



Basiscursus massage

Laat je inspireren door de wondere, helende wereld van massage

Tijdens deze driedaagse massage cursus leer je een basis ontspanningsmassage. De cursus wordt begeleid door twee ervaren docenten op het gebied van lichaamsgericht werk. Naast een stukje theorie over massage is er vooral veel praktijk. Het zelf uitvoeren en het ervaren van een massage.

Het is bedoeld als eerste kennismaking voor iedereen die in persoonlijke kring massage wil toepassen.

Een ontspanningsmassage heeft veel effecten, de spieren worden soepeler, de bloedsomloop komt op gang, bewustwording van lichaam en geest wordt verhoogd, de weerstand krijgt een boost en het hoofd komt meer tot rust. Een massage heeft een positieve bijdrage op lichaam én geest.

In deze basiscursus leer je klassieke massagegrepen, waaronder strijkingen, knedingen en fricties. Je leert hoe je rug, nek en schouders kunt masseren en hoe je de massagegrepen eventueel ook op andere delen van het lichaam kunt toepassen. Naast het uitvoeren van deze grepen is er ook aandacht voor je eigen houding tijdens de massage.

Massagetafels en massageolie is aanwezig, er wordt gemasseerd met natuurlijke oliën. Graag zelf 2 grote, 1 kleine handdoek en een dekentje meebrengen. Je ontvangt een hand-out als naslagwerk en na afloop een certificaat.

Wat leer je?

- Verschillende technieken/ vaardigheden om een fijne ontspanningsmassage te geven
- Invloed van massage op lichaam én geest, toegelicht door theorie én praktijk
- Aandacht voor houding bij het geven van een massage, fysiek alsook energetisch
- Handvatten om de energie bij de ander te laten en bij jezelf te kunnen blijven

Doelgroep

Mensen die graag willen kennismaken met masseren. Er is geen massage ervaring nodig.

Docent

Dirk Verhappen

Catering

Gratis koffie en thee de gehele dag. Eigen lunchpakket meenemen.

Locatie

Wijkcentrum Bakermat

G.A. van Nispenstraat 139, 6814 JA Arnhem.

Kosten

€ 190,-. Je ontvangt een factuur per mail.