



## *Stoel massage*

Een stoelmassage richt zich op de rug, schouder en nek en wordt uitgevoerd tijdens het zitten in een speciale massagestoel. Het is een korte, ontspannende en activerende massage die door de kleding heen wordt gegeven en zeer geschikt is om op de werkplek te geven.

De massagestoelen zijn comfortabel en ontworpen om te ontspannen en het lichaam te ondersteunen tijdens het ondergaan van de massage.

### *Fysieke en mentale voordelen van stoelmassage*

De massage verbetert de bloedcirculatie naar het bovenlichaam, wat resulteert in verhoogde energie niveaus. Door de belangrijkste spiergroepen te masseren kan de massage stijfheid en pijn verminderen.

Een korte sessie kan helpen bij veel voorkomende klachten, zoals opgetrokken schouders, stijve nek en pijnlijke armen. Sommige mensen ervaren een afname in hoofdpijn, die vaak worden veroorzaakt door spanningen in de nek.

### *Psychologische voordelen van stoelmassage*

Naast de fysieke voordelen, zal een goed uitgevoerde stoelmassage ervoor zorgen dat een werknemer de stress van de dag weet uit te schakelen en tot rust komen.

Onderzoeken tonen aan dat een pauze van tien minuten het geheugen en de concentratie al flink verbeteren. Door het werk op kantoor te vergeten, zelfs voor een korte tijd, worden mensen daadwerkelijk beter in het onthouden van feiten na hun terugkeer.

Stoelmassage is een kalmerende en stress verlichtende therapie die geschikt is voor iedereen, of er nu klachten zijn of niet.

[www.massages4all.nl/massagetechnieken/stoelmassage.html](http://www.massages4all.nl/massagetechnieken/stoelmassage.html)

