

www.tuhoclamdep.com

GIÁO TRÌNH SPA TỪ CƠ BẢN TỚI CHUYÊN SÂU



Mục lục

Phần 1: Kiến thức cơ bản về ngành Spa

I. Tổng quan về Spa.....	7
II. Spa có bao nhiêu loại hình?.....	7
III. Giới thiệu mô hình một trung tâm Spa tiêu chuẩn.....	8
IV. Tác phong và quy trình phục vụ khách hàng trong Spa.....	9
1) Tác phong nhân viên Spa:.....	9
2) Quy trình làm mát xa cho khách:.....	10

Phần 2: Kiến thức cơ bản về Da

I. Chức năng da. Cấu tạo da:.....	11
1) Chức năng da:.....	11
2) Cấu tạo da:.....	12
II. Phân loại da. Soi da. Chức năng sinh lý da.....	13
1) Phân loại da:.....	13
2) Soi da là gì?.....	15
3) Chức năng sinh lý da:.....	17
III. Hướng dẫn sử dụng mỹ phẩm theo độ tuổi.....	18
IV. Nguyên nhân và phương pháp ngăn ngừa lão hóa da:.....	20
1) Nguyên nhân:.....	20
2) Một số biện pháp chống lão hóa da thông dụng:.....	21
V. Các loại vitamin dưỡng da và công dụng:.....	22

Phần 3: Massage Facial

I. Kỹ thuật massage mặt.....	25
1) Quy trình chăm sóc da mặt chuyên sâu.....	25
2) Các động tác massage facial:.....	26
II. Kỹ thuật massage đầu, vai, cổ:.....	29
1) Massage đầu.....	29
2) Massage cổ & vai.....	30
III. Kỹ thuật xoa bóp đau vai gáy:.....	31
1) Phương pháp bấm huyệt chữa đau vai gáy.....	31
2) Một số điều cần lưu ý khi xoa bóp bấm huyệt chữa đau vai gáy.....	32

Phần 4: Huyết đạo

I. Vị trí các huyệt đạo trên mặt.....	33
II. Vị trí các huyệt đạo lòng bàn chân.....	35
III. Những vùng phản xạ của bàn chân.....	35
IV. Kỹ thuật bấm huyệt nâng cơ mặt.....	36
V. Quy trình xoa bóp bấm huyệt toàn thân.....	37

Phần 5: Pha chế mặt nạ - Công dụng – Cách sử dụng

I. Pha chế mặt nạ tươi:.....	39
1) Da thường.....	39
2) Da nhờn.....	39
3) Da khô.....	40
4) Da hỗn hợp.....	40
5) Mặt nạ cho da lão hóa có nếp nhăn.....	41
6) Mặt nạ cho da nám và sạm.....	42
7) Mặt nạ cho da dị ứng.....	42
8) Mặt nạ cho da tàn nhang.....	42
9) Mặt nạ trắng da dành cho da nhờn.....	43
10) Mặt nạ giảm quầng thâm mắt.....	44
11) Mặt nạ làm hồng môi.....	44
II. Pha chế mặt nạ hóa mỹ phẩm:.....	45

Phần 6: Chăm sóc và điều trị da mặt

I. Chăm sóc da cơ bản:.....	46
1) Phương pháp làm sạch da (tẩy trang):.....	46
2) Phương pháp chăm sóc da hằng ngày.....	47
3) Tốc độ sừng hóa của da và phương pháp lột tẩy bề mặt.....	49
4) Các sản phẩm làm sạch da.....	52
II. Quy trình chăm sóc da mặt cơ bản tại TMV chuyên nghiệp.....	54
III. Quy trình chăm sóc da mặt chuyên sâu tại TMV chuyên nghiệp.....	54
1) Liệu trình săn chắc, trẻ hóa da, chống nhăn chảy xệ, làm trắng sáng da bằng công nghệ Collagen.....	54
2) Liệu trình làm sáng da mặt:.....	58
3) Liệu trình se khít lỗ chân lông, chăm sóc da mụn cám, mụn đầu đen.....	60
4) Liệu trình chăm sóc da nám sạm, tàn nhang:.....	64

5) *Liệu trình chăm sóc da mụn trứng cá, mụn, bọc*:.....68

Phần 7: Chăm sóc chuyên biệt vùng mắt

I. **Kỹ thuật massage chuyên biệt cho vùng mắt**:.....70
II. **Liệu trình chống nhăn, quầng thâm, bọng mắt**:.....72
III. **Quy trình hấp trắng mặt**:.....73

Phần 8: Massage Body

I. **Quy trình tắm trắng tại Spa**:.....76
II. **Quy trình tắm thư giãn, ngâm thảo dược và xông hơi**:.....77
III. **Các thủ pháp massage trong xoa bóp cơ thể**:.....77
IV. **Kỹ thuật massage cánh tay, bắp tay, bàn tay, cổ tay, ngón tay**:.....80
V. **Kỹ thuật massage chân, đùi, cẳng, bàn chân**:.....82
VI. **Kỹ thuật massage lưng và mông**:.....87

Phần 9: Chăm sóc và điều trị da cơ thể

I. **Tẩy tế bào chết toàn thân**:.....89
II. **Liệu pháp hương thơm trị liệu: (Aromatherapy)**:.....92
III. **Quy trình Thạch liệu pháp (massage body bằng đá nóng)**:.....94
IV. **Massage thư giãn toàn thân bằng banh chườm thảo dược**:.....95
V. **Tổng quát về Kỹ thuật massage nến (Candle Massage)**:.....95
 1) *Massage nến là gì?*:.....95
 2) *Liệu trình Candle Massage*:.....96
VI. **Tẩy thâm vùng dưới cánh tay**:.....97
 1) *Trị thâm bằng thiên nhiên*:.....97
 2) *Liệu trình tẩy thâm vùng dưới cánh tay*:.....97
VII. **Chăm sóc da toàn thân bằng chất Parafin**:.....98

Phần 10: Massage Bụng

I. **Nguyên nhân gây rạn da vùng bụng**:.....101
II. **Kỹ thuật massage săn chắc vùng bụng**:.....101
III. **Bài tập thể dục cho cơ bụng săn chắc**:.....104
IV. **Chăm sóc da bụng: chườm muối và thảo dược làm săn chắc da bụng**:.....106

Phần 11: Massage Ngực

I. **Chu kỳ phát triển của ngực**:.....106
II. **Nguyên nhân dẫn đến rạn da ngực và chảy xệ**:.....106
III. **Kỹ thuật massage tạo vóc dáng vùng ngực**:.....110

Phần 12: Massage Chân

- I. Kỹ thuật massage chân kết hợp xông chân bằng đá muối và ngâm chân giúp giảm đau nhức và làm đẹp da:.....112
- II. Kỹ thuật massage bấm huyết chân kết hợp thúng xông chân cổ truyền Trung Quốc..113
- III. Quy trình làm hồng gót chân chai sần tại Spa.....115

Phần 13: Waxing

- I. Chu kỳ phát triển của lông:.....116
 - 1) Các giai đoạn phát triển của lông.....116
 - 2) Nguyên nhân gây rậm lông.....116
- II. Phân biệt các loại lông ở những vùng khác nhau trên cơ thể.....117
- III. Quy trình waxing tại Spa.....117
 - 1) Waxing lông là gì.....117
 - 2) Quy trình waxing.....118

Phần 14: Làm ốm, giảm béo

- I. Nguyên nhân gây béo phì và cách giải quyết:.....119
- II. Phân biệt giảm cân và giảm béo:.....120
- III. Các bệnh thường gặp do béo phì:.....121
- IV. Chế độ ăn khoa học cho người béo:.....122
- V. Quy trình giảm mỡ vùng bụng, đùi và bắp tay:.....124
 - 1) Hướng dẫn massage đùi:.....125
 - 2) Liệu trình 1: Giảm mỡ thừa vùng eo.....125
 - 3) Liệu trình 2: Thon gọn bắp tay và đùi.....125
- VI. Cách chăm sóc làm săn chắc da vùng eo, bụng.....126
 - 1) Massage tan mỡ với rượu gừng:.....126
 - 2) Kết hợp rượu gừng, muối và kỹ thuật Massage đánh tan mỡ:.....127
 - 3) Quy trình massage dưỡng sinh tan mỡ bụng:.....127

Phần Phụ lục: Kỹ thuật viên spa những việc cần phải làm