

## MASSAGES

|            |   |
|------------|---|
| 30 minuten | € 52,50   |
| 50 minuten | € 87,50   |
| 55 minuten | € 97,50 (uitbreiding met kruidenstempels of stenen) |
| 90 minuten | € 137,50  |

### **Ontspanningsmassage**

Deze massage geven we u op een tafel met veel effleurages, lange zachte massage bewegingen. Doordat uw hele lichaam wordt gemasseerd zult u merken dat u meer in contact komt met u zelf. Ideaal voor mensen die veel 'in hun hoofd' bezig zijn. U voelt dat de spanning vermindert en daar heeft u nog dagen plezier van. Bij de aromamassage maken we gebruik van diverse warme oliën. Uw gehele lichaam zullen we in een uur masseren, wat een heilzame werking heeft. Tijdens en na de massage zult u een weldadige ontspanning ervaren. Een aromamassage is een massage waarbij we gebruik maken van een basisolie waaraan 100% natuurzuivere etherische oliën worden toegevoegd. De samenstelling verschilt per persoon omdat het mengsel wordt afgestemd op de reden van de massage. De combinatie is bepalend voor het effect van de massage. Aromamassages hebben een diepere werking omdat die ook op uw fijnstoffelijk lichaam inwerkt (lichaam en geest). Aromamassage is geschikt voor mensen die klachten hebben zoals: lusteloosheid, moeheid, depressiviteit, hoofdpijn/migraine, rugpijn, nek- en schouderpijn, algemene stressklachten en wanneer het je allemaal eventjes te veel is. Maar ook wanneer u uzelf een extraatje gunt en gewoon even lekker wilt ontspannen is een aromamassage erg rustgevend. Vooral in onze snelle Westerse maatschappij.

### **Sportmassage**

De spieren, pezen en aanhechtingen worden intensief gemasseerd met diverse technieken. Deze kunnen we gebruiken om uw lichaam te ontspannen of te zorgen dat uw lichaam warm en soepel is voor het sporten en leveren van een prestatie. M.b.v. mechanische prikkels zorgen we voor een betere doorbloeding van uw huid en spieren, een verbetering van uw spierspanning (zowel meer als minder spanning) en bijvoorbeeld pijnbestrijding en totale spierontspanning of -stimulering. Sportmassage helpt uw lichaam om zich voor te bereiden op een komende inspanning door voor het sporten te masseren, maar ook voor een beter herstel na het sporten. Door na het sporten even de belaste spieren te masseren, zijn uw spieren sneller in staat een volgende inspanning aan te kunnen. Door een betere doorbloeding worden afvalstoffen beter afgevoerd, waardoor uw spieren sneller kunnen rusten. Bij de massage wordt gebruik gemaakt van een heerlijke olie. Deze maakt de huid weer soepel en elastisch, biedt extra bescherming en laat geen vette laag achter.

### **Hot Stone Massage**

Met deze massage kunt u even heerlijk ontspannen en genieten. Even de stress en spanning loslaten met een weldaad aan warmte. Dit door middel van aanraking en stenen. In 50 minuten kunnen we uw rug masseren en de stenen hun weldadige werk laten doen. In 90 minuten kunnen we uw gehele lichaam masseren en de stenen hun werk op uw gehele lichaam laten doen.

### **Traditionele Thaise Massage**

De traditionele Thaise massage brengt de energie van u in balans. De levensenergie stroomt door ons heen via energielijnen, de 'sen'. Blokkades in deze energielijnen kunnen lichamelijke klachten veroorzaken. Als de energielijnen open zijn, voelen we ons ontspannen en energiek. Een complexe sequentie van oefeningen, die bestaan uit verschillende druktechnieken, rek- en strekoefeningen en afgeleide yogahoudingen. De oefeningen brengen de energie van u opnieuw in balans, waardoor het lichaam ontspant. Het zenuwstelsel en de bloedsomloop worden geactiveerd zodat de energie weer gaat stromen. Deze behandelingen kunnen we op een behandeltafel en op een futon op de grond geven.

### **Voetreflexzone therapie**

Berust op een eeuwenoud principe. Er bestaan namelijk bepaalde gebieden op de voetzolen die energetisch corresponderen met zenuwbanen, spieren, klieren en organen in het gehele lichaam. De reflexpunten zijn door handmatige behandeling aan te pakken waardoor spanningen worden verminderd en klachten over overeenkomstige organen kunnen worden verholpen. Voetreflexzone-therapie brengt het lichaam weer in evenwicht en zorgt zodoende voor een juiste balans van lichaam en geest. Door massage te geven en/of druk uit te oefenen op bepaalde delen van de voet wordt een reactie bewerkstelligd in dat deel van het lichaam dat correspondeert met de reflexzone. In eerste instantie kunnen als door de reactie op de behandeling de klachten tijdelijk verergeren. Het zelf genezend vermogen in het lichaam wordt gestimuleerd door de behandeling.

### **Shiatsu – therapie**

Met shiatsu therapie kunnen we u van dienst zijn, omdat deze behandelmethode zeer effectief is. We stellen vanuit de shiatsu de mens in zijn geheel in de leef context centraal. We werken met en via het energie-meridiaan stelsel. Deze zijn gerelateerd aan alle lichaamsdelen en functies en onze emoties en denkpatronen. Het is voor ons belangrijk de context te weten van de cliënten (werk, leefsituatie etc.) om de oorzaak te kunnen ontdekken en klachten goed te kunnen behandelen en adviezen te geven in de lifestyle. Vaak geven we ondersteunende bewegingsadviezen. Shiatsu is drukpuntmassage, acupressuur en is een manuele therapievorm, vanuit de oosterse geneeskunde (Japan) op de meridianen (energiebanen). De druk kan op een punt langer aangehouden worden en/of ritmisch, afwisselend gestimuleerd worden. De nadruk ligt op de verbetering en instandhouding van het beendergestel, gewrichten, pezen en banden, spieren, meridiaan lopen (kanalen in het lichaam, waardoor levendige, magnetische energie vloeit, in directe verbinding met de inwendige organen). Dit door te werken via het parasympatisch zenuwstelsel (constante druk). Klanten met rugklachten, wervelbeschadigingen (door werkzaamheden, houding, overbelasting en ongelukken), cliënten die een chemokuur/bestralingen gehad (kanker) hebben, mensen met reuma, M.E.R.S.I., mannen en vrouwen met blessures aan hun bewegingsapparaat, mensen die met een burn-out in de ziektewet zijn, mensen met klachten aan hun spijsvertering, hoofdpijn, etc. Deze behandelingen kunnen we op een behandeltafel en op een futon op de grond geven.

**Cranio Sacraal – therapie**

Deze massage werkt diep door. Er wordt gewerkt met het cranio-sacrale systeem. Ons lichaam is omgeven door fascia (bindweefsel) en dat is in voortdurende beweging: craniaal ritme terwijl u stilligt, Wordt er ogenschijnlijk stil gemasseerd...vol en licht...en volg die innerlijke bewegingen. Het haalt de kracht terug van u zelf en geeft de bewustwording van het moment. Hierdoor kan het cerebrospinaal vocht vrij doorstromen, doordat het membraan systeem, beenderen en de bindweefsels losgemaakt worden. Deze manier van werken legt niets op en stimuleert uw zelf genezend vermogen. Het kan toegepast worden op ieder deel van het cranio-sacrale systeem om spanningen en beperkingen los te laten en daardoor het lichaam en de geest in een evenwichtiger en gezondere balans te brengen.