



## Ontspanningsmassage

Ontspanningsmassage is een massage strikt in de zin van rust en ontspanning. Deze massagetechniek is niet bedoeld voor therapeutische effecten of voor behandeling van chronische pijn of ongemak.

Een ontspanningsmassage kan worden aangepast en afgestemd op uw specifieke wensen. De massage vindt plaats in een rustige en comfortabele omgeving met muziek en/of kaarslicht op de achtergrond.

## Luxe massage

Een ontspanningsmassage is een luxe massage die gebruik maakt van alle soorten technieken, waaronder het zacht kneden en rollen van de huid en de spieren. De massage is geen diepe weefsel massage en is er niet voor het bewerken van de diepere spieren van het lichaam, maar is alleen bedoeld voor het masseren van de buitenste lagen van het lichaamsweefsel.

Bij de massage wordt een breed scala van gebieden op het lichaam gemasseerd zoals de rug, benen, armen en hals. Het is een passieve behandeling waarbij je niet zal worden uitgerekt of gemanoeuvreed in yoga-achtige posities, zoals bij een Thaise massage.

## Aromatherapie

Soms is er bij een ontspanningsmassage de mogelijkheid om een aromatherapie behandeling aan toe te voegen. Een hoge kwaliteit aromatherapie oliën kan een holistische ervaring geven en zorgen voor nog meer ontspanning en herstel van de energiebalans.

## Massage tegen stress

Veel mensen hebben een stressvol leven waarbij ze weinig tijd nemen voor zichzelf. Iedereen heeft een goed moment van ontspanning nodig en een massage is hier uitermate geschikt voor. Het zal je geest en lichaam ontspannen, waardoor je even weg bent van de stress. Doorgaans duurt de massage tussen een half uur en twee uur.

Het is een gladde, zachte stijl van masseren ter verbetering van de circulatie, het verminderen van spierpijn, en het bevorderen van de algehele ontspanning. Het gaat over de tijd die je hebt om jezelf verwennen met een ontspannen massage.

<http://www.massages4all.nl/massagetechnieken/ontspanningsmassage.html>