

403

# EXPERTOS

## en estética



### NOVIAS

- Estética de autor: protocolos para brillar
- *Makeup*: ¿cómo se trabaja?

### SKINCARE

- La importancia del sueño en nuestra piel
- ¿Debemos hacer *skindieting*?

### CORPORAL

Cómo recuperar la figura con tratamientos estéticos de enfoque integral

[www.expertosenestetica.es](http://www.expertosenestetica.es)

Expertos en Estética

## RADIANCE EXPERIENCE

Ana Puelles, de Estética Lostao, ha creado un programa exclusivo diseñado para lucir una piel de ensueño gracias a la combinación de los tratamientos faciales y corporales más punteros. En este número de *Expertos en estética* nos detalla su ritual de cuerpo, que recomienda comenzar dos meses antes del gran día.

Dónde: Estética Lostao (Zaragoza)

Duración: 75 min

### Ritual del sueño

La parte corporal del programa consiste en “un ritual de masaje exclusivo para promover un profundo descanso del cuerpo y la mente”, nos explica Ana Puelles. Este masaje incluye técnicas inspiradas en el **Ayurveda y el masaje malayo**, que actúan sobre tres diferentes vías sensoriales: auditiva, olfativa y táctil, para alcanzar una relajación profunda.

“La realización del masaje con el tacto y el uso de cepillos, y la aplicación de la mezcla de **aceites esenciales de naranja dulce, amaranto y madera de cedro**, transmiten una agradable sensación de paz y bienestar”, detalla la especialista. El masaje comienza realizando un estiramiento del cuello, pasando después a realizar presiones en hombros, temporales y frente. “Con la ayuda de los pinceles impregnados en aceite, previamente templado, realizaremos movimientos perpendiculares lentos sobre el abdomen, las clavículas y el escote. Cubriremos con una toalla caliente y seca y **presionaremos con las manos para fijar el calor, realizando rotaciones estáticas**”, continúa. Finalizaremos el lado anterior procediendo de la misma forma, trabajando brazos y piernas, y cubriendo siempre al finalizar con una toalla caliente y seca.

En la parte posterior se vuelven a realizar las respiraciones y se aplica el aceite por toda la espalda, con ayuda de los pinceles y **pasadas largas**, primero hacia abajo y después hacia el exterior. “Seguiremos realizando movimientos manuales de **deslizamientos, tracciones, estiramientos y alisamientos** por toda la espalda, cubriendo después con la toalla caliente y fijando el calor”, repite Puelles. Continuaremos realizando deslizamientos y presiones por la zona cervical y el cuero cabelludo, colocando, al finalizar, la toalla caliente y seca cubriendo el cuello. Por último, trabajaremos los brazos y las piernas por la zona posterior, de igual manera que en la zona anterior.

Para finalizar el ritual y ofrecerle el **último toque de cuidado y mimo** a la cliente, además de permitirle tomarse su tiempo para reconectar con la realidad y salir al exterior, en Estética Lostao le preparan una tisana caliente.



Ana Puelles  
de Estética Lostao

