

integratieve massage

Erwin Bot

Praktijk Lelystad:

Purmer 78
8244 AT Lelystad

Email: info@lichaamswerk-massage.nl

Voor informatie of een afspraak
kun je bellen

0320-415731

Kijk op internet voor meer informatie

www.lichaamswerk-massage.nl

Massage, wat geeft het

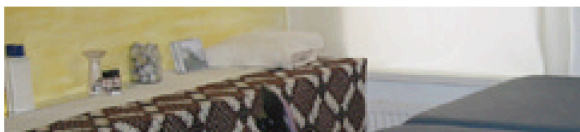
- Ontspant lichaam en geest
- Geeft een intenser lichaamsbewustzijn
- Heb je het gevoel dat je vast zit of niet lekker in je vel, dan kan massage je in beweging brengen
- Zorgt voor betere doorstroming van de energie en vergroting van je zelfgenezend vermogen
- Stress en allerlei lichamelijke- en psychosomatische klachten kunnen verminderen
- Heeft een algemene helende werking en geeft meer innerlijke rust
- Werkt verstillend of maakt je helderder en energieker

Het is een cadeautje aan jezelf of aan een ander



Integratieve ONTSPANNINGS Massage

Individuele sessie of cursus



Integratieve massage geeft een algehele diepe ontspanning van je lichaam.

De massage is afgestemd op jouw wensen en behoeften van dit moment.

Integratieve massage geeft je een ervaring van heel zijn en een algemeen gevoel van welbevinden.

De aandachtsvolle bewegingen van de integratieve massage zijn langzamer en ritmischer dan bij sportmassage, hierdoor wordt meer aandacht besteed aan de eenheid van lichaam en geest.

Integratieve massage combineert drie massagetechnieken tot een vloeiend geheel

Dynamische massage

Je lichaam wordt in beweging gebracht door het zacht of stevig, ritmisch te wiegen, rollen, rekken. De beweging is vloeiend, golvend. De grotere bewegingen werken losmakend en openend, de kleine bewegingen gaan dieper naar binnen. Het boeiende van deze techniek is, dat het niet op één plek werkt, maar op je hele lichaam, van top tot teen, van buiten naar binnen. Het is daardoor verbindend, energie kan vrijer stromen. Als je bewust met je lichaam bezig bent, met voelen en ervaren, dan is dynamische massage een ontdekkingsreis!

Intuïtieve massage

Dit zijn vooral de klassieke massagetechnieken zoals strijken en kneden, toegepast op een holistische wijze. De basis is hiervoor gelegd door George Downing in Esalen. Ik werk hierbij met olie en de massage is zachter dan bijvoorbeeld sportmassage.

Polariteitsmassage

Een stille vorm van massage, waarbij de handen zachtjes op verschillende plaatsen worden gelegd, om de energiestroom meer in balans te brengen. Waar blokkades zijn, stroomt energie langzamer, moet een omweg zoeken of wordt gebruikt om ongewenste lichaamsspanningen in stand te houden. Polariteitsmassage zorgt dat je levensenergie vrijer kan stromen.

Massage aan huis

Kijk op www.lichaamswerk-massage.nl

Massage-cursus

Wil je zelf leren masseren? Kijk voor de laatste informatie over cursussen en workshops www.lichaamswerk-massage.nl

Tijdsduur

- Een **Integratieve massage** duurt 90 of 60 minuten, waarvan 75 of 45 minuten massage.
- Alleen een **Dynamische massage** duurt 60 minuten, waarvan 45 minuten massage. Het is een korte massage, waarbij je gekleed kunt blijven. Elke massage wordt voorafgegaan door een kort gesprekje en na afloop is er tijd om even na te genieten.

Kosten

Integratieve massage (75 minuten)	EUR 50,00
Integratieve massage (45 minuten)	EUR 30,00
Dynamische massage (45 minuten)	EUR 30,00

Afspraak

Massage is alleen mogelijk op afspraak
MAANDAG t/m VRIJDAG 10.00 - 22.00 uur
ZATERDAG 10.00 - 16.00 uur

Erwin Bot (1965)

Ik ben gediplomeerd masseur en lid van het Netwerk van Integratieve Masseurs.

Ik werk op een respectvolle manier vanuit ruimte en rust, aandacht en betrokkenheid. Ik kijk naar mensen vanuit een holistische visie, waarbij lichaam en geest een eenheid vormen.

Ik wil graag anderen inspireren om bewust te worden wat er in hen leeft en dat in contact te brengen met de mensen om hen heen.