

Massage

Wat is massage?

Massage heeft te maken met aanraking, gevoel, gevoeligheid, zorg en verzorging.

Massage wordt al eeuwenlang over de hele wereld toegepast in verschillende vormen en op basis van verschillende onderliggende filosofieën.

Massage geeft je ontspanning, warmte, een gevoel van geborgenheid en zorg voor jezelf.

Regelmatig gemasseerd worden geeft je lichaam en geest ontspanning. Ontspanning die in deze drukke tijd, waarin er veel prikkels zijn, meer dan welkom is.

Een massage kan 5, 10 minuten of langer duren. Belangrijk is de intentie waarmee gemasseerd en aangeraakt wordt. Massage kan stress verminderen, spanningsknopen losmaken, je energie geven en verfrissen, maar ook kalmeren.

Massage is een levensbehoefte. Met aandacht aanraken en aangeraakt worden verbindt lichaam en geest.

Massage verbindt mensen door middel van gevoel, dat wat je niet met woorden kan zeggen.

Massage kan voor zowel de gever als ontvanger heilzaam zijn.

Ontspanningsmassage

Ontspanningsmassage is een zachte massage voor je hele lichaam.

In de massage gaat het niet alleen om de technische handgrepen, maar om de kwaliteit van het aanraken en het invoelende vermogen van de masseur.

De ontvanger zal volledig ontspannen als er sprake is van totale acceptatie.

In de massage zal er dmv verschillende technieken getracht worden om het lichaam nog meer te laten ontspannen.

Ik zal o.a. gespannen plekken zachtjes losmasseren, waardoor je niet alleen lichaam maar ook je geest meer gaat ontspannen.

De ontspanningsmassage masseert ook diep in de weefsels en kenmerkt zich door een uiterst langzaam tempo, waardoor de ontvanger de massage beter kan volgen en dus ook ontvangen.

De ontspanningsmassage zorgt o.a voor:

- Diepgaande ontspanning
- Mooiere teint
- Betere ademhaling
- Betere spijsvertering
- Intensievere ontgifting
- Versnelde circulatie
- Je wordt bewuster van je gedachten, gevoelens en kunt beter ontspannen

Er wordt gebruik gemaakt van de volgende technieken:

- Strijken
- Cirkelen
- Spreiden om meer ruimte te maken
- Langzame druk om diepte te maken
- Duimmassage
- Kneden met de volle handen
- Vasthouden

De behandeling

Wanneer u voor de eerste keer voor een massage komt zal er eerst een kennismakingsgesprek plaatsvinden alvorens u kan gaan genieten van de massage.

In dit gesprek kunt u uw wensen aangeven en krijg ik een beeld van uw persoon.

Bij ziekte of andere contra-indicaties moet u er rekening mee houden dat ik u niet kan masseren. Voor een goede hygiëne is het belangrijk dat u schoon en gewassen bent en ik zal voor een frisse massageruimte zorgen.

Daarna mag u zich ontkleden (ondergoed blijft aan) en plaatsnemen op de massagetafel.

U wordt toegedekt met zachte, schone handdoeken.

Tijdens een massage kunnen emoties ontstaan. Door het loslaten van deze emoties geeft u uzelf weer ruimte, waardoor uw energie weer vrijer kan gaan stromen en u nog dieper kunt ontspannen.

Tijdens de massage kunt u altijd uw wensen of grenzen kenbaar maken.

Om u zo ontspannen mogelijk te kunnen masseren is een contact in vertrouwen erg belangrijk.

Na de massage kunt u nog een paar minuten nagenieten, waarna u zich weer mag aankleden.

Er staat een heerlijk fris glas water klaar en er is ruimte voor het uitwisselen van uw ervaring en het beantwoorden van vragen.

Welkom

Mijn naam is Paulinka Schrooten en ik ben eigenaresse van Plexus Centrum voor Pilates Yoga en Dans en tevens Praktijk voor Dorntherapie en massage in Breda.

Na mijn studie aan de Fontys Dansacademie in Tilburg ben ik me verder gaan specialiseren in Pilates en Yoga en ben sinds 2009 Dorntherapeut.

Na zelf een lang traject persoonlijke ontwikkeling en coaching te hebben gedaan heb ik ervaren en gevoeld hoe belangrijk het is om in balans te zijn en goed voor jezelf te zorgen.

Mensen begeleiden om lichaam en geest weer in harmonie te brengen, een stukje bewustwording en zorg voor jezelf zijn mijn belangrijkste doelen in mijn werk.

Massage is voor mij een logische aanvulling in de zorg voor jezelf.

Massage geeft ontspanning, ruimte en brengt balans naast alle andere dagelijkse, vaak drukke, werkzaamheden.

Mensen laten genieten van een heerlijke ontspanningsmassage is voor mij een uitdaging en geeft mij als geveer zowel energie, ontspanning en veel voldoening.

Informatie en tarieven

Massages

- 30 minuten massage: rug, schouders, nek
- 60 minuten massage: rug, schouders, nek, armen, gezicht, benen, voeten (in overleg)

Tarieven

30 minuten: € 25

60 minuten: € 40

**Gereduceerd tarief
van december 2009 t/m maart 2010:**

30 min.: € 20

60 min.: € 35

Massage is uitsluitend voor dames en is niet erotisch.

Locatie:

De massagepraktijk is gevestigd aan de Teteringsedijk 89b in Breda. (U rijdt het plein op. Eerste pand aan de rechterkant)

Annulering

Afspraak dient 24 uur van te voren te worden geannuleerd anders ben ik genoodzaakt om de kosten van de massage in rekening te brengen.

Massage kan contant of dmv éénmalige incasso worden betaald. Er is géén pinmogelijkheid.

Plexus, Praktijk voor Dorntherapie en Massage
Teteringsedijk 89B, 4817 HN Breda
076-5226815 | 0630261641

www.dbcplexus.nl | info@dbcplexus.nl



Ontspanningsmassage