

## Ontstress massage

*Een hoofd, nek, schouder, bovenrug, en borstkas massage speciaal erop gericht om stress gerelateerde klachten te verminderen.*

Heb je een hectisch leven? Zijn jouw werkdagen op kantoor uitdagend en stressvol? Ben je constant aan het rennen om alle ballen in jouw gezinsleven hoog te houden? Ben je moe van alle opgebouwde spanning in je lichaam?

Wat de reden voor jou ook is om stress af te kunnen blazen, deze ontstress massage van **Namasté – massage & yoga** zorgt ervoor dat je snel weer energiek en ontspannen voelt. Deze massage richt zich op het gebied in je lichaam waar vaak de meeste spanning wordt opgebouwd: je hoofd, nek, schouders, bovenrug en borstkas. Het verzachtende effect helpt je om stress te verlichten of houdingsgerichte pijntjes, spanning en stijfheid te verminderen. Het kan ook andere fysieke klachten en lichte hoofdpijnen verminderen en kan zelfs helpen bij het doorbreken van emotionele barrières, oververmoeidheid en nervositeit.

De massage bevat elementen van Zweedse en *deep tissue* massage technieken en wordt gegeven met een holistische inslag. Het doel van de massage is dat je je na afloop ontstrest en ontspannen voelt; vol van positieve energie, alsof er een last van je schouders is gevallen.

## Feelgood lichaamsmassage

*Een massage van het hele lichaam die je mentaal en fysiek in een staat van ontspanning brengt.*

Na deze *Feelgood* lichaamsmassage van **Namasté – massage & yoga** voel je je van top tot teen diep ontspannen. Het doel van deze therapeutische massage is om zowel je fysieke als mentale ontspanning op gang te brengen om zo je gezondheid en algeheel welbevinden te verbeteren. Deze massage omvat een variëteit aan technieken om spieren te laten ontspannen, circulatie te stimuleren, zuurstoftoevoer te verbeteren en afvalstoffen af te voeren.

Het doel van de massage is dat je meer ontspannen, vol nieuwe energie en met een *feelgood* gevoel de deur uit loopt.

## Pijnverlichtingsmassage

*Een perfecte 'tailormade' massage om spier- of houding-gerelateerde ongemakken te verlichten.*

De lichaamsdelen die gemasseerd worden tijdens de Pijnverlichtingsmassage van **Namasté – massage & yoga** zijn afhankelijk van de plek waar de pijnlijke plekken zich bevinden. Ook de druk die gebruikt wordt, ligt aan de klachten; het kan licht zijn om pijn te verlichten of juist dieper om circulatie op gang te brengen en de afvoer van afvalstoffen te stimuleren. In vele gevallen worden pijnklachten niet in 1 sessie volledig weggenomen, maar zijn meerdere sessies aan te raden om de klachten te minimaliseren.

Het doel is om je pijnpunten te verminderen en je een relaxed en energiek gevoel te geven.

## Relax & Revitaliseer massage

*Een massage die je gelijk in een staat van diepe ontspanning brengt en weer vult met vernieuwde energie.*

Heb je onmiddellijk behoefte aan goede ontspanning? Dan is deze massage sessie misschien jouw keuze. Het geeft je rust, flinke ontspanning en zorgt dat je energiek weer de deur verlaat. Of je nou moeite hebt om te ontspannen, je je depressief voelt door het regenachtige Nederlandse weer, je door een minder fijne periode heen gaat in je leven of je gewoon je accu weer wilt opladen, de Relax & Revitaliseer massage van **Namasté – massage & yoga** kan je in slechts 60-90 minuten tijd alweer een heel andere kijk op je leven geven. Het kan je zelfs helpen bij lichte hoofdpijnen, het doorbreken van emotionele barrières, oververmoeidheid en nervositeit. De technieken die gebruikt worden zijn lichter en dieper in een vloeiende beweging om gelijk een fijne ontspanning teweeg te brengen. Door de holistische benadering van de massage kan zowel je lichamelijke als geestelijke welbevinden aangesproken tijdens de massage.

Na de massage voel je je tot rust gekomen, opgeladen en kijk je met een volle dosis nieuwe energie weer anders tegen het leven aan.



## Deep tissue massage

*Een massage met veelal diepe technieken.*

De *Deep tissue* massage van **Namasté – massage & yoga** is er speciaal voor actieve en fysiek goed ontwikkelde mensen die wat stevigere druk aankunnen. De massage is niet alleen verlichtend (en met tijden pittig) door het diepere werk en de stretches, maar zorgt ook voor een erg fijne ontspanning. Er wordt naast reguliere massagetechnieken ook gebruik gemaakt van technieken met duimen, vuisten, onderarmen en ellebogen waarbij spiervezels wakker en los worden gemaakt en statische drukpunten worden toegepast op plekken die het nodig hebben. Afhankelijk van jouw reden voor de massage kan dit op een specifiek lichaamsdeel of het gehele lichaam worden toegepast. Gedurende de gehele massage houdt de masseur goed contact met je over de druk en wordt deze zo nodig aangepast.

Het doel van deze massage is om je met nieuwe energie en meer bewegingsruimte de deur uit te laten gaan. Net als een goede *work out*.

## Ultralichte massage

*Een zachte en kalmerende massage met lichte aanraking.*

De ultralichte massage van **Namasté – massage & yoga** past goed bij mensen met meer delicate lichamen. Het kan ontspannend werken voor mensen met aandoeningen aan spieren, bindweefsel of botten (bijv. fybromyalgie) mensen met oedeem en mensen die niet veel druk op hun lichaam aankunnen. Ook als massage relatief nieuw voor je is, is dit een fijne optie. Door de zachte en aandachtige aanraking, is deze massage erg ontspannend en kalmerend. De therapeutische aanraking zorgt niet alleen voor fysieke ontspanning, maar kan ook mentale verlichting geven.

Het doel van de massage is om je veel ontspannener en meer op je gemak in je eigen lichaam te laten voelen.

## Blijje voeten, handen & gezichtsmassage

*Een massage voor een klein deel van het lichaam die in slechts 30-45 minuten zorgt voor een ontspannen en verlicht gevoel.*

De blijje voeten, handen en gezichtsmassage van **Namasté – massage & yoga** is een snelle manier om je ontspannen te voelen. De focus ligt op de lichaamsdelen die we veel gebruiken in ons dagelijks leven. Veel mensen realiseren zich niet hoeveel ze deze gebruiken, totdat de massage start en ze de verlichting in hun gespannen spieren voelen. Als je geen fan bent van een gehele lichaamsmassage of je kan er geen ontvangen vanwege lichamelijke ongemakken, dan is deze massage een goed alternatief. Afhankelijk van je wensen en de lengte van de afspraak kan de massage op voeten, handen én gezicht worden uitgevoerd, of bijvoorbeeld op twee van de drie onderdelen. De druk en technieken die gebruikt worden variëren van lichte tot gemiddelde druk, afhankelijk van jouw fysieke gesteldheid en jouw verzoek.

## Babymassage

Een gespecialiseerde massage speciaal voor jouw kleintje. Informeer gerust naar de mogelijkheden.

## Zwangerschapsmassage of Prenatale massage

*Een massage speciaal voor de zwangere vrouw. Deze specialistische massage is een welverdiend cadeau voor iedere zwangere.*

De Zwangerschapsmassage van **Namasté – massage & yoga** zorgt zowel voor ontspanning als vernieuwde energie. Zwangerschapskwaaltjes nemen af. Zo zal je merken dat spanning, ongemakken en extra vermoeidheid verminderen. Zwellingen in armen en benen kunnen afnemen doordat het je bloed- en lymfecirculatie stimuleert. Het verlicht pijn in boven- of onderrug, heupen, knieën, enkels en/of voeten.

Tijdens de massage gebruik ik oliën die de flexibiliteit van de huid en onderliggende weefsels stimuleren. Het is niet alleen gebleken dat zwangerschapsmassage goed is voor het lichaam van de zwangere, maar het helpt ze juist ook om beter om te kunnen gaan met emotionele veranderingen tijdens de zwangerschap. De therapeutische aanraking van de massage kan geruststellend werken en emotionele steun geven om de zwangere te helpen om het nieuwe leven dat in haar groeit te verzorgen.

Ik ben speciaal gekwalificeerd om deze zwangerschapsmassage te mogen geven. Ik behandel de moeder (in wording) met extra aandacht. De technieken zijn speciaal gericht en eventueel aangepast op het lichaam van de zwangere. Ik heb een speciale massagetafel met een uitsparing/hangmatje voor de buik en de borststreek. Hierdoor kun je heerlijk op je buik liggen. Mocht je je prettiger voelen bij rug- en/of zijligging i.p.v. buikligging, dan is dat natuurlijk ook mogelijk. Daarbij bied ik veel support met diverse kussens om te zorgen dat je als zwangere heerlijk comfortabel ligt en optimaal kan genieten van de massage.

Deze massage wordt gegeven vanaf de 12e week in de zwangerschap. Voor risico-zwangerschappen en hoge bloeddruk vragen wij een goedkeuringsverklaring van de behandeld arts/ verloskundige.

## Postnatale Massage

*Een gespecialiseerde massage zorgvuldig samengesteld voor de nieuwe moeder.*

Er is veel veranderd sinds de zwangerschap en de geboorte, zowel lichamelijk als mentaal, maar ook in jouw manier van leven. Dan is de postnatale massage van **Namasté – massage & yoga** wellicht net wat jij kunt gebruiken! Postnatale massage kan je begeleiden om je weer beter in je lijf te voelen en je lichaam helpen om weer in de haar oude staat te laten terugkeren. Daarnaast geeft het je belangrijke en kostbare tijd voor jezelf.

De postnatale massage ontspant je lichaam en geest en bevordert je welbevinden en je slaap in de nacht, als jouw baby je die rust geeft natuurlijk ;-). Het vermindert spierspanning, draagt bij aan spierherstel en de uitlijning van je ruggengraat, het verbetert je circulatiesystemen, vermindert opgeblazenheid en draagt bij aan een goede houding. Tijdens de massage gebruiken we oliën die de flexibiliteit van de huid en onderliggende weefsels stimuleren.

De therapeutische aanraking van de massage stimuleert de mentale gezondheid. De massage werkt geruststellend en zorgt voor emotionele support. De massage kan ook bijdragen in een gezonde balans in de aanmaak van hormonen die de emotionele aanpassingen naar het moederschap makkelijker maken.

Ik ben gespecialiseerd in het geven van pre- en postnatale massages. De moeder wordt met extra aandacht behandeld en alle technieken worden aangepast aan het gevoelige lichaam van de (nieuwe) moeder. Je kunt liggen in de positie die voor jou het meest prettig is tijdens de massage; of het nu zij-, rug- of buikligging is. Waar nodig word je ondersteunt met kussens. Borstvoedende moeders worden met extra aandacht en comfort geholpen. Ik ben getraind in de veranderingen in het lichaam tijdens en na de zwangerschap en de veranderingen rondom de geboorte.

Waarom zou je jezelf niet (laten) verwennen met deze postnatale massage en de fysieke ongemakken en emotionele stress laten verminderen na alle veranderingen rondom de zwangerschap en geboorte van jouw kindje? Je verdient het om goed voor jezelf te zorgen, want als jij je goed voelt, kun je beter voor je geliefden zorgen!