

## Het is heerlijk om gemasseerd te worden, ook fantastisch om te geven



Wat kan er heerlijker zijn dan thuis je geliefde, vrienden, je kinderen, huisgenoten of familie eens te masseren. Ze te laten ontspannen, te laten voelen hoe het is om eens even niet gestrest te zijn. Ze aandacht te geven door aanraking. Een verwennerij!  
Nadat je de cursus hebt gevolgd kun je een rug-, nek-, schouder-, en beenmassage geven.

### Inhoud van de cursus:

Tijdens deze cursus maak je kennis met verschillende massagetechnieken maar ook met andere ontspanningsoefeningen, focussen en mindfulness . Dit alles om vanuit contact met je zelf de ander te gaan masseren. Hierbij is 'je veilig voelen' bij het geven en ontvangen van een massage heel erg belangrijk. Bewustwording van hoe je lijf voelt is het uitgangspunt.

Je krijgt algemene informatie over wat massage/ aanraking kan betekenen, een korte introductie van de anatomie van de rug, schouder/nek en benen en wat zijn de contra-indicaties bij het masseren. Stap voor stap wordt de rug en nek/schouder- en beenmassage uitgelegd en we gaan de massages bij elkaar oefenen.

De informatie is samengevat in een cursusboekje waarin uitgebreid alle handelingen en technieken staan beschreven in een overzichtelijk schema met foto's , zodat je ook gemakkelijk thuis de massages kunt geven.

Wanneer : Woensdagavond : 18.30 – 22.00 uur  
: Zaterdagochtend : 10.00 – 13.30 uur

Waar : OKC, Kerkstraat 18 in Asten

Kosten : € 150,00

Zelf meenemen : een hoeslaken mee en twee grote handdoeken (bijv. 70 x 140 cm), twee kleine handdoeken (bijv. 50 x 100 cm), een gastendoekje en een schrijfblok.

Voor wie : Voor iedereen die een korte kennismaking wil met het vak 'masseren' en in huiselijke kring professioneler aan slag wil.

Maximaal 10 deelnemers. Je kunt je individueel of samen met iemand inschrijven.

Voor meer informatie of aanmelden kun je contact opnemen met Godelieve:  
Mailen of bellen naar: [info@praktijk-ontmoeting.nl](mailto:info@praktijk-ontmoeting.nl) / [0646043609](tel:0646043609)