

Stoelmassage

Stoelmassage is gebaseerd op een traditionele Japanse drukpuntmassage (Anma) en wordt over de kleding heen gegeven op hoofd, nek, schouders, armen, handen, rug en heupen.

Het is een zeer effectieve manier om de bloedcirculatie te bevorderen, de energie beter te laten stromen en het lichaam in balans te brengen. Naast ontspanning geeft deze massage ook zelfbewustzijn. Men leert de eigen grenzen kennen en kan zo chronische klachten als hoofd-, rug- en nekpijn voorkomen. Het resultaat is dat men zich ontspannen en verfrist voelt.

Bij regelmatige stoelmassages heb je minder stress, een lager ziekteverzuim en leveren kwalitatief beter werk.

De massage kent een vaste volgorde. Dit is prettig omdat je bij frequente toepassing van de massage geen verrassende handgrepen hoeft te verwachten en dus makkelijker kan ontspannen.

Voordelen

- In korte tijd een ontspannende, verfrissende massage ontvangen;
- De massage duurt 15 minuten;
- Stoelmassage wordt over de kleding heen gegeven, je hoeft je dus niet uit te kleden en er wordt geen olie gebruikt;
- De massage kan overal gegeven worden;
- Het voorkomen van lichamelijke klachten bij 1 stoelmassage per week.
- Naast het ontspannende en opfrissende effect blijkt deze massagevorm bij frequente toepassing heel effectief bij mensen met beginnende klachten;
- Een kortere massage maakt het financieel voordeliger;