



Ontspanningsmassage

Ontspanningsmassage is precies wat de naam zegt: een massage strikt in de zin van rust en ontspanning. Deze massage techniek 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.

Ontspanningsmassage een luxe massage

Het is een lange en luxe massage die gebruik maakt van alle soorten technieken, waaronder het zacht kneden en rollen van de huid en de spieren. Ontspanningsmassage 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 een ontspanningsmassage 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 en ontspanningsmassage

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.

Ontspanningsmassage 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 ontspanningsmassage 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.

Ontspanningsmassage is een gladde, zachte stijl van massage 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!

www.massages4all.nl/massagetechnieken/ontspanningsmassage.html

