

Masseren is gezond en blijkt een goede remedie voor allerlei klachten. Bovendien geeft het een fijn gevoel.

Door masseren neemt stress af en word je rustig. Het werkt pijnstillend en stimuleert genezing.

Sportmassage



Dit is een massagetechniek om de lichamelijke conditie te verbeteren, te laten voortduren en/of om eventuele nadelige gevolgen van een sportbeoefening weg te nemen. Een sportmassage onderhoudt de normale spierfuncties en voorkomt of verbetert functiestoornissen aan spieren.

Na een lichamelijke inspanning ontstaan er afvalstoffen, die pijn, kramp of vermoeidheidsverschijnselen veroorzaken. Met een sportmassage worden deze afvalstoffen uit de spier gemasseerd. Dit beïnvloedt de stofwisseling positief. Bovendien herstelt het lichaam dan sneller en zijn bepaalde prestaties na één of meerdere massages ook weer sneller te leveren.

In combinatie met floaten, is dit een ideale manier om sportblessures en vermoeidheid na het sporten tegen te gaan.

Ontspanningsmassage



Masseren is aanraken. Een respectvolle communicatie tussen masseur en de gemasseerde.

Stress, hoge prestaties, te hoge verwachtingen of onderdrukte gevoelens kunnen allerlei klachten aan bijvoorbeeld nek, schouders, rug, benen enzovoorts veroorzaken. Aanhoudende klachten zorgen voor weinig energie, vermoeidheid en in een gevoel niet lekker in je vel te zitten. Een ontspanningsmassage werkt fysiek ontspannend en bevordert de geestelijke rust. Dit resulteert in een totale balans van lichaam en geest.

Een regelmatige massage werkt preventief en kan zelfs klachten voorkomen. Het bevordert onze levendigheid en geeft ons meer energie.

Vermindert stress en geeft een rustig en relaxed gevoel.