

## **RELAX-MASSAGE**

*Handen*

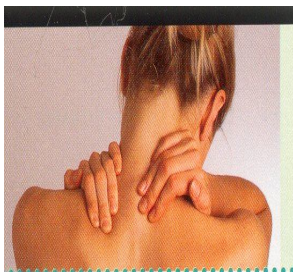
*Koesteren*

*Helen*

*Verwarmen*

*Verzorgen*

*Verwennen*



**VERHELST DIRK**

*Relaxatietherapeut  
Aartrijkestraat 34  
8820 Torhout*

*Tel. : 0476 / 24 66 95*

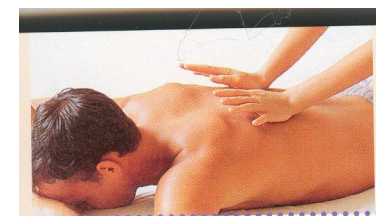
*info@kinesistdirkverhelst.be*

*www.kinesistdirkverhelst.be*

**VERHELST DIRK**

***Complete  
lichaams- en  
gezichtsmassage***

***EEN WEG NAAR...  
ONTSPANNING***



# RELAXERENDE MASSAGE



*Veel mensen zien massage als een luxe. Het is echter veel meer dan dat. Het is letterlijk weer in je lichaam thuiskomen, alles loslaten en genieten. Door massage leer je voelen in plaats van denken. Zonder de stress die denken met zich meebrengt, kan je nog intenser genieten van de weldadige werking van de aanraking en kan er terug evenwicht komen in onszelf.*

*“Je lichaam is het voertuig van je hele leven. Je leeft erin zolang je bestaat. Hou er van, eer het, respecteer het en koester het. Ga er goed mee om en het zal je dienen”.*

*Bewust zijn van je eigen lichaam, je begrenzing voelen, jouw eigen ruimtegevoel ervaren, genieten van zorg voor jou in een rustige sfeer, met respect voor het lichaam, werkt helend.*

*De gebruikte technieken zijn een destillatie uit eigen ervaringen en opleidingen.*

## **AROMA**

*Relaxerende massage, met aromatische oliën, is een uitstekende methode om tot rust te komen. Zowel fysisch als psychisch brengt het je tot evenwicht en harmonie.*

## **WERKING**

*> Het activeert het para-sympatisch zenuwstelsel (d.i. het onspannende zenuwstelsel) en het brengt het ortho-sympatisch zenuwstelsel tot rust (d.i. het activerende zenuwstelsel).*

*> Het begunstigt het hormonale systeem.*

*> Het versterkt de immuniteit.*

*> Het verhoogt de vitaliteit.*

*> Het activeert de bloedsomloop, waardoor stress veroorzakende afvalstoffen uit het weefsel vrijkomen en door het lichaam worden afgescheiden.*

*> Voeg daarbij de inwerking van rustgevende muziek, die op zich een trilling draagt en energie in beweging zet. Dit bewerkstelligt een herschikking van de moleculaire structuur, wat meer harmonie met zich meebrengt.*