Voeding

Lifestyle

Bewegen

Integraal

# Stoelmassage

Sana Vitam Lifestyle

## Stoelmassage

Gezond zijn en blijven is een samenspel van je lichaam, je geest en je leefomgeving. Vaker bewust ontspannen heeft hierbij een positieve invloed. Maar ja, je hebt er niet altijd tijd voor of zin in. Japanse werkgevers hebben dit lang geleden al begrepen. Zij laten hun werknemers op het werk masseren, waardoor deze actiever worden en minder vaak ziek zijn.

Massage op het werk is inmiddels een veelgevraagde dienstverlening. Massage werkt ontspannend, maakt lichaamsbewust en zet het lichaam aan tot herstel. Stoelmassage is een uitstekende mogelijkheid om preventief te werken aan je gezondheid.

Bij de door mij te geven stoelmassage ligt de nadruk op ontspanning en het ontwikkelen van lichaamsbewustzijn. De holistische benadering, de adviezen voor een optimale lichaamshouding, andere massagetechnieken, ademtechnieken en lifestyle advies maken deze stoelmassage uniek.

## De massage

Deze massagevorm heeft als uitgangspunt "hoe blijf ik gezond" in plaats van "hoe word ik weer beter". Op een speciale massagestoel behandel ik het hoofd, de nek, schouders, armen en de rug. Daarbij worden alle lichamelijke functies gestimuleerd, stroomt energie weer door en wordt stress verminderd. Door regelmatige herhaling draagt de stoelmassage bij aan een structureel hogere weerbaarheid.

Men kan de kleding gewoon aanhouden en hoeft nergens naar toe, want ik geef de massages in een rustige ruimte op het kantoor of door de cliënt gewenste ruimte. Natuurlijk is stoelmassage ook in het centrum mogelijk. Wat deze stoelmassage zo bijzonder maakt, is dat er steeds opnieuw wordt afgestemd op wat de persoon die op de massage-stoel zit op dat moment nodig heeft. Daardoor krijgt elke massage haar eigen karakter. Ik maak daarbij gebruik van verschillende technieken uit de klassieke-, bindweefsel-, haptonomische- en esalenmassage, Jin Shin Jyutsu®, en tevens worden de meridianen en diverse drukpunten aangeraakt en gestimuleerd.

Daarnaast geef ik advies over de (werk)houding en geef desgewenst yoga- en/of ademhalingsoefeningen mee.

De behandelingen variëren van 15 tot 30 minuten. Bij een eerste bezoek wordt een korte anamnese afgenomen.

## Het effect

Massage op de werkplek draagt bij aan een gezonder werkklimaat. Het regelmatig ondergaan van een stoelmassage kan typische kantoorklachten als hoofdpijn, kramp in de nek of schouders, rugklachten, vastzittende spieren, stijve gewrichten etc. (kortom: RSI) helpen voorkomen.

Daarnaast houd je als stoelmasseur de conditie van de cliënten goed in de gaten. Indien zich afwijkingen gaan voordoen, kan je de cliënt hierop attenderen. Zo kan de cliënt gestimuleerd worden om tijdig een arts te bezoeken, beter op de werkhouding te gaan letten, of indien sprake is van stress, een stress regulatietraject te gaan volgen.

## En...

Natuurlijk is de stoelmassage niet alleen voor het werk. Het is een korte maar intensieve massage van rug, schouders, nek en armen, toe te passen op elk tijdstip van de dag en overal waar maar een beetje ruimte beschikbaar is.

*Aandacht, rust, ontspanning en warmte?*
*Het is dichterbij dan je denkt!*

## Meer informatie

Meer informatie over massage vindt u op de website. Ook de verschillende tarieven staan op de website vermeld.

Voor een massage, afspraak of het beantwoorden van uw vraag, kijk op onze website www.sanavitam.nl of bel 06 1373 1370.

In mijn praktijk kunt je ook terrecht voor:

- *Sana Vitam Lifstyle Traject*
- *Voedinganamnese incl. metingen*
- *Voedingadvies*
- *Beweegadvies*
- *Beweegoefeningen*
- *Lifestyle coaching*
- *Stresshantering*
- *Kleurenfusietherapie*
- *Verschillende gezondheidstesten*
- *Hersenfitness m.b.v. audio*
- *Massagetherapie*
- *Stoelmassage*

Voor maatwerk bestaande uit personal coaching, een beweeg- en voedingstraject, en aanvullende integrale behandelingen kan een behandelplan en offerte worden opgesteld.

Sana Vitam Lifestyle

**Advies Begeleiding en Integrale behandelingen bij:**

**Voeding Lifestyle Bewegen**

www.sanavitam.nl - 06 1373 1370 - info@sanavitam.nl