

WAT IS THAISE MASSAGE?

Je ligt op een zachte, maar niet te zachte ondergrond. De massage wordt over de kleding heen gegeven. Draag kleding die comfortabel zit en niet knelt. Je wordt in yogahoudingen gebracht en in die houding word je gemasseerd en spieren worden gestrekt. Ook de gewrichten worden doorbewogen. Drukpunten worden gestimuleerd om de doorstroming van de energie te bevorderen.

Doordat je je niet hoeft in te spannen kunnen je spieren volledig ontspannen blijven. Deze passieve, ontspannen houding verhoogt ook je flexibiliteit. Spieren die gebruikt worden om kracht te zetten zijn namelijk samengetrokken en dus verkort.

De massage heeft een weldadige uitwerking op je, het ontspant, je energie kan beter doorstromen en het geeft je daardoor een vitaler gevoel. Je kunt volledig naar binnen keren en zo verdiept je ervaring en het lichaamsbewustzijn zich.

TARIEVEN THAISE MESSAGES

- Half uur € 22,50
- Per uur € 45,00

Betaling met sport- en cultuurstrippen is mogelijk.

WIL JE ZELF LEREN EEN THAISE MASSAGE TE GEVEN?

Je kunt samen met een vriendin of vriend 3 workshops bij mij volgen van 1,5 uur.

Na de 3 workshops kunnen jullie allebei een Thaise massage geven van een uur.

Prijs per workshop van 1,5 uur is € 60 per persoon.

Betaling met sport- en cultuurstrippen is ook mogelijk.

Ik doe de massage stapsgewijs voor en jij doet het na. Zo ben je al na 1 workshop in staat een massage te geven van 20 minuten aan je vriendin/vriend. Dan wisselen we. Opnieuw doe ik het voor en je oefenpartner doet het na.

Per keer wordt je dus 40 minuten gemasseerd (20 minuten door mij en 20 minuten door je oefenpartner). Je ervaart 2x hoe het voelt. Je ziet ook hoe het wordt gedaan. En je oefent 20 minuten zelf. Zo heb je het snel onder de knie. Daarna gaan jullie thuis oefenen. Je krijgt de oefeningen mee op papier. En als je zover bent maak je een afspraak voor de volgende workshop.

Louise Molenkamp
Duke Ellingtonhof 77
Hoorn Kersenboogerd
louise@yogahoorn.nl
Tel: 0229 279379