

Massagetherapeut

Geschreven door De Loenzien Geert

dinsdag, 10 mei 2011 13:36 - Laatst aangepast vrijdag, 08 maart 2019 11:24

~ Sansara ~

∞

Massagetherapeut

algemene massage - relaxerende massage - sportmassage
Chakra Alignment - Harmoniseren lichaam en geest



„De Loenzien Geert“

op afspraak : 0477 63 71 89

Maak uw afspraak online [klik hier](#)

www.sansara.be

mijn massagetechnieken zijn gebaseerd op de zweedse massage

Wat is Zweedse massage

Zweedse massage is een intensieve relaxerende massage. Door in de richting van het hart te werken wordt de bloedcirculatie gestimuleerd. Afvalstoffen worden verwijderd en knopen worden uit de spieren gehaald. De doorbloeding wordt bevorderd, vermoeide en gespannen spieren worden verlicht.

De zweedse massage is geschikt voor mensen met spierpijnen en blokkades, maar ook voor mensen die een diepe ontspannende massage willen krijgen. Het is een vrij krachtige massage.

Naast de fysiologische effecten is het ook een heerlijke ontspannende massage voor zowel lichaam als geest. De innerlijke rust zal het zelf genezende effect bevorderen.

Effecten van Zweedse massage

- Bloedcirculatie wordt bevorderd
- Afvalstoffen worden verwijderd
- Vermoeide en gespannen spieren worden lichter
- Doorbloeding in de spieren wordt bevorderd
- Knopen,verklevingen worden uit de spieren gehaald

Zweedse massage is een behandelingsmethode waarbij massage gecombineerd wordt met lichaams oefeningen. Het doel van de Zweedse behandeling is het door een zorgvuldige aanraking van spieren en gewrichten gezond maken van degenen die op enige manier ziek zijn.

Basisprincipes van Zweedse massage

Zweedse massage vindt plaats op een massagetafel. Er zijn zes basishandelingen:

- Effleurage: het strijken met weinig druk en lange halen over het lichaam.
- Petrissage: het kneden van de spieren.
- Frictie: het losmaken van spierknobbels door een diepere lokale druk
- Hakken en klappen : het ritmisch kloppen met de muis of zijkant van de hand, of handholtes
- Schudden en vibreren: trillende bewegingen die het lichaam schudden of vibreren.
- Huidmobilisatie: technieken van Wetterwald waaronder, huidrollen,huidplukken,harmonicagreep
- Er wordt gewerkt met oliën, opgewarmd met de hand om de weerstand van de huid te verminderen.

Soorten massages :

30 minuten lichaamsmassage (benen achter , rug, schouders, nek) 60 minuten lichaamsmassage (benen voor en achter, rug, schouders, nek, armen)
90 minuten full body lichaamsmassage (voorgaande met extra aandacht voor verklevingen,

Massagetherapeut

Geschreven door De Loenzien Geert

dinsdag, 10 mei 2011 13:36 - Laatst aangepast vrijdag, 08 maart 2019 11:24

voorkant borst, nek en hoofd)

therapeutische massage 30/60 minuten (algemene massage met extra aandacht aan het persoonlijke. Harmonisering van lichaam en geest.)

NIEUW > sportmassage (sinds Februari 2013 hebben we ons getuigschrift sportmassage behaald.) nu kan je bij ons ook terecht voor sportmassage.

op afspraak 0477 63 71 89

op verplaatsing :

Het is mogelijk om tot bij u thuis te komen. Jij hoeft enkel voor een ruimte te zorgen die aangenaam van temperatuur is (26° is een aangename temperatuur)

ik zorg voor de handdoeken en rustgevende sfeervolle muziek om volledig tot rust te komen.

verplaatsingskosten:

straal -10km gratis / straal 20km : 7,50€ / straal 20+km : 10€ / straal 40+ : 15€