

ODAYAKA SPA SCHOOL

PROTOCOLOS Y RITUALES PROFESIONALES DE SEPTIEMBRE



*Guía práctica para spas y
terapeutas*

BY MARÍA JOSÉ CASTRO





Introducción

Este manual reúne una selección de protocolos diseñados especialmente para septiembre, combinando rituales inspiracionales con propuestas profesionales adaptadas al final del verano. Una herramienta clara, práctica y rigurosa para terapeutas y profesionales de spa que buscan ofrecer experiencias únicas y seguras a sus clientes.

5 protocolos exclusivos + 5 experiencias inspiracionales para aplicar en tu cabina con seguridad y eficacia

sobre mi



Odayaka Spa School nació como un espacio sin fronteras dedicado a la formación en terapias tradicionales y experiencias de bienestar. El camino comenzó hace más de cuarenta años, movida por una pasión profunda por el arte del cuidado y el poder transformador del contacto humano.

Mi amor por los masajes y las terapias tradicionales asiáticas nació durante mis viajes, donde descubrí diferentes filosofías de vida que entienden el cuerpo como un todo y honran el equilibrio entre mente, cuerpo y espíritu. Aprendí que cuidar de las personas va más allá de la técnica: es un acto de respeto hacia la naturaleza, hacia sus productos y hacia la energía que nos sostiene.

He trabajado como Spa Manager, terapeuta y creando programas con una filosofía que se centra en ofrecer experiencias que no solo embellecen y cuidan el cuerpo, sino que también nutren el alma y despiertan los sentidos.

Hoy, a través de Odayaka Spa School, comparto este conocimiento con quienes desean especializarse en el mundo del spa, transmitiendo no solo técnicas, sino también una forma de entender la belleza, la calma y la conexión auténtica con los clientes.

Este eBook es una muestra de esa visión: protocolos y rituales diseñados con rigor profesional y sensibilidad, pensados para que terapeutas y spas puedan ofrecer experiencias memorables, llenas de sentido y armonía.

Maria José

Contenido

Ritual · Forest Breath

Ritual de respiración, aromaterapia y reconexión con la energía del bosque

06

Ritual · Cup of Calm

Infusión personalizada, masaje y ritual de gratitud

10

Ritual · Taller sensorial DIY

Experiencia participativa con elaboración de cosmética natural

15

Ritual de otoño: envoltura + masaje boscoso

Cierre del ciclo estival y bienvenida al otoño interior

18

Ritual Corporal Nutritivo y Fijador del Bronceado

Nutrir la piel es abrazar el sol con gratitud: un gesto que prolonga la luz del verano en cada caricia.

22



Protocolo profesional 1 25

Exfoliación revitalizante con cítricos y sales marinas

Protocolo profesional 2 28

Envoltura nutritiva de cacao y karité

Protocolo profesional 3 31

Tratamiento facial hidratante con aloe vera y rosas

Protocolo profesional 4 36

Ritual podal refrescante y relajante con menta y lavanda

Protocolo profesional 5 39

Protocolo de Recuperación Capilar Post-Verano



Acompañamientos gourmet
para cada protocolo 41





O1

Ritual · Forest Breath

La calma y la apertura emocional desde la respiración...

Objetivo:

Invitar al cliente a una pausa consciente a través de respiración guiada, aceites esenciales amaderados y contacto con elementos simbólicos de la naturaleza.

Duración:

45 minutos

Material necesario:

- Aceite esencial de pino, ciprés o abeto
- Bruma aromática con aroma de bosque
- Paño caliente para el pecho
- Música de naturaleza (bosque, lluvia suave)
- Difusor o vaporizador
- Cuenco tibetano o campana zen



Estructura del tratamiento:

- 1.Recepción con intención: ofrecer un té suave o agua infusionada y explicar brevemente el propósito del ritual.
- 2.Rocío aromático: aplicar bruma de bosque alrededor del cliente, sin contacto directo con rostro.
- 3.Respiración guiada (8 min): cliente tumbado, mano en el abdomen. Guiar tres fases: inhalar – retener – exhalar con pausas.
- 4.Aplicación de paño caliente sobre el pecho (con aroma amaderado): induce calma y apertura emocional.
- 5.Masaje californiano con aromaterapia: movimientos lentos, envolventes y descendentes.
- 6.Cierre con sonido: cuenco tibetano y reflexión interior. Tras reconectar con la fuerza tranquila del bosque y recuperar el aire nuevo en nuestros pulmones, llega el momento de cultivar la calma de otra manera: a través del sabor, el aroma y la pausa consciente. La segunda semana nos invita a un viaje slow, en el que la simple degustación de una infusión se convierte en un ritual de bienestar.



Recursos adicionales



Aceite esencial de pino

El aceite esencial de pino es conocido por sus propiedades purificadoras y revitalizantes. Originario de las hojas de los pinos, este aceite tiene un aroma fresco y terroso que a menudo se asocia con la limpieza y la claridad mental.

Entre sus beneficios se incluye el alivio del estrés y la promoción de una sensación de bienestar. Es comúnmente utilizado en aromaterapia para mejorar el estado de ánimo y proporcionar un ambiente de calma y concentración.

Aceite esencial de ciprés

Al igual que el de pino, es apreciado por sus propiedades terapéuticas y su capacidad para revitalizar el cuerpo y la mente. Extraído de las ramas y agujas del ciprés, este aceite esencial ofrece un aroma fresco y ligeramente amaderado, que a menudo se asocia con la tranquilidad y el equilibrio emocional.

Se utiliza frecuentemente por sus propiedades calmantes y su capacidad para aliviar el estrés y la ansiedad. Ayuda a promover un estado de relajación profunda y a revitalizar. Es ideal para aquellos que buscan un apoyo natural para equilibrar su estado emocional y promover el bienestar general.



Aceite esencial de abeto

Es conocido por sus propiedades revitalizantes y purificantes. Este aceite esencial se utiliza a menudo en aromaterapia para promover una sensación de frescura y vitalidad. Con sus notas amaderadas y ligeramente resinosas, el aroma del abeto puede evocar imágenes de vastos bosques y aire puro de montaña.

Aroma amaderado

Los perfumes cuyas principales notas aromáticas provienen de la madera están diseñados especialmente para hombres, puesto que se trata de fragancias con carácter y asociadas a la masculinidad. No obstante, es posible encontrar multitud de perfumes con notas amaderadas para mujer, aunque suelen aparecer como secundarias. En combinación con notas florales, las fragancias obtenidas serán suaves y delicadas, perfectas para potenciar la feminidad.

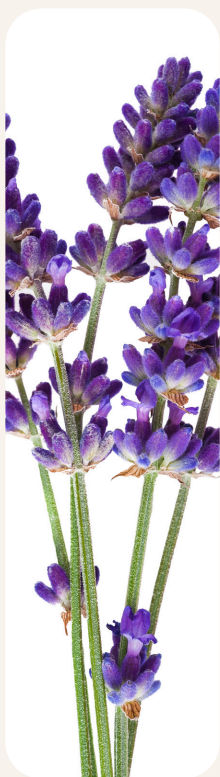


02

Ritual· Cup of Calm

Infusión personalizada, masaje y ritual de gratitud

Comenzamos ofreciendo una infusión especialmente diseñada para calmar el espíritu y despertar los sentidos. La suave fragancia de las hierbas se mezcla en el aire, preparando el escenario para un momento de introspección y serenidad. A continuación, un masaje delicado y revitalizante, que recorre cada músculo, aliviando tensiones y dejando una sensación de ligereza y bienestar.

**Objetivo:**

Ofrecer una experiencia corta pero transformadora que una los sentidos del gusto, el tacto y la presencia.

Duración:

45–50 minutos

Material necesario:

- Infusiones personalizadas (manzanilla, melisa, lavanda, rooibos)
- Aceite vegetal tibio con lavanda y mandarina
- Toalla caliente
- Tarjeta de gratitud y lápiz
- Música suave instrumental

Estructura del tratamiento

Ofreceremos una bienvenida con una infusión elegida según el estado emocional del cliente (relajante, reconfortante, digestiva).

Esta pequeña atención no solo hará que el cliente se sienta valorado desde el primer momento, sino que también establecerá un ambiente acogedor y personalizado.

A medida que avancen en su experiencia, podrán disfrutar de un entorno pensado para su bienestar, donde cada detalle ha sido cuidadosamente seleccionado para favorecer su confort y satisfacción.



1

Aplicación de aceite tibio con masaje de cuello, hombros y brazos: ritmo lento y profundo. Ideal para estos casos el masaje Ayurveda Mukhabyanga

2

Masaje ayurvédico de manos (Hastabyangam) o espalda (20 min): enfoque restaurativo, sin activar demasiado.

3

Ritual de gratitud: se entrega una tarjeta junto con un sobre, donde el cliente escribe una cosa que agradece y una que desea dejar atrás.

La despedida será con aroma suave y silencio.

Después de saborear el silencio y dejar que los sentidos se despierten con suavidad, damos un paso más: pasar de la contemplación a la acción. El tercer ritual propone crear con nuestras propias manos, uniendo cuidado personal y creatividad. Porque el bienestar también nace cuando somos protagonistas de nuestra propia experiencia.

Recursos adicionales



Manzanilla

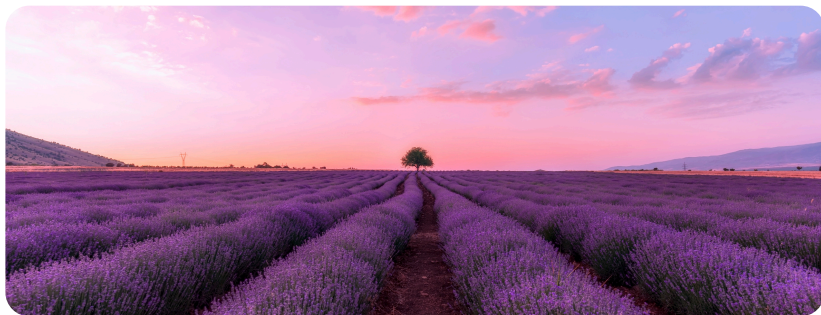


Conocida por sus propiedades calmantes y digestivas, es ideal para disfrutar al final de un día agitado. Se recomienda prepararla con agua caliente, dejando reposar las flores secas durante unos minutos para liberar su aroma y beneficios. Esta bebida no solo ayuda a relajar el cuerpo, sino que también puede mejorar la calidad del sueño, aliviando el estrés y promoviendo un descanso reparador.

Melisa



A menudo llamada «limoncillo» debido a su delicado aroma, es muy apreciada por sus propiedades calmantes y sedantes. Esta infusión es perfecta para quienes buscan relajar la mente y el cuerpo después de un día ajetreado. Para prepararla, basta con infusionar hojas de melisa en agua caliente durante unos cinco a diez minutos. Su sabor ligeramente cítrico deleitará su paladar y le proporcionará una sensación de calma y bienestar. Además de favorecer un sueño reparador, la melisa también puede ayudar a reducir la ansiedad y a gestionar mejor el estrés diario. Es una aliada valiosa para recuperar la serenidad interior y disfrutar plenamente de los momentos de relajación.



Lavanda



Rooibos



Conocida por sus propiedades relajantes y aromáticas, es ideal para quienes buscan un momento de calma y serenidad. Preparar una taza de esta infusión es muy sencillo: basta con añadir una cucharadita de flores de lavanda secas en una taza de agua caliente y dejarla reposar durante unos minutos. Su delicado aroma y su sabor ligeramente floral contribuirán a crear una atmósfera de tranquilidad, perfecta para relajarse

Originario de Sudáfrica, es una excelente opción para quienes buscan una bebida sin cafeína, rica en antioxidantes y con un sabor naturalmente dulce. Preparar un té de rooibos es sencillo: añade una cucharadita de hojas de rooibos a una taza de agua hirviendo, déjelo infusionar durante unos cinco a siete minutos y luego cuélelo. Se puede tomar caliente o frío, y a menudo se combina con miel o limón para realzar su sabor. Además de ser una bebida deliciosa, el rooibos es conocido por sus beneficios para la salud, como la mejora de la digestión y el fortalecimiento del sistema inmunológico.



03

Ritual · Taller sensorial DIY

Experiencia participativa con elaboración de cosmética natural

El ambiente del taller será acogedor y diseñado para estimular los sentidos: fragancias de aceites y hierbas frescas llenarán el aire, mientras que la suave música de fondo acompaña el proceso creativo. Al finalizar, el cliente se llevará sus propias creaciones, además de una comprensión más profunda de cómo cuidar de su cuerpo de manera natural y sostenible.

Estructura del tratamiento

Objetivo

Fomentar la conexión a través del tacto, el conocimiento botánico y la elaboración de un producto personalizado.



Duración

60 min más el tiempo del taller. Recuerda que puedes contactar con profesionales de elaboración de cosméticos naturales de tu zona, y acoplar el tratamiento a los productos creados en el taller. Será una bonita y divertida experiencia para tus clientes



Material necesario

Material necesario:

- Ingredientes naturales (arcillas, aceites, sales, flores secas)
- Tarros de vidrio o kraft
- Etiquetas personalizadas
- Cuaderno o fichas para notas
- Pequeños cuencos, cucharas y toallas



Deja volar tu imaginación y la del profesional colaborador, podéis ofrecer un servicio muy atractivo de forma periódica para las personas interesadas en el cuidado sostenible.



Propuestas del taller

- Introducción al ingrediente estrella (ej: cacao, oliva, lavanda).
- Breve explicación de propiedades y beneficios.
- Elaboración guiada (ej: exfoliante corporal con azúcar y aceites esenciales).
- Aplicación breve en manos, cara, cabello o antebrazos. Si el grupo está en sintonía, aplicar alternativamente entre los compañeros asistentes en un tratamiento completo, así será doble disfrute. Lógicamente será preciso tener suficientes camillas para que todos puedan disfrutar de la experiencia por igual.

- Cierre con intercambio de sensaciones y entrega del producto final.

Opcional: incluir mini ritual de cierre con frase o afirmación. Tras experimentar la fuerza del autocuidado y descubrir el poder de elaborar nuestros propios rituales, cerramos septiembre con una experiencia más profunda y envolvente. El último ritual combina nutrición, masaje y la energía del otoño, como un abrazo cálido que nos prepara para la nueva estación.

Más propuestas

- ✓ Taller sobre la flor de lavanda: en algunos lugares se cosecha a finales de agosto y principios de septiembre, contacta con productores locales
- ✓ Taller sobre cocina saludable: para volver a la rutina y ayudarnos con los excesos del verano; lo combinamos con un tratamiento exfoliante o reductor (por ejemplo, el Udvantana)
- ✓ Taller con cata de vinos: en algunas partes del mundo, la vendimia comienza en septiembre ¿que mejor que complementar la cata con un tratamiento de vinoterapia...?





04

Ritual de otoño: envoltura + masaje boscoso

Cierre del ciclo estival y bienvenida al otoño interior

un momento perfecto para reconectar con la naturaleza y con uno mismo...Este ritual no solo nutre el cuerpo, sino que también invita a la reflexión y a la introspección, animando a soltar lo viejo y a abrirse a nuevas posibilidades. Como las hojas que caen de los árboles, es un recordatorio de que el cambio es natural y necesario para el crecimiento personal.

**Duración:**

90 minutos

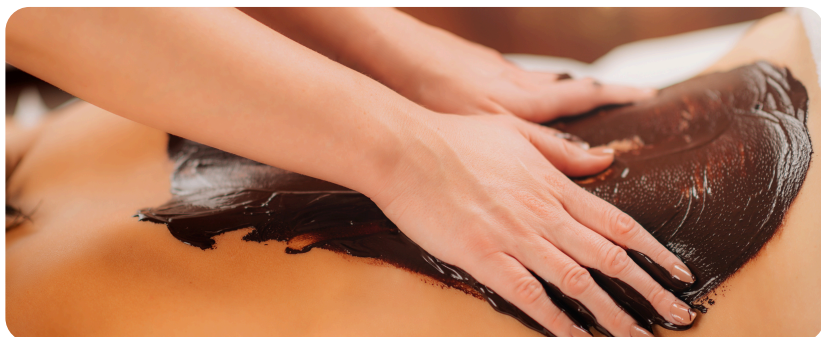
Material necesario:

- Envoltura con arcilla roja, cacao o vinoterapia
- Aceite vegetal tibio con ylang ylang y naranja
- Toallas térmicas o manta
- Música suave (instrumental otoñal)
- Té especiado para cierre

Estructura del tratamiento:

- 1.Exfoliación inicial opcional: azúcar moreno y aceite vegetal (10–15 min).
- 2.Aplicación de envoltura tibia en todo el cuerpo (30 min): cubrir con film osmótico y manta térmica.
- 3.Retirada con esponjas calientes o ducha tibia
- 4.Masaje de cuerpo completo con aceite tibio (40 min): movimientos envolventes, lentos y con presión suave. (ideal masaje californiano)
- 5.Cierre con té de canela y naranja y un momento de silencio.

Recursos adicionales



Arcilla roja



La arcilla roja exfolia suavemente la piel, eliminando células muertas y desobstruyendo poros, lo que aporta luminosidad y reduce puntos negros. Además, regula la producción de sebo, ayudando a controlar el exceso de grasa, prevenir brotes y mejorar el aspecto general de la piel.

Vinoterapia



La vinoterapia aprovecha los antioxidantes presentes en la uva y el vino, como los polifenoles y el resveratrol, para revitalizar la piel y combatir el envejecimiento prematuro. Estos compuestos protegen contra los radicales libres, favorecen la regeneración celular y mejoran la elasticidad. Además, hidratan en profundidad, aportan luminosidad y ayudan a mantener un cutis más firme, suave y saludable.



Ylang ylang

Conocido por sus propiedades relajantes y equilibrantes, es un auténtico tesoro de la aromaterapia. Extraído de las flores del árbol Cananga odorata, este aceite esencial tiene un aroma dulce y floral que ayuda a aliviar el estrés y la ansiedad. Además, el ylang ylang es apreciado por sus cualidades afrodisíacas y por promover una sensación de bienestar y armonía.



Cacao

El cacao es rico en antioxidantes como los flavonoides, que protegen la piel del daño causado por los radicales libres y retrasan el envejecimiento. Sus minerales y vitaminas nutren en profundidad, mientras que su contenido en manteca de cacao aporta una hidratación intensa, dejando la piel más suave y flexible. Además, estimula la microcirculación, lo que mejora el tono y aporta luminosidad natural al rostro y al cuerpo.





05

Ritual Corporal Nutritivo y Fijador del Bronceado

Nutrir la piel es abrazar el sol con gratitud: un gesto que prolonga la luz del verano en cada caricia.

Utilizando ingredientes naturales y ricos en antioxidantes, este ritual no solo alimenta la piel, sino que también preserva su luminosidad. imagina cómo cada partícula se funde con el resplandor del sol, fijando ese bronceado dorado que tanto aprecias. ¡Es un momento de cuidado que celebra la belleza propia y la calidez del verano eterno!

Objetivo principal

Hidratar en profundidad la piel tras la exposición solar, prolongar el bronceado y restaurar la elasticidad cutánea.

Duración aproximada

60 minutos.

Material necesario

- Exfoliante corporal suave (azúcar moreno + aceite de almendras dulces).
- Aceite vegetal de zanahoria (rico en betacarotenos).
- Aceite vegetal de coco.
- Aceite esencial de geranio (2 gotas) y sándalo (2 gotas).
- Toallas calientes.
- Crema hidratante nutritiva.

Estructura del tratamiento

- 1.Recepción y preparación del cliente con ambiente relajante.
- 2.Exfoliación suave con la mezcla de azúcar moreno y aceite de almendras. Aplicar con movimientos circulares ascendentes durante 10 minutos. Retirar con toallas calientes.
- 3.Aplicación de aceite nutritivo: mezclar aceite de zanahoria y coco con los aceites esenciales. Realizar un masaje corporal de 30 minutos con maniobras lentas y envolventes.
- 4.Pausa de absorción: cubrir con toallas calientes durante 10 minutos para potenciar la penetración.
- 5.Hidratación final: aplicar crema nutritiva corporal con suaves pases de cierre.

Recursos adicionales



Aceite de coco



Aceite vegetal de
zanahoria



Es conocido por sus propiedades altamente hidratantes y nutritivas. Rico en ácidos grasos esenciales, como el ácido láurico, penetra profundamente en la piel, proporcionando una hidratación duradera y ayudando a restaurar la barrera natural de la piel. Además, el aceite de coco posee propiedades antibacterianas y antifúngicas, que pueden ayudar a proteger la piel contra infecciones. Su uso regular deja la piel suave, tersa y con una apariencia radiante y saludable. Es un aliado perfecto para quienes buscan un cuidado natural y eficaz.

Apreciado por su alta concentración de betacarotenos y antioxidantes, conocidos por su capacidad para mejorar la elasticidad de la piel, promover un bronceado uniforme y proteger contra el daño solar. Además, el aceite de zanahoria es rico en vitaminas A, E y pro-vitamina A, que ayudan a regenerar las células de la piel y a combatir los signos del envejecimiento. Su textura ligera y su rápida absorción lo convierten en un complemento ideal para cualquier rutina de cuidado de la piel, dejándola luminosa y revitalizada.



Protocolos profesionales

01

Exfoliación revitalizante con cítricos y sales marinas

La exfoliación corporal es uno de los tratamientos más antiguos y efectivos para renovar la piel y despertar los sentidos. Este protocolo combina la pureza de las sales marinas con la energía vital de los cítricos, ofreciendo un ritual que no solo limpia en profundidad, sino que también revitaliza el ánimo gracias a la acción aromática de los aceites esenciales.



Objetivo: Eliminar células muertas, mejorar la microcirculación y dejar la piel suave, luminosa y tonificada. Ideal para iniciar tratamientos corporales o preparar la piel antes del verano.

Duración:

25-30 min

Material necesario:

- Sales marinas finas (100 g)
- Aceite vegetal base (jojoba o almendra, 30 ml)
- Aceite esencial de naranja dulce (3 gotas)
- Aceite esencial de pomelo (2 gotas)
- Bol o recipiente para la mezcla
- Toallas calientes
- Guantes de exfoliación (opcional)

Estructura del tratamiento:

- 1.Exfoliación opcional: azúcar moreno y aceite vegetal (10-15 min).
- 2.Aplicación de envoltura tibia en todo el cuerpo (30 min): cubrir con film osmótico y manta térmica.
- 3.Retirada con esponjas calientes o ducha con agua tibia.
- 4.Masaje de cuerpo completo con aceite tibio (40 min): movimientos envolventes, lentos y con presión suave. (ideal masaje californiano o masaje relajante, según gustos del cliente)
- 5.Cierre con té de canela y naranja y un momento de silencio.





Beneficios

- Activa la circulación y oxigenación de la piel.
- Aporta luminosidad inmediata.
- Estimula el drenaje natural.
- Prepara la piel para recibir otros tratamientos

Recomendaciones

- No aplicar sobre piel irritada o recién depilada.
- Adaptar la presión de la exfoliación según la sensibilidad del cliente.
- Se puede personalizar con otros aceites esenciales (limón, mandarina, bergamota).

Contraindicaciones

- Piel con heridas abiertas, eccemas o dermatitis.
- Procesos infecciosos o inflamatorios en la piel.
- Pacientes con alergia conocida a alguno de los ingredientes.
- No recomendado en mujeres embarazadas (por el uso de aceites esenciales cítricos).



Protocolos profesionales

02

Envoltura nutritiva de cacao --- y café

Las envolturas corporales son un verdadero ritual de nutrición y descanso profundo. En este protocolo, el cacao y la manteca de karité se fusionan para aportar a la piel minerales, antioxidantes y ácidos grasos esenciales, envolviendo al cliente en una sensación de calidez, contención y bienestar absoluto.

Objetivo

Nutrir intensamente la piel, aportar elasticidad y generar una experiencia de relajación profunda.

Duración:

40 – 45 minutos

Materiales necesarios:

- Pasta de cacao natural (50 g)
- Manteca de karité (30 g)
- Aceite vegetal de almendra dulce (20 ml)
- Aceite esencial de lavanda (3 gotas)
- Pincel cosmético o espátula
- Film osmótico o manta térmica
- Toallas calientes

Paso a paso:

- 1.Preparar la mezcla fundiendo el cacao y la manteca de karité al baño maría.
- 2.Añadir el aceite de almendra y las gotas de lavanda.
- 3.Aplicar sobre la piel del cuerpo, capa uniforme.
- 4.Envolver al cliente con film osmótico o manta térmica para favorecer la penetración.
- 5.Dejar actuar entre 20 y 25 minutos.
- 6.Retirar con toallas calientes y finalizar con un masaje suave con aceite neutro.

Beneficios:

- Nutrición profunda y elasticidad de la piel.
- Efecto antioxidante gracias al cacao.
- Sensación de calma y reducción del estrés.
- Aporta suavidad y confort duradero.

Recomendaciones:

- Ideal en estaciones frías o tras exposiciones solares.
- Puede combinarse con una exfoliación previa para mayor eficacia.
- Ajustar el tiempo de exposición según la tolerancia del cliente al calor.

Contraindicaciones

- Piel con infecciones, heridas o quemaduras recientes.
- Personas con alergia a frutos secos, cacao o karité.
- Problemas circulatorios graves o insuficiencia venosa avanzada.
- Embarazo y lactancia (por el uso de aceites esenciales).



Recursos adicionales



Manteca de
karité

Conocida por sus propiedades hidratantes y nutritivas, ayuda a mantener la elasticidad de la piel y la protege contra los factores ambientales nocivos. La manteca de karité se puede utilizar para tratar la piel seca, las irritaciones e incluso para calmar las quemaduras solares. Es un verdadero aliado de la belleza natural, ya que es adecuado para todo tipo de pieles.



Aceite de
almendras



ideal para nutrir y suavizar la piel, este aceite ligero se absorbe rápidamente, sin dejar una sensación grasosa, lo que lo hace perfecto para el cuidado diario. Gracias a su alto contenido de vitamina E y ácidos grasos esenciales, el aceite de almendras ayuda a reparar la piel dañada, reducir la inflamación y mejorar el tono y la textura de la piel. Además, es excelente para fortalecer el cabello y las uñas, convirtiéndolo en un componente versátil en cualquier rutina de belleza.



Protocolos profesionales

03

Tratamiento facial hidratante con aloe vera y rosas

El rostro refleja nuestro estado interno y requiere cuidados especiales que respeten su delicadeza. Este protocolo une la frescura del aloe vera con la suavidad del hidrolato de rosas, ofreciendo una experiencia profundamente hidratante y calmante que devuelve luminosidad y equilibrio a la piel.

Estructura del tratamiento

Objetivo

Hidratar, calmar y revitalizar la piel del rostro, dejándola fresca, suave y con aspecto saludable.



Duración

30-35 minutos.



Material necesario

- Gel puro de aloe vera (30 ml)
- Hidrolato de rosas (20 ml)
- Aceite vegetal de jojoba (10 ml)
- Aceite esencial de geranio (2 gotas)
- Mascarilla de algodón o gasa estéril
- Toallas faciales calientes



Puedes integrarlo dentro de un tratamiento completo como por ejemplo, masaje relajante y envoltura o añadir una exfoliación corporal o masaje capilar...un sin fin de posibilidades



Paso a paso

1. Realizar limpieza previa con leche limpiadora suave o agua micelar.
2. Aplicar el gel de aloe vera mezclado con el aceite de jojoba y el aceite esencial de geranio.
3. Colocar encima una mascarilla de algodón impregnada en hidrolato de rosas.
4. Dejar actuar 15 – 20 minutos en un ambiente relajado.
5. Retirar con toallas faciales calientes.
6. Finalizar con masaje suave y pases drenantes usando aceite de jojoba puro.

Beneficios:

- Hidratación profunda sin sensación grasa.
- Calma rojeces y pequeñas irritaciones.
- Aporta elasticidad y vitalidad a la piel.
- Mejora el aspecto luminoso y uniforme del rostro.

Recomendaciones:

- Indicado para todo tipo de piel, especialmente sensible o deshidratada.
- Puede complementarse con exfoliación facial suave previa.
- Ideal como tratamiento después de la exposición solar.

⚠️ Contraindicaciones:

- Piel con heridas abiertas, infecciones activas o procesos alérgicos.
- Personas con alergia a alguno de los ingredientes (aloe, jojoba, geranio).
- Evitar en casos de rosácea severa.

Recursos adicionales



Gel de aloe vera

Conocido por sus propiedades calmantes y curativas, es un remedio natural ampliamente utilizado para aliviar las irritaciones de la piel. Puede ayudar a reparar el daño solar, reducir el enrojecimiento y mantener la piel hidratada. La sensación refrescante del gel ofrece un alivio inmediato y es una opción popular para quienes prefieren productos de cuidado de la piel naturales. También se puede utilizar en mascarillas y sueros DIY, lo que lo convierte en un producto versátil para cualquier rutina de cuidado de la piel.

Hidrolato de rosas

Con su delicado aroma floral, es un ingrediente venerado en el mundo de la cosmética natural y el bienestar. Este hidrolato no solo es conocido por su capacidad para tonificar y equilibrar la piel, sino que también es un excelente aliado para calmar y refrescar el cutis después de la exposición al sol o tras un largo día. Es ideal para todo tipo de piel, especialmente para las pieles sensibles o propensas a irritaciones, ya que ayuda a reducir la inflamación y promueve una complejión más uniforme. Además, su uso en rutinas de aromaterapia proporciona una experiencia sensorial que puede ayudar a aliviar el estrés y mejorar el estado de ánimo.



Aceite esencial de geranio

Conocido por sus propiedades revitalizantes y equilibrantes, es un tesoro que posee un aroma dulce y ligeramente especiado que no solo agrada a los sentidos, sino que también tiene la capacidad de promover el equilibrio emocional y aliviar la ansiedad. En el cuidado de la piel, es apreciado por su habilidad para regular la producción de sebo, aliado perfecto para pieles mixtas o grasas. Además, es útil para mejorar la apariencia de la piel envejecida o cansada, ayudando a tonificar y a mantener un aspecto juvenil. Su versatilidad lo hace un componente ideal en la elaboración de mezclas personalizadas, combinado con otros aceites esenciales o incorporado en lociones y cremas caseras, proporciona un toque de lujo y bienestar a las rutinas diarias.



Protocolos profesionales

04

Ritual podal refrescante y relajante con menta y lavanda

Los pies son nuestra base de sostén y a menudo acumulan cansancio, sequedad y tensión. Este protocolo ofrece un respiro profundo gracias a la acción descongestiva de la menta y el poder relajante de la lavanda, devolviendo ligereza y bienestar tanto a los pies como a todo el cuerpo.

Objetivo

.Aliviar la sensación de cansancio en pies y piernas, refrescar, hidratar y proporcionar relajación general.

Duración:

25-30 minutos

Materiales necesarios:

- Sales de Epsom (2 cucharadas)
- Aceite esencial de menta (2 gotas)
- Aceite esencial de lavanda (3 gotas)
- Aceite vegetal de almendra (20 ml)
- Agua tibia en un recipiente para baño de pies
- Toallas calientes

Paso a paso:

- 1.Preparar un baño de pies tibio con sales de Epsom, menta y lavanda.
- 2.Sumergir los pies del cliente durante 10 minutos.
- 3.Secar suavemente y aplicar mezcla de aceite de almendra con lavanda.
- 4.Realizar un masaje relajante en pies y tobillos, con énfasis en puntos de presión.
- 5.Finalizar con toalla caliente aplicada brevemente para sellar la relajación.

Beneficios:

- Relaja pies y piernas cansadas.
- Favorece la circulación y descongestiona.
- Hidrata y suaviza la piel.
- Proporciona frescor inmediato y sensación de ligereza.

Recomendaciones:

- Ideal tras largas jornadas de pie o en climas cálidos.
- Puede personalizarse con hierbas aromáticas en el agua (romero, manzanilla).
- Excelente como cierre de un ritual corporal completo.

Contraindicaciones:

- Hongos, verrugas o infecciones activas en los pies.
- Heridas abiertas, ampollas o cortes recientes.
- Alergia conocida a aceites esenciales empleados.
- No recomendado en embarazadas durante el primer trimestre (por aceites esenciales).



Recursos adicionales



Sales de epsom

Conocidas también como sulfato de magnesio, son un compuesto mineral con múltiples usos y beneficios. Se utilizan comúnmente en baños relajantes para aliviar dolores musculares y reducir el estrés debido a su capacidad para ser absorbidas por la piel, proporcionando magnesio esencial al cuerpo. Excelentes en tratamientos de belleza como exfoliantes naturales. Su versatilidad las convierte en un recurso valioso tanto para el cuidado personal como para el hogar



Aceite esencial de menta



Con su aroma refrescante y propiedades revitalizantes, es un complemento perfecto para mejorar el bienestar general. Este aceite es conocido por su capacidad para aliviar dolores de cabeza, despejar las vías respiratorias y proporcionar un impulso de energía mental. Además, es un ingrediente popular en productos de cuidado personal debido a sus efectos refrescantes y calmantes sobre la piel. Ya sea utilizado en difusores para aromaterapia, en masajes para aliviar la tensión muscular, o en baños relajantes para revitalizar los sentidos, el aceite esencial de menta es un recurso versátil que enriquece tanto el cuerpo como la mente.



Protocolos profesionales

05

Protocolo de Recuperación Capilar Post-Verano

El cabello también guarda la memoria del verano: devuélvele su brillo y vitalidad con un ritual de cuidado profundo.

Objetivo

Reparar, nutrir y devolver la vitalidad al cabello después de la exposición solar, el cloro y la sal del mar, aportando brillo, fuerza y suavidad.

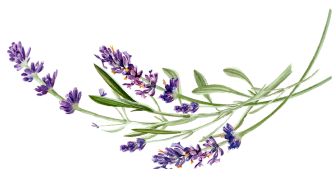


Duración:

45 minutos

Materiales necesarios:

- Aceite vegetal de argán o jojoba.
- Aceite esencial de lavanda (2 gotas) y romero (1 gota).
- Toalla caliente o gorro térmico.
- Champú suave sin sulfatos.
- Acondicionador nutritivo.
- Peine de púas anchas.



Paso a paso

1. Recepción y diagnóstico breve del cabello y cuero cabelludo.
2. Aplicación de aceite nutritivo: mezclar 30 ml de aceite vegetal con las gotas de aceites esenciales. Aplicar sobre medios y puntas con un suave masaje capilar relajante.
3. Envoltura térmica: cubrir el cabello con una toalla caliente o gorro térmico durante 15 minutos para favorecer la penetración de los nutrientes.
4. Lavado suave: aclarar con agua tibia y lavar con champú natural sin sulfatos.
5. Acondicionamiento: aplicar un acondicionador nutritivo y dejar actuar 5 minutos.
6. Masaje final de cuero cabelludo de 5 minutos para activar la circulación y oxigenar la raíz.
7. Peinado suave con peine de púas anchas, evitando tirones.

Recursos adicionales



Aceite de argán



Aceite esencial
de romero



Es ampliamente conocido por sus propiedades hidratantes y nutritivas. Extraído de las nueces del árbol de argán, que es nativo de Marruecos, este aceite es rico en ácidos grasos esenciales y vitamina E, lo que lo convierte en un excelente aliado para la salud de la piel y el cabello. Puede ser utilizado como un hidratante natural para el rostro, ayudando a suavizar la piel y a reducir la apariencia de líneas finas. En el cabello, el aceite de argán puede aplicarse para añadir brillo, reducir el frizz y fortalecer los mechones. Además, sus propiedades antioxidantes ayudan a proteger la piel de los daños causados por los radicales libres.

Es revitalizante, mejora la concentración y la claridad mental; estimula el crecimiento del cabello al mejorar la circulación sanguínea en el cuero cabelludo. También se utiliza para combatir la caspa y el exceso de grasa, promoviendo un cabello más saludable y brillante.

En el cuidado de la piel, ayuda a reducir la inflamación y a combatir el acné gracias a sus propiedades antibacterianas. En masajes puede aliviar dolores musculares y articulares, proporcionando una sensación de alivio y bienestar.



Acompañamientos gourmet para cada protocolo

*El bienestar no solo se recibe a través de la piel o del masaje,
también se cultiva desde dentro.*

*Cada aroma, cada sabor y cada textura pueden convertirse en
aliados para prolongar la experiencia de un ritual.*

*Por eso, hemos querido completar estos protocolos con un detalle
extra: recetas gourmet de infusiones, batidos y snacks saludables
que acompañan a cada tratamiento.*

*Pequeños gestos de hospitalidad que marcan la diferencia en un
spa y convierten la visita en un recuerdo inolvidable*



Exfoliación revitalizante con cítricos y sales marinas

Bebida: Agua infusionada de cítricos y menta

- Ingredientes (para 2 vasos):
 - 1 naranja en rodajas finas
 - ½ pomelo en rodajas
 - 5 hojas de menta fresca
 - 500 ml de agua fría
- Preparación: Colocar las rodajas y la menta en una jarra, añadir agua y dejar reposar en frío al menos 30 min.

Snack: Chips de manzana deshidratada

- Ingredientes: 1 manzana verde, jugo de ½ limón.
- Preparación: Cortar en láminas finas, rociar con limón y hornear a 100 °C durante 1 hora.

Envoltura nutritiva de cacao y karité

Bebida: Infusión de rooibos y cacao

- Ingredientes (para 2 tazas):
 - 2 bolsitas de rooibos
 - 1 cdita cacao puro en polvo
 - 1 pizca de canela
- Preparación: Infundir el rooibos 5 min, añadir el cacao y la canela, remover bien y servir caliente.

Snack: Bolitas energéticas de dátil y almendra

- Ingredientes: 6 dátiles sin hueso, 40 g almendras molidas, 1 cdita cacao en polvo.
- Preparación: Triturar todo, formar bolitas y refrigerar 20 min antes de servir.





Tratamiento facial hidratante con aloe vera y rosas

Bebida: Infusión floral de rosas y té blanco

- Ingredientes (para 2 tazas):
 - 1 cdita té blanco
 - 1 cdita pétalos de rosa secos (comestibles)
 - 500 ml agua caliente (80 °C aprox.)
- Preparación: Infundir 3–4 minutos, colar y servir templado.

Snack: Galletas de avena y miel

- Ingredientes: 100 g copos de avena, 2 cdas miel, 1 cda aceite de coco.
- Preparación: Mezclar, formar pequeñas galletitas y hornear a 180 °C durante 12 min.

Ritual podal refrescante y relajante con menta y lavanda

Bebida: Agua fresca de pepino y hierbabuena

- Ingredientes (para 2 vasos):
 - ½ pepino en rodajas
 - ½ limón en rodajas
 - 6 hojas de hierbabuena
 - 500 ml agua fría
- Preparación: Colocar todo en una jarra, reposar 20 min y servir frío.

Snack: Crudités con hummus

- Ingredientes: 1 zanahoria y 1 rama de apio en bastones, 100 g hummus suave.
- Preparación: Cortar los vegetales en bastones y servir con el hummus.





Recuperación capilar post-verano con aguacate y aloe vera

Bebida: Batido verde reparador

- Ingredientes (para 2 vasos):
 - 2 rodajas de piña
 - ½ pepino
 - 1 taza espinacas frescas
 - Jugo de ½ limón
 - 200 ml agua fría
- Preparación: Batir todo hasta obtener textura homogénea.

Snack: Tostaditas integrales con guacamole

- Ingredientes:
- 2 rebanadas de pan integral
- ½ aguacate,
- 1 cdita jugo de limón.

Preparación: Tostar el pan, aplastar el aguacate con limón y untar.

Ritual corporal nutritivo y fijador del bronceado con zanahoria y aceite de oliva

Bebida: Zumo bronceador de zanahoria y manzana

- Ingredientes (para 2 vasos):
 - 2 zanahorias medianas
 - 1 manzana verde
 - 1 rodaja de jengibre fresco
- Preparación: Licuar todo y servir frío.

Snack: Pan con aceite y tomate

- Ingredientes: 2 rebanadas pan integral, 2 tomates maduros rallados, 2 cdas aceite de oliva virgen extra.
- Preparación: Untar el pan con tomate y rociar con aceite de oliva.





Ritual Forest Breath

Bebida: Infusión de romero y limón

Ingredientes (para 2 tazas):

- 2 ramitas de romero fresco
- 2 rodajas de limón
- 500 ml de agua

Preparación: Hervir el agua, añadir el romero y dejar reposar 5 minutos. Servir con una rodaja de limón.

Snack: Tostas de champiñones con ajo y perejil

- **Ingredientes:** 4 rebanadas de pan integral, 100 g de champiñones, 1 diente de ajo, perejil fresco, aceite de oliva.
- **Preparación:** Saltear los champiñones con ajo y perejil, servir sobre el pan y rociar con aceite de oliva.

Cup of Calm

Bebida: Leche de almendras con miel y canela

• **Ingredientes** (para 2 vasos):

- 400 ml de leche de almendras
- 1 cda de miel
- 1 pizca de canela en polvo

Preparación: Calentar suavemente la leche, añadir la miel y la canela. Servir tibia.

Snack: Dátiles rellenos de nueces

- **Ingredientes:** 6 dátiles Medjool, 6 nueces enteras, 1 chorrito de aceite de oliva.
- **Preparación:** Abrir los dátiles, retirar el hueso y rellenar con las nueces. Rociar con unas gotas de aceite de oliva.





Taller Sensorial

Bebida: Agua aromatizada de naranja y menta

Ingredientes (para 2 vasos):

500 ml de agua fría

4 rodajas de naranja

Unas hojas de menta fresca

Preparación: Infusionar en frío el agua con la naranja y la menta durante 30 minutos. Servir con hielo.

Snack: Brochetas de uva y queso fresco

Ingredientes: 12 uvas, 6 cubos de queso fresco, palillos de brocheta.

Preparación: Intercalar uvas y queso en los palillos.

Envoltura + Masaje Boscoso

Bebida: Zumo de pera y apio

Ingredientes (para 2 vasos):

- 2 peras maduras
- 2 ramas de apio
- ½ limón

Preparación: Licuar todos los ingredientes y servir frío.

Snack: Hummus con bastones de zanahoria y pepino

Ingredientes: 100 g de garbanzos cocidos, 1 cda de tahini, 1 cda de aceite de oliva, zumo de ½ limón, bastones de zanahoria y pepino.

Preparación: Triturar los garbanzos con el tahini, aceite y limón. Servir con los bastones de verduras.



*Septiembre es mucho más que un
cambio de estación: es una
oportunidad para renovar la energía,
cuidar la piel y el cuerpo, y
prepararnos con serenidad para lo que
viene.*

MARÍA JOSÉ CASTRO



Conclusion

y próximos proyectos

En este eBook hemos compartido contigo rituales inspiracionales y protocolos profesionales que puedes aplicar en tu práctica o en tu vida personal. Son una invitación a transformar cada sesión en una experiencia única, consciente y profunda. Este es solo un pequeño adelanto de lo que la hospitalidad puede aportar a la experiencia en spa.

Muy pronto encontrarás en nuestro nuevo libro **Hospitalidad en el Spa** una colección completa de recetas, rituales y detalles sensoriales para transformar cada sesión en un arte del cuidado integral. No te quedes sin el tuyo...



En Odayaka Spa School creemos que la formación es el camino para crecer como profesionales y para ofrecer a cada cliente lo mejor de nosotros mismos. Por eso te animamos a seguir explorando, aprendiendo y perfeccionando tus técnicas con nuestra escuela.

Déjate inspirar, sigue formándote y convierte cada protocolo en una obra de arte del bienestar.

👉 Descubre más en nuestros programas de formación:

www.odayaka-spa-school.com



info@odayaka.es

www.odayaka-spa-school.com

NOTAS