

## **Sportmassage**

Duur 30 minuten € 32,-

Duur 60 minuten € 59,-

Een stevige massage met dieptewerking heeft op alle spieren en organen.

Helpt om afvalstoffen vlot uit het lichaam te doen verdwijnen. Hierdoor minder spierpijn en een sneller herstel. Ook voorafgaand aan een sportieve activiteit perfect geschikt om het lichaam voor te bereiden en om blessures te helpen voorkomen.

## **Ontspanningsmassage**

Een milde massage gericht op het tot rust brengen van lichaam en geest.

Duur 30 minuten € 32,-

Duur 60 minuten € 59,-

Laat je masseren naar een staat van volledige ontspanning. De ontspanningsmassage biedt wat jij op dat moment nodig hebt om te ontspannen. Verschillende technieken kunnen daarbij worden ingezet en ook energetische massage technieken.

## **Holistisch energetische massage**

Gericht op het fysieke lichaam, emotioneel en energetische lichaam.

Duur 30 minuten € 32,-

Duur 60 minuten € 59,-

Deze massage richt zich naast het fysieke lichaam ook op het emotioneel en energetische lichaam.

Door gebruik te mogen maken van de universele helende kosmische energiestroom, kunnen op dieper niveau blokkades en emoties op zachte wijze worden losgemaakt en opgeruimd.

## **Lomi Lomi Massage**

Rustige ritmische massage, gericht op ontspanning en genezing.

Duur 30 minuten € 32,-

Duur 60 minuten € 59,-

Lomi Lomi massage is een rustige ritmische massage, die gericht is op ontspanning en genezing. Het is een volledige lichaamsbehandeling die uitgevoerd wordt met mooie, lange, vloeiende bewegingen over de volledige lengte van het lichaam, waarbij voornamelijk met de onderarmen wordt gemasseerd. De bewegingen kunnen vergeleken worden met de golven van de oceaan, die energieblokkades opheffen, spanning in het lichaam wegspoelen en de natuurlijke energiestroom in het lichaam stimuleren.

## **Cupping Massage – Anti – Cellulite behandeling Masage**

Massage voor o.a. burn-out, stress en vastzittende spieren.

Duur 30 minuten € 32,-

Duur 60 minuten € 59,-

Bij deze massage wordt gebruik gemaakt van siliconen vacuüm cups.

Door deze cups in een systematische volgorde te verplaatsen, heeft het een ontspannende en helende werking. Het maakt verklevingen los, het voert afvalstoffen en vocht af en brengt zuurstofrijk bloed naar de spieren en de huid. Cupping massage heeft een geweldig verbeterend cosmetisch effect op cellulite gebieden van het lichaam.

## **Kruidenstempel Massage**

Duur 60 minuten € 59,-

Door de helende werking van de kruiden kom je niet alleen lichamelijk, maar ook geestelijk weer tot rust. Je komt dus weer in balans met jezelf. Deze massage is dan ook uitermate geschikt in tijden van stress, wanneer je lichaam vraagt om nieuwe energie.

De kruidenstempels worden warm gestoomd (hierdoor komt ook een aangename en ontspannende geur vrij), door de warmte van de stempels word je doorbloeding geactiveerd en de stofwisseling versoepelt. De helende en ontspannende effecten van de kruiden dringen diep in het weefsel door, zelfs tot in de organen. Hierdoor zetten je bloedvaten uit en word je je huid beter doorbloedt. Gedurende de massage worden de schadelijke stoffen afgevoerd. Je lichaam wordt dan gestimuleerd om te werken.

Helaas is ook deze massage niet geschikt voor iedereen of in alle situaties. Je mag de massage niet ondergaan bij; virale of bacteriële infecties / besmettelijke huidaandoeningen / Psoriasis, trombose, koorts /extreme vermoeidheid en uitputting / actieve ontstekingen, verwondingen zoals schaaf-, snij-, steek- of brandwonden / Zwangerschap, na 3 maanden.

In geval van de volgende klachten dient men te overleggen of de massage toegepast kan worden; spataderen / hartklachten / overgangsklachten / diabetes en burn-out / tijdens het gebruik van antibiotica/penicilline, anti-depressiva, bloedverduunners en ontstekingsremmers. Bij twijfel, raadpleeg altijd vooraf je huisarts.

## **Voetmassage**

Massage om reflex- en energiepunten te herstellen

30 minuten € 32,-

60 minuten € 59,-

Een voetmassage staat in het teken van ontspanning en kalmeren, van “het hoofd” terug komen in het “gevoel”. De voeten weerspiegelen het gehele lichaam en de ziel, en alles wat er zich in afspeelt.

Daarom is een voetmassage een mooie compacte behandelingswijze, zeker bij b.v. ADHD of HSP, waar vaak veel “drukte” en “prikkel” worden ervaren.

Laat je voeten verzorgen met massage waardoor belangrijke reflex- en energiepunten herstellen.

## **Klankschaal Massage**

Helende massage met diepgaande ontspanning.

30 minuten € 32

45 minuten € 49,-

70 minuten € 65,-

Een klankschaalmassage nodigt het lichaam onder andere uit tot

- Ontspanning
- Betere balans tussen lichaam en geest
- Meer energie
- Verbeterde nachtrust
- Loslaten van blokkades en spanningen
- Verbeterde concentratie

## Hoe werkt het?

Ons lichaam bestaat voor 70% uit water en geleid zo de trillingen prachtig door heel het lichaam heen, hierdoor ontstaat een innerlijke massage die zorgt voor algehele diepe ontspanning en verlichting bij stress. Ook komen er vaak emoties los of worden herinneringen opgeroepen. Door de klanktrillingen worden alle lichaamscellen op een fijne en subtiele manier ontdaan van eventuele blokkades en worden afvalstoffen losgemaakt. Klankschalen werken van nature harmoniserend en zuiverend. Door een behandeling met klankschalen krijgen we weer contact met ons lichaam en voel je je nadien als herboren en vol nieuwe energie! De trillingen werken lang, soms wel enige dagen, door in ons lichaam, en stellen ons in staat om beter in balans te komen en het zelf genezend vermogen van het lichaam te versterken

## Hoe verloopt een klankbehandeling?

Na een korte intake neem je plaats op de behandeltafel. Je hoeft voor een klankschaalmassage alleen je schoenen uit te doen en eventueel een riem of sieraden af te doen die teveel met de klankschalen kunnen resoneren. Gemakkelijk zittende kleding wordt aangeraden. Als er behoefte aan is krijg je een deken of doek over je heen wat aanvoelt als een beschermende pakking. De behandeling vindt zowel plaats aan de rug- als voorzijde. De klankschalen worden op of naast je lichaam gezet en rustig aangeslagen met een vilten klopper. Je ligt ontspannen met je ogen dicht. Je voelt de trilling van de klankschaal door je hele lichaam gaan. Je hoeft niets anders te doen dan de heerlijke klanken en trillingen te ondergaan. De klankschaalmassage is specifiek op jou afgestemd.

Draag makkelijk zittende kleding

Geen strakke riemen en/of sierraden

Geen overmatig gebruik van parfum of andere luchtjes gebruiken

Tijdens massage mobiele telefoon UIT

Eventuele zwangerschap, allergieën en/of lichamelijke klachten melden

Het is aan te bevelen tenminste een uur voor de behandeling niets meer te eten en na de behandeling veel water te drinken.

## Klankreis

Liggend Lekker relaxen en alles loslaten.

90 minuten € 79 Privé sessie

90 minuten voor 2 personen 39 per persoon

90 minuten voor 3 personen 26 per persoon

90 minuten voor 4 personen 19 per persoon

Al liggend onder een warm dekentje onderga je een bad van klank en trilling die elke cel in je lichaam beroert. Wij bespelen verschillende instrumenten naast de klankschalen, zoals gongs, chimes, ocean drum, fluiten, sansula's, etc.

Door het geluid en de trilling van de klankschalen ontspant je lichaam zich en komt het weer in balans. Lekker relaxen, alles loslaten, je laten meevoeren in een diepe ontspanning, het ontdekken van je innerlijke rustpunt.

Een klankreis duurt 1,5 uur. Het klank-lig-concert, wat ook zittend kan worden ervaren, is afgestemd op de deelnemers en elke keer een nieuwe beleving. Aan te bevelen zijn warme, comfortabele kleding.