



Zwangerschapsmassage:

Je zwangerschap is een mooie tijd, waarin er veel verandert in je lichaam. Een tijd waarin het extra belangrijk is om goed voor jezelf te zorgen én je te laten verzorgen. Dat kan door middel van een ontspannende zwangerschapsmassage.

Tijdens je zwangerschap kun je last hebben van allerlei klachten wat zorgt voor extra stress in je lichaam. Een zwangerschapsmassage kan je hierbij helpen, het kan een positieve invloed hebben op al deze ongemakken! Daarbij ervaar je door de massage je zwangerschap bewuster, je voelt de signalen die je lichaam afgeeft beter en je hoofd komt even helemaal tot rust. Uit wetenschappelijk onderzoek is gebleken dat vrouwen die regelmatig een zwangerschapsmassage ondergaan, beter slapen en minder last hebben van stress en andere klachten. Ook treden er minder complicaties op tijdens je zwangerschap en bevalling. Daarbij versterkt de massage je immuunsysteem, zodat je minder vatbaar bent voor ziektes. Een zwangerschapsmassage is daarom ook echt een aanrader als geen je klachten hebt. Niet alleen uzelf, maar ook uw baby wordt extra verwend en geniet van de zachte en aangename aanrakingen en bewegingen.

Ik nodig U uit om deze ontspannende massage, op de massagetafel of op een stoel, te komen ervaren.

Workshop Zwangerschap & Partner

Wil jij als partner tijdens de zwangerschap en bevalling graag een bijdrage leveren in de ontspanning en bij het verlichten van de klachten? Dan kun je de Workshop Zwangerschap & Partner volgen. Het is een 2 uur durende workshop, op maat, voor jou en je partner. Hier leer je ondersteuning te bieden en te ontvangen, door massage, in een moment helemaal voor jullie samen.

Mamamassage

In je kraamtijd komt er veel op je af en je lichaam is nog niet helemaal de oude. Een Mamamassage kan je helpen om je weer, letterlijk en figuurlijk, lekkerder in je vel te voelen. Massage na je bevalling zorgt ervoor dat je lichaam sneller en vollediger herstelt en dat je makkelijker ontsvangerd.

Daarnaast geeft het je die broodnodige tijd voor jezelf, of je kind nu 6 weken of 6 jaar is!

Mamamassage is er voor jonge moeders, vanaf 4 weken na de bevalling. Bij een keizersnede na 6 weken. Natuurlijk zijn ook alle andere moeders welkom!

Kosten:

mama- of zwangerschapsmassage : 48 euro (op de massagetafel of op een stoel)

Workshop Zwangerschap & Partner : 100 euro

TIP: Strippenkaart voor 5 massages : 220 euro (in te wisselen, tijdens en na de zwangerschap)

Kraamcadeau : babymassage : 110 euro (voor meer info zie flyer babymassage)

Voor afspraken of verdere informatie kunt je met mij contact opnemen.

Godelieve Baeten: T: 06 460 43 609 E: godelieve@praktijk-ontmoeting.nl / g.baeten@live.nl