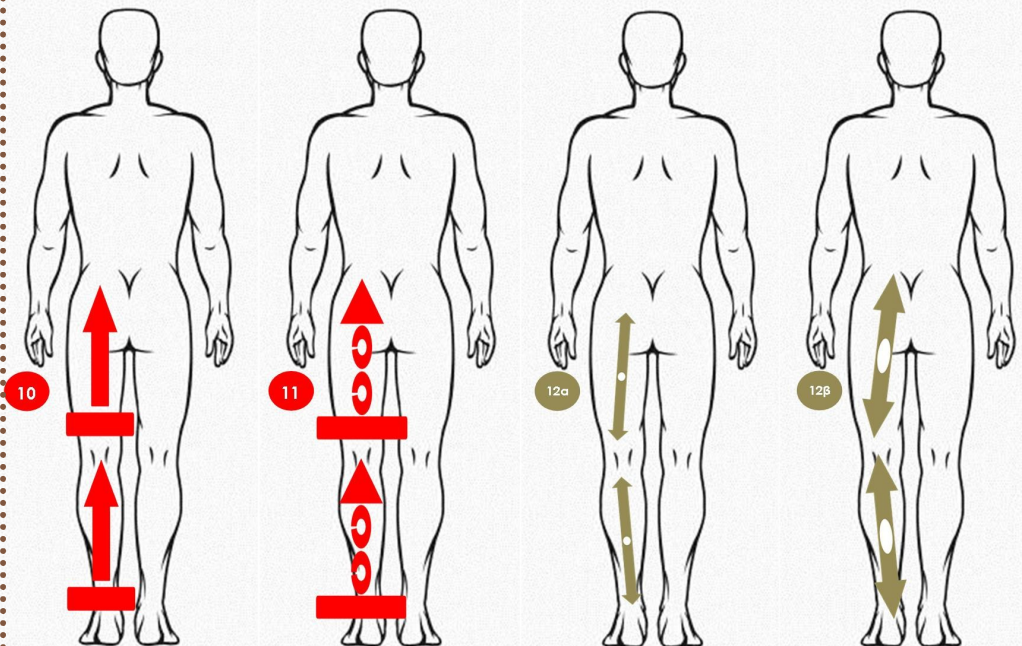
8. Εκτελούμε **ρολάρισμα με παλάμες / γροθιές** από τη γάμπα προς το γλουτό - εναλλάξ

9. Συνεχίζουμε με **κυκλικές μαλάξεις με παλάμες / γροθιές** από τη γάμπα προς το γλουτό - εναλλάξ



10. Συνεχίζουμε με **ρολάρισμα με πήχη** από τη γάμπα προς το γλουτό

11. Συνεχίζουμε με **κυκλικές μάλαξεις με πήχη** από τη



# Πρωτόκολλο Λουτρικής Περιποίησης

## 4ο Βήμα Δημιουργία Αφρού & Αφρομασάζ

### Υλικά / Εξοπλισμός

Κουβάς /  
Τσαντίλα  
Ποσότητα ζεστού  
νερού στον  
κουβά - 2 τάσια  
ή λεκάνες ή μπωλ  
νερό

1 τάσι ή λεκάνη ή  
μπωλ ζεστό νερό

1-2 σαπούνια  
από ελαιόλαδο ή  
λάδι καρύδας  
μέσα στην  
τσαντίλα

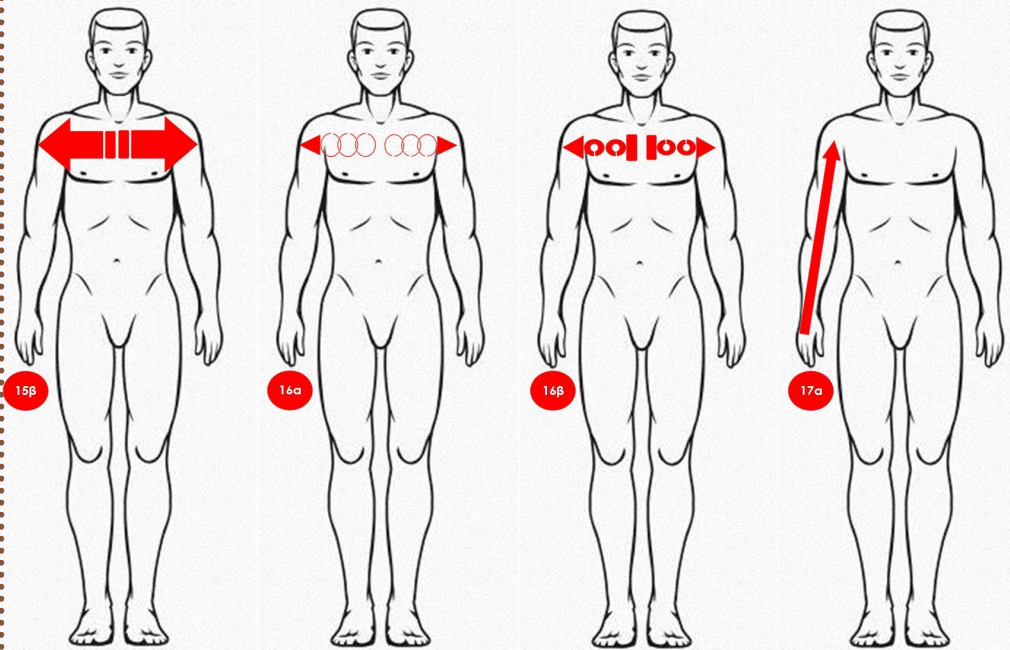
Και 1-2 σαπούνια  
μέσα στον κουβά  
(ΣΗΜΕΙΩΣΗ: η  
ποσότητα των  
σαπουνιών είναι  
για περισσότερες  
από 1 συνεδρίες,  
μέχρι να λιώσουν  
τελείως)

Ξεκινούμε από το ντεκολτέ του πελάτη και:

15. Εκτελούμε **ρολάρισμα** στο ντεκολτέ με **παλάμες / γροθιές** από το στέρνο προς τους ώμους ταυτόχρονα
16. Συνεχίζουμε με **κυκλικές μαλάξεις με παλάμες / γροθιές** από το στέρνο προς τους ώμους ταυτόχρονα

Προχωράμε στο χέρι του πελάτη και:

17. Εκτελούμε **ρολάρισμα** στο χέρι με **παλάμες / γροθιές** από την παλάμη προς τον ώμο - εναλλάξ

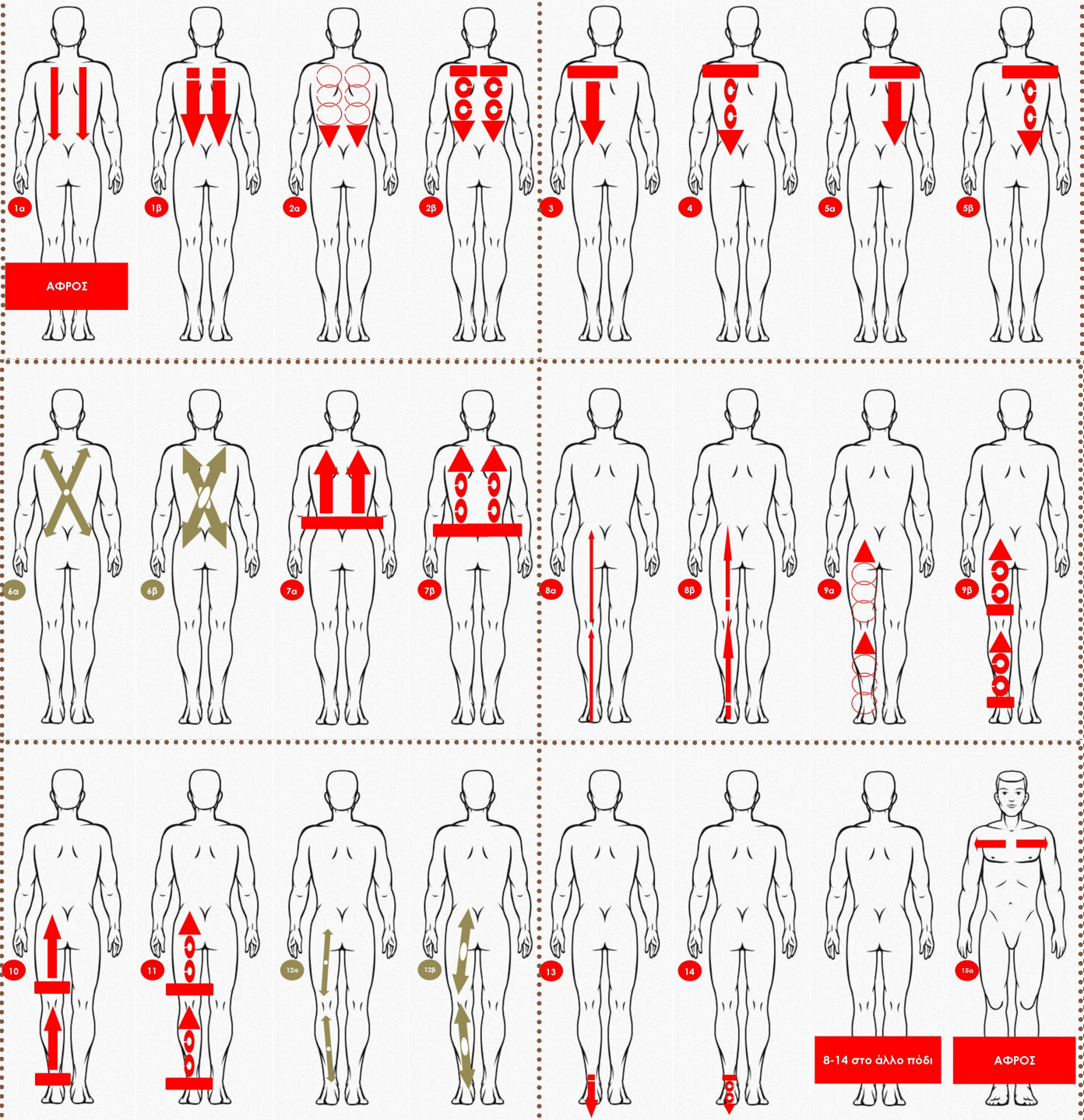


18. Συνεχίζουμε με **κυκλικές μαλάξεις με παλάμες / γροθιές** από την παλάμη προς τον ώμο - εναλλάξ
19. Συνεχίζουμε με **ρολάρισμα & κυκλικές μαλάξεις με τον πήχη** σε όλο το μήκος του χεριού - εναλλάξ
20. Συνεχίζουμε με **πιέσεις ανοίγματος - τεντώματος των μυών του βραχίονα και πήχη με παλάμες & γροθιές** - εναλλάξ
21. Συνεχίζουμε με **κυκλικές μαλάξεις με παλάμη & γροθιά** στην παλάμη και τα δάχτυλα

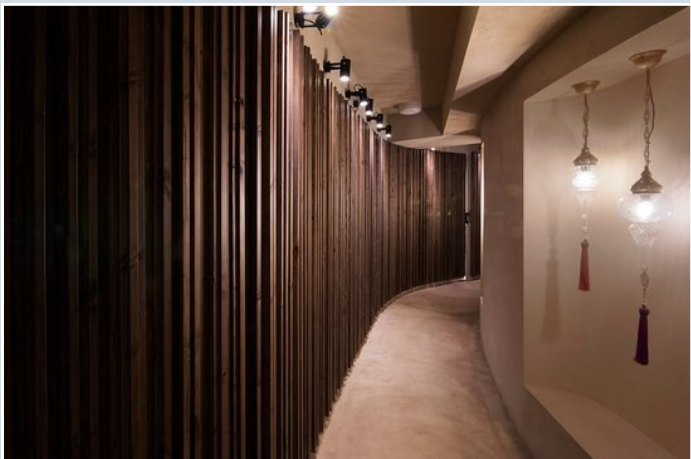
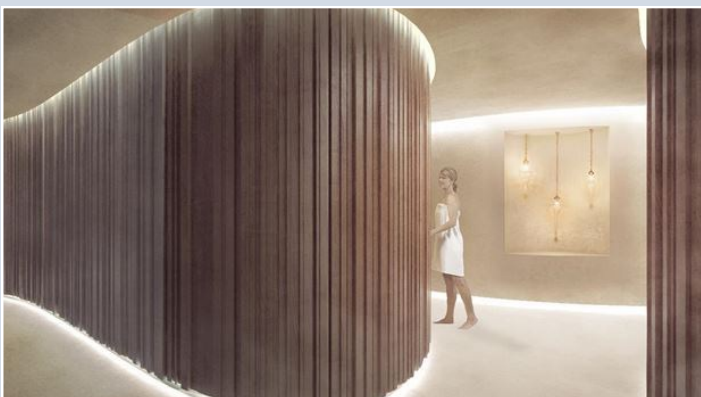


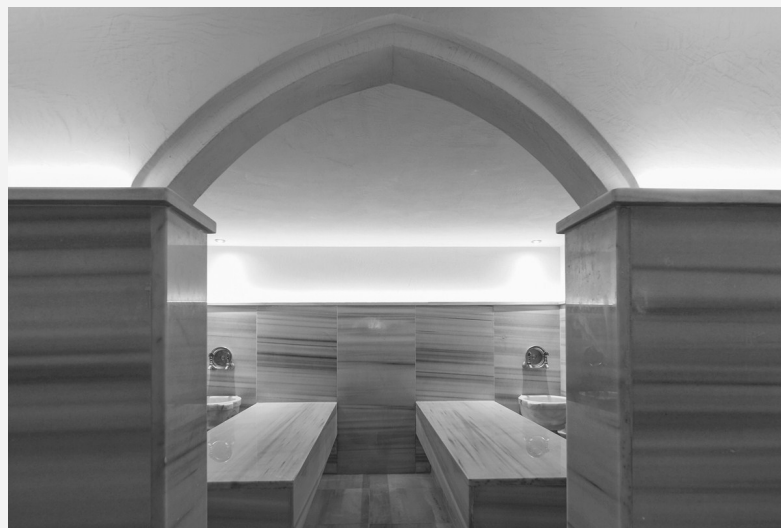
# Πρωτόκολλο Λουτρικής Περιποίησης

## ΣΥΝΟΠΤΙΚΑ ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΟ ΑΦΡΟΥ & ΑΦΡΟΜΑΣΑΖ



# Υπόλοιποι Χώροι Χαμάμ





Release and Relax Motion  
website: [www.rrmotion.gr](http://www.rrmotion.gr)