

De massage praktijk van Positive Touch

Ontspanningsmassage • ontspanning en balans

Tijdens deze massage gaat de aandacht uit naar ontspanning en balans. Hierbij hebben we met een combinatie van verschillende technieken zowel aandacht voor de spieren, weefsels en gewrichten als voor het lichaam als geheel. Deze massage is optimaal om op een diep niveau te ontspannen en het contact met het lichaam te verbeteren, vast- gezette energie weer vrij te laten stromen en de gezondheid een frisse impuls te geven. Om de massage goed af te stemmen op wat je lichaam nodig heeft kan deze zacht en rustig of juist wat intensiever worden uitgevoerd.

Uitwerking van deze massage:

- balans tussen lichaam en geest
 - maakt ruimte voor nieuwe energie
 - goed voor de algehele ontspanning
 - verbetert contact met het lichaam
-

Diepte massage • gezondheid en vitaliteit

Waar tijdens een ontspanningsmassage de aandacht uitgaat naar ontspanning en balans wordt in deze massage op een dieper niveau met het lichaam gewerkt. De aandacht richt zich hierbij op de meer hardnekkige en dieper gelegen spanningen en de onderlinge structuur en samenhang. Door langdurige overbelasting kan de balans zodanig verstoord zijn geraakt dat een meer grondige aanpak nodig is. In een reeks van sessies wordt het lichaam met diepte massage stap voor stap ruimte gegeven om zich te herstellen.

Uitwerking van deze massage:

- verbetering van de gezondheid
 - verhoogd lichaamsbewustzijn
 - diepere ontspanning
 - groter gevoel van vrijheid
-

Meditatieve massage • innerlijke rust en stilte

Meditatieve massage is een massage waarbij je de aandacht weer even helemaal op jezelf kunt richten. Het gaat hier niet om het bereiken van een bepaald doel of resultaat zoals bij de massagevormen die hierboven zijn beschreven maar eenvoudigweg om even helemaal niets te hoeven en te genieten van de rust en aandacht die zich in het moment voordoet.

Uitwerking van deze massage:

- innerlijke rust en stilte
 - bezinning
 - meer in contact met jezelf
 - tijd voor jezelf nemen
-

Voor meer informatie of het maken van een afspraak, bel met 026 - 443 51 95 en vraag naar Iljitsj van Kessel of Renate Pico.

Sessieduur en prijsinformatie

60 minuten voor 50,00 euro

75 minuten voor 62,50 euro

Pinnen is mogelijk.