

Inge Buijze

Mijn loopbaan ben ik gestart in de gezondheidszorg. Aanvankelijk was ik actief in de kraamzorg, later werkte ik op de couveuse- en zuigelingen-afdelingen. Ik ben al enige tijd actief als Holistisch masseuse en studeer verder om mij te specialiseren als Holistisch therapeute.

*Een origineel cadeau?
Geef eens een massagecadeaubon.
Ook leuk om als kraamcadeau een cursus
babymassage aan te bieden!*

Massage

	½ uur	€ 25,-
	1 uur	€ 40,-
Hotstone massage	1 uur	€ 47,50
Stoelmassage	20 min	€ 20,-

Massagecursussen

Babymassagecursus	€ 80,-
Hotstone massagecursus	€ 90,-
Ontspanningsmassagecursus	€ 125,-

*Werkelijk zelfrespect betekent
dat u van binnenuit houdt van
wie u bent.*

Voor meer informatie of afspraken ben ik bereikbaar via:
tel: 06-13193962
e-mail: effleur@hotmail.com
internet: www.effleur.nl

Effleur Massage

Inge Buijze

Massages

- : Energetische massage
- : Ontspanningsmassage
- : Sportmassage
- : Klassieke massage
- : Zwangerschapsmassage
- : Hotstone massage
- : Stoelmassage

Cursussen

- : Babymassage
- : Hotstone massage
- : Ontspanningsmassage

Waarom massage?

In veel landen is massage onderdeel van de dagelijkse verzorging. In onze Westerse cultuur zijn we ons steeds meer bewust van de noodzaak hiervan. Het jachtige leven en de steeds hogere eisen die de maatschappij aan ons stelt, vragen veel van lichaam en geest. Door onbalans kunnen pijn, vermoeidheid, depressiviteit, huiduitslag, blessures en zelfs burn-outs ontstaan. U hoeft uiteraard geen klachten te hebben om uzelf een massage te gunnen, het kan preventief werken zodat klachten zoals bovenstaande worden voorkomen. Het verhoogt de weerstand tegen zowel geestelijke als lichamelijke ziektes.

Energetische massage

Het Griekse woord "holos" betekent: "volkomen, heel". Uw lichaam, geest, emoties en uw contact met de omgeving bepalen wie u bent. Door Energetische massage kunnen lichamelijke klachten, welke door geestelijke spanningen dikwijls onbewust zijn opgebouwd, naar boven komen en verminderd worden.

Ontspanningsmassage

Het moment om weer even contact te maken met uzelf in een rustige sfeer met zachte muziek. U bewust worden dat u in uw lichaam leeft; even alles loslaten en het laten zijn voor wat het is.

Sportmassage

Als ondersteuning bij een bepaalde sport kan deze massage preventief, stimulerend ofwel ontspannend, gegeven worden. Tevens is een herstellende massage na een blessure mogelijk en indien nodig, kunnen ondersteunende bandages worden aangelegd. Sportmassage zorgt voor versnelde afvoer van afvalstoffen en stimuleert toevoer van opbouwende stoffen.

Klassieke massage

Is gericht op de spieren en wordt meestal toegepast ter ontspanning. Deze vorm stimuleert de doorbloeding in de spieren en daardoor verbetering van de stofwisseling en tegelijk zo ook uw weerstand.

Hotstone massage

Is een massage die heel diep gaat en zeer ontspannend werkt. De warmte van de basaltstenen dringt diep in de spiervezels door, waardoor de massage met warme stenen en olie een optimale werking heeft.

Stoelmassage

Is een drukpuntmassage afgeleid uit de Shiatsu. Deze techniek maakt gebruik van de zwaartekracht d.m.v. een natuurlijke aanraking. Het heeft invloed op lichaam en geest. Geschikt om preventief te werken aan spanningen in het nek, schouder, ruggebied en ook armen, handen en hoofd. U hoeft zich voor deze massagevorm niet te ontkleden.

Zwangerschapsmassage

Er wordt aandacht gegeven aan de ademhalingstechniek. Door de zwangerschap komt er meer spanning te staan op o.a. de rugspieren, schouders, nek en benen. De massage vermindert tevens vochtophoping bij b.v. benen en enkels. Het geeft drukvermindering bij spataders en werkt ook preventief. Verhoogt de flexibiliteit, zodat het lichaam zich makkelijker aanpast aan het groeiende gewicht. Orgaanfuncties, die in deze periode extra belast zijn, worden gestimuleerd. VANAF NU! Speciale aangepaste massagetafel voor zwangere met een uitsparing voor uw buik en borsten met de mogelijkheid tot de laatste dag op uw buik liggend gemasseerd te worden.

Cursussen

Cursus Babymassage

Versterkt de band tussen u en uw baby. Babymassage vormt een belangrijke bijdrage voor de emotionele en geestelijke ontwikkeling van de baby. U geeft de baby gelegenheid vol zelfvertrouwen op te groeien. Tevens heeft het een positieve invloed op het slaapgedrag, spijsvertering en verhoogd het de weerstand tegen ziektes. U leert yogaoefeningen die u met uw baby kunt doen en wat de lichaamstaal van uw baby u te vertellen heeft.

Cursus Ontspanningsmassage

Massage wordt als middel tot ontspanning steeds vaker gebruikt. In een aantal culturen behoort het zelfs tot de dagelijks lichaamsverzorging. Aanraking is ook een van de oudste vormen van genezen, als u u stoot wrijft u automatisch over de pijnlijke plek, iemand die verdriet heeft legt u een arm om de schouder. In deze cursus leert u de basis van het verantwoord masseren van b.v. uw partner, kinderen, ouders, familie en vrienden.

Cursus Hotstone massage

Deze cursus wordt gegeven als vervolg op de cursus ontspanningsmassage of bij reeds voldoende massage ervaring.