



Домашнее SPA: как расслабиться дома

Глава 1 — Основа

Домашний SPA — это продуманный ритуал: свет, музыка, мягкие формулы и безопасная температура.

- Атмосфера: тёплый свет 2700–3000K; 1–2 свечи; музыка 60–70 ВРМ.
- Безопасность: избегайте перегрева; вода/полотенце рядом.
- Ароматы: 1–2 капли в диффузор; не наносите эфиры неразбавленными.
- Противопоказания: температура, острые воспаления; нестабильное давление.
- Подготовка: уберите визуальный шум, проветрите 5–7 минут.
- Средства: мягкий гель/пена, деликатный скраб, увлажняющая маска.
- Дыхание «4–4–6»: вдох–пауза–выдох; 4–6 циклов.
- Гидротация: стакан воды до и после; травяной чай по желанию.
- Тайминг: экспресс 30–45 мин; расширенный 75–90 мин.

Полотенца ×2, халат, тапочки; гель/пена, деликатный скраб; маска (лицо/тело); масло/крем; свеча/диффузор; стакан воды/травяной чай.

Набор для домашнего SPA



10 мин: дыхание + тёплое полотенце + увлажнение. 30 мин: душ → скраб → маска (лицо) → крем. 60 мин: ванна → скраб → маска (лицо/тело) → массаж стоп.

Микроритуалы 10/30/60

Не оставляйте свечи без присмотра. Тестируйте средства на участке кожи. При головокружении — прекратите процедуру.

Напоминание по безопасности

Глава 2 — Пошаговый ритуал

- 1 Подготовьте пространство: проветрите, уберите лишнее, вода под рукой.
- 2 Тёплая ванна/душ 5-10 мин: мягкий гель, ровное дыхание.
- 3 Скраб 3-5 мин: без нажима, по массажным линиям.
- 4 Маска для лица/тела: по инструкции; избегайте области вокруг глаз.
- 5 Массаж с маслом/кремом: шея/плечи/стопы 5-7 мин.
- 6 Финал: увлажнение + стакан воды; 3 глубоких цикла дыхания.

- «Больше температуры — лучше» — нет, перегрев ухудшает самочувствие.
- Эфирные масла без базы — риск раздражения.
- Жёсткий скраб — травмирует кожу; выбирайте мягкий.

FAQ и частые ошибки

