



Massagetechnieken

Massage heeft veel heilzame effecten en toch is het niet moeilijk te leren. Iedereen kan deze vaardigheid verwerven. Er wordt immers voortgebouwd op iets dat we allemaal instinctmatig al doen: we strijken over ons voorhoofd als we moe zijn of hoofdpijn hebben, we houden iemands hand vast om hem/haar te troosten...

Doel is een kennismaking te bieden om deze natuurlijke gave verder te ontwikkelen. We gebruiken zowel de oosterse als westerse ideeën over massagetechnieken en werken rond thema's als hoofdpijnbestrijding, nek-, schouder- en rugklachten, benen en voeten.

Massage kan ons een middel verschaffen om de soms immense druk van het werk en huishouden te compenseren. Voor te velen onder ons zijn stijfheid en pijn dingen waarmee je moet leven en waaraan we gewend zijn geraakt. Het is vaak pas als we een massage geven of krijgen dat we ons bewust worden van deze spierverkrampingen en inzien hoeveel energie we verbruiken door deze gespannenheid.

Start dinsdag 4 maart

Duur 4 lessen van 20u00 tot 22u00

Bijdrage 2200 fr, code 2785

Begeleiding Hilde Verhaegen

(i.s.m. Natuurlijk Genezen)