

## 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: Huyệt đạo

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

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

I. Pha chế mặt nạ tươi:..... <i>Hay</i>	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 sinh 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 chày xế, 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, mù, 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, quảng 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 hông.....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 bánh 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 rụng 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**

# **Phần 1: Kiến thức cơ bản về ngành Spa**

## **I. Tổng quan về ngành Spa**

Spa là một lĩnh vực hoạt động phục vụ đối tượng là con người, nhằm phục hồi, chăm sóc con người, mà nội dung của nó bao gồm các phương pháp massage từ cổ điển tới hiện đại, kết hợp với các phương pháp khác như nghỉ ngơi, thư giãn, thể dục thể thao, ăn uống sinh hoạt.v.v... tạo thành một tổng thể phong phú hài hòa các liệu pháp nhằm mục đích chăm sóc và tăng cường sức khỏe cho con người cả về sức khỏe và sắc đẹp, cả về thể chất và tinh thần.

Về nguồn gốc của danh từ Spa thì có một số giả thuyết mà trong đó có giả thuyết xuất phát từ lịch sử, có giả thuyết xuất phát từ lòng yêu nước và có giả thuyết thì mang nặng tính cạnh tranh thương mại theo cơ chế thị trường.

- + Có thuyết giải thích rằng Spa là tên của một ngôi làng ở Bỉ, nơi mà từ thời Trung cổ người Anh, người La Mã đã tới để chữa bệnh, phục hồi sức khỏe bằng cách tắm và uống nước ở dòng suối ở đây.
- + Có thuyết cho rằng Spa bắt nguồn từ chữ Espa là tên củ một nơi nghỉ dưỡng có nguồn nước khoáng.
- + Có thuyết cho rằng Spa có thể bắt nguồn từ một từ Latin "Spagere" có nghĩa là nguồn nước nóng phun trào.
- + Có thuyết cho rằng Spa là từ ghép từ các chữ đầu của thành ngữ Latin như "Salus Per Aquam" có nghĩa là chăm sóc sức khỏe bằng nước.

Dù nguồn gốc thế nào hay được giải thích theo cách nào thì nội dung của nó cũng không thay đổi. Theo đó Spa là một nơi có những điều kiện thiên nhiên cơ bản như nguồn nước, nguồn nước nóng, cảnh thiên nhiên thuận lợi kết hợp bổ sung với những điều kiện khác do con người sáng tạo ra như nơi nghỉ ngơi, vui chơi thể thao, thể dục hay massage thư giãn, để chăm sóc phục hồi sức khỏe và tinh thần cho con người.

## **II. Spa có bao nhiêu loại hình?**

Các loại hình Spa rất phong phú và đa dạng. Người ta phân loại nó và đặt tên cho nó dựa trên sự so sánh tương đối giữa các loại hình Spa tùy theo địa điểm hay qui mô hoạt động hoặc là căn cứ vào dịch vụ chủ yếu hay đối tượng phục vụ chủ yếu của nó. Tất nhiên sự phân chia chỉ là tương đối vì thực ra ngày nay một Spa dù lớn hay nhỏ đều có thể cung cấp nhiều dịch vụ cho nhiều đối tượng khách hàng khác nhau.

Các loại hình Spa:

- + Spa nghỉ dưỡng (Resort Spa): Khu Spa nằm trong một khu nghỉ dưỡng (resort) hoặc bản thân resort đó là một Spa lớn, đầy đủ các điều kiện cho nghỉ ngơi phục hồi sức khỏe.

## Giáo Trình Spa Chuyên Sâu

- + Spa khách sạn (Hotel Spa): Là khu Spa nằm trong một khách sạn, có thể phục vụ khách nội bộ hoặc cả khách nước ngoài.
- + Câu lạc bộ Spa (Club Spa): Là các câu lạc bộ cung cấp các dịch vụ Spa như massage và luyện tập thể hình
- + Spa trong ngày (Day Spa): Là nơi cung cấp các dịch vụ chăm sóc sức khỏe và sắc đẹp trong thời gian ngắn như trong một ngày.
- + Spa y tế (Medical Spa): Là nơi chăm sóc và phục hồi sức khỏe dưới sự tư vấn hướng dẫn và theo dõi của nhân viên y tế được đào tạo chuyên ngành.
- + Spa thẩm mỹ (Cosmetic Spa, aesthetic Spa): Là nơi tương tự như các thẩm mỹ viện, chủ yếu cung cấp các dịch vụ chăm sóc sắc đẹp.
- + Spa nước khoáng: Là nơi có nguồn nước, chủ yếu cung cấp các dịch vụ chăm sóc sức khỏe bằng nước khoáng.
- + Spa suối nước nóng: Là nơi có suối nước nóng, cung cấp các dịch vụ chăm sóc sức khỏe bằng nước nóng.
- + Spa tại nhà (Home Spa): là Spa được tổ chức tại nhà nhằm cung cấp các dịch vụ cho chủ nhân của nó.
- + Spa ẩm thực (Cuisine Spa): Là nơi chăm sóc sức khỏe bằng các chế độ ăn uống.

Ngoài ra có thể có những loại hình Spa khác nữa tùy theo cách hiểu và cách gọi như Spa sức khỏe (Health Spa), Spa thương trực (Destination Spa), Spa thể hình (Fitness Spa).v.v...



### III. Giới thiệu mô hình một trung tâm Spa tiêu chuẩn:

Một Spa đạt tiêu chuẩn phải đáp ứng ít nhất 5 yếu tố. Tức là, khi bạn đặt chân vào bất kỳ Spa nào, bạn phải cảm nhận được:

## **Giáo Trình Spa Chuyên Sâu**

- + Những thanh âm du dương và nhạc trị liệu riêng của Spa.
- + Mùi thơm từ được liệu tỏa khắp không gian.
- + Bạn được thưởng thức những tách trà hoa riêng biệt.
- + Bạn được chìm đắm trong khung cảnh thiên nhiên thơ mộng, thoáng mát cùng không gian yên tĩnh.
- + Các phương pháp trị liệu tại Spa mang đến những hiệu quả bất ngờ cho bạn.

Chính vì vậy, Spa không đơn thuần là massage giỏi, là các dịch vụ tốt mà trên hết, Spa phải mang đến cho bạn sự thư giãn tuyệt đối về tinh thần lẫn thể chất



### **IV. Tác phong và quy trình phục vụ khách hàng trong Spa**

#### **1) Tác phong nhân viên Spa:**

- Thay đồng phục và cặp tóc gọn gàng.
- Kiểm tra, sắp xếp phòng mát xa, khăn và các trang thiết bị sạch sẽ, gọn gàng.
- Kiểm tra khăn, ga, gối đã ngay ngắn chưa, sạch sẽ chưa.
- Kiểm tra phòng xông hơi, phòng tắm đã đầy đủ dầu tắm, nước gội đầu và khăn tắm chưa, nếu thiếu thì phải chuẩn bị cho đủ.

## Giáo Trình Spa Chuyên Sâu

- Kiểm tra dầu oil và dầu nóng.
- Nhân viên phải cắt ngắn móng tay trước khi mát xa cho khách.
- Nhắc nhở nhân viên thực hiện đúng nội quy.
- Nếu có thời gian rảnh, nhân viên kiểm tra lại tay nghề.

### 2) Quy trình làm mát xa cho khách:

- Mời khách nằm sấp xuống, lấy khăn đắp lên người cho khách.
- Lấy dầu nóng xoa đều lên hai gan bàn chân và bấm vào các huyệt ở gan bàn chân. Sau đó tiến hành vuốt các ngón chân.
- Mát xa hai bên gót chân và mắt cá chân, rồi đến cổ chân, bụng chân mạnh nhưng phải êm.
- Mát xa hai bên đùi, tiếp đó đến hai bên hông và mông.
- Mát xa phần thắt lưng, xoa bóp lưng và vùng vai gáy.
- Xoa bóp, ấn huyệt đều toàn thân mạnh nhưng phải êm, sau đó ấn dọc hai bên sống lưng.
- Yêu cầu khách nằm quay người lại: lấy khăn đắp lên người khách.
- Làm xoa bóp và ấn nhẹ hai cánh tay và vuốt các ngón tay.
- Xoa bóp và ấn huyệt hai cẳng chân, mu bàn chân, các ngón chân.
- Mát xa bụng nếu khách có yêu cầu.
- Xoa bóp và ấn hai bả vai.
- Mát xa đầu, mặt nếu khách yêu cầu.
- Trước khi mát xa mặt phải rửa tay thật sạch, lau khô rồi mới thực hiện các thao tác. Thông thường thì nhân viên sẽ mát xa cho khách bằng dầu Baby Oil. Nếu khách có kem dưỡng da riêng, hoặc muốn dùng loại kem nào của khách sạn có thì sẽ nói với nhân viên Spa, nhân viên sẽ tư vấn cho khách nên dùng loại kem nào mát xa cho da mặt là tốt nhất và phù hợp với loại da của khách.
- Thực hiện các thao tác ấn huyệt ở vùng đầu và xoa bóp các huyệt ở trên đầu.
- Kết thúc quy trình mát xa, cho khách đi tắm, lấy khăn cho khách, hướng dẫn khách sử dụng phòng Sauna,....
- Sau khi khách tắm xong, hỏi xem khách có hài lòng với dịch vụ mát xa của khách sạn hay không, lắng nghe ý kiến đóng góp của khách... Qua đó, nâng cao được dịch vụ chăm sóc khách hàng của nhân viên nói riêng và của khách sạn nói chung.





## **Phần 2: Kiến thức cơ bản về Da**

### **I. Chức năng da. Cấu tạo da:**

#### **1) Chức năng da:**

**Bảo vệ da khỏi tác động bên ngoài môi trường:** Như là lớp ngoài cùng của da, lớp sừng đóng vai trò quan trọng trong việc bảo vệ cơ thể khỏi môi trường và hạn chế sự mất nước của biểu bì. Chúng có chứa các nhân tố dưỡng ẩm tự nhiên (NMFs)- bắt nguồn từ tuyến bã nhờn của lớp sừng bao gồm lactic và ure. Những chất này gắn kết với nước và giúp duy trì được sự đàn hồi, sự vững chắc và mềm mại của da. Nếu các nhân tố này bị suy yếu, da sẽ mất đi độ ẩm. Khi độ ẩm của lớp sừng xuống còn từ 8- 10%, da trở nên khô, sần sùi và có xu hướng bị nứt nẻ. Khi da tiếp xúc thường xuyên với ánh nắng mặt trời, sự sản sinh sắc tố ở lớp đáy tăng lên, da trở nên dày hơn để tự bảo vệ và chứng tăng sắc tố da có thể xảy ra. Các tế bào mỡ ở mô dưới da cũng giúp cô lập cơ thể khỏi nhiệt độ nóng và lạnh.

**Áp lực, dòng chảy và sự mài mòn:** Một lần nữa, các lớp biểu bì tạo thành lớp đầu tiên để bảo vệ. Các tế bào mỡ ở mô dưới da cung cấp lớp đệm hoạt động như thiết bị giảm va chạm, bảo vệ các mô cơ và các sợi mô bao quanh cơ ở phía dưới.

Khi da tiếp xúc với các nhân tố bên ngoài, sẽ làm cho lớp sừng dày lên, ví dụ khi các vết chai ở tay hay chân sẽ càng dày lên khi bị cọ xát nhiều.

**Các vật chất hóa học:** khả năng đệm của màng hydrolipid và axit bảo vệ giúp bảo vệ cơ thể khỏi các chất hóa học có tính kiềm gây hại.

**Vi khuẩn và vi rút:** lớp sừng của biểu bì và các axit bảo vệ chống lại các loại vi khuẩn và nấm. Nếu có tác nhân nào đó vượt qua được rào cản đầu tiên thì hệ thống miễn dịch của da sẽ phản ứng lại.

Là cơ quan đa nhiệm vụ lớn nhất, nên da đóng nhiều vai trò quan trọng đối với sức khỏe của chúng ta:

**Điều chỉnh nhiệt độ:** Da đổ mồ hôi giúp làm mát cơ thể và thu nhỏ lại hệ thống các mạch máu ở hạ bì để giữ nhiệt.

**Kiểm soát cảm xúc:** Đầu các dây thần kinh ở da khiến da nhạy cảm với áp lực, chấn động, va chạm, nỗi đau và nhiệt độ .

**Sự tái tạo:** da có khả năng phục hồi các vết thương

**Cung cấp dinh dưỡng:** các tế bào chất béo ở mô dưới da cung cấp các chất dinh dưỡng quan trọng. Khi cơ thể cần, những chất này sẽ được di chuyển đến các mạch máu và đưa đến nơi cần thiết.

**Da cũng đóng một vai trò quan trọng về tâm lý:** Là chỉ số dễ thấy nhất của sức khỏe, tình trạng da của chúng ta ảnh hưởng đến cách chúng ta cảm thấy về bản thân mình và cách người khác

## **Giáo Trình Spa Chuyên Sâu**

cảm nhận chúng ta ra sao. Khi làn da khỏe mạnh và không có bất kì vấn đề gì, nó có thể làm mọi chuyện tốt hơn và chúng ta sẽ cảm thấy thoải mái và tự tin hơn.

### **2) Cấu tạo da**

Da là một bộ phận bao bọc bên ngoài toàn bộ cơ thể. Mọi biến đổi của thời gian đều thể hiện rõ nhất và dễ thấy nhất là qua da. Từ ngoài vào trong, da gồm 3 phần: thượng bì, trung bì và hạ bì

## **Cấu tạo của da**

### **Lớp biểu bì**

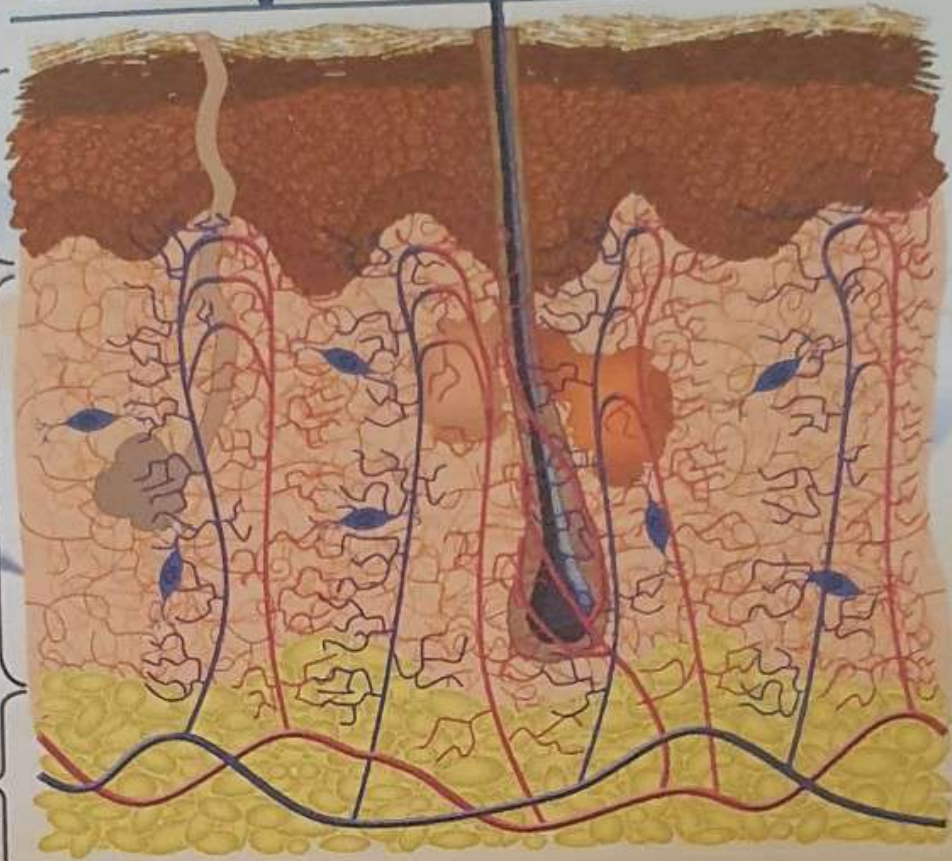
Là lớp trên cùng dày khoảng 0,1mm  
Và đóng vai trò vô cùng quan trọng  
Trong việc tái tạo tế bào da  
Bao gồm Lớp sừng  
Lớp hạt  
Lớp giun  
Lớp đáy

### **Lớp trung bì**

Là lớp giữa, chứa collagen (tạo sự săn chắc) và elastin (tạo sự đàn hồi cho da). Lớp trung bì còn chứa các Mao mạch, tế bào thần kinh, nang lông, tuyến mồ hôi và tuyến bã nhờn.

### **Lớp hạ bì**

là lớp chứa các mô mỡ làm đệm cho các lớp da ở trên



### **✓ THƯỢNG BÌ: (hay còn gọi biểu bì - ngoại biểu bì)**

Lớp sừng: gồm những tế bào sừng xếp lớp như mái ngói lợp nhà chứa khoảng 10 lớp tế bào: 5 lớp ở dưới là lớp các tế bào non có hình dạng mập tròn, căng mọng nên khi các lớp này trôi lên chúng ta có cơ hội có một làn da đẹp. 5 lớp tế bào phía trên càng lên trên càng dẹp dần và đây cũng là lớp bảo vệ các tế bào phía dưới. Lớp sừng thường tróc khi tắm rửa kỳ cọ.

### **Chu kỳ tái tạo da**

- Chu kỳ tái tạo da của người dưới 15 tuổi là: 10-15 ngày
- Chu kỳ tái tạo da của người 18 tuổi: 18-20 ngày
- Chu kỳ tái tạo da của người 23 tuổi: 28-30 ngày
- Chu kỳ tái tạo da của người 40 tuổi: 90 ngày
- Lớp hạt: gồm những tế bào có nhân chứa nhiều hạt nhỏ