



Biedron Balance

Praktijk voor massage, ontspanning en energiecoaching

Wat is 'Ontspanningsmassage'

'Ontspanningsmassage' is een lichaamsmassage op de huid en kenmerkt zich doordat de massagegrepen rustig, langzaam en herhalend worden uitgevoerd.

Er wordt heerlijk geurend massageolie gebruikt wat op de wensen van jou afgestemd wordt.

Omdat alle massages op basis van de 'Klassieke massage' opgebouwd zijn, zijn deze handgrepen ook weer terug te *voelen* in de 'Ontspanningsmassage'.

Huid en spieren *ontspannen* zich door middel van zachte massagegrepen.

Dit stimuleert de doorbloeding van de weefsels, voert afvalstoffen af en verbetert de spierfunctie en de stofwisseling van de spieren.

Hierdoor ontstaat *ontspanning* in lichaam en geest.

Hierbij zou ook voldoende *water* gedronken moeten worden om alle afvalstoffen uit het lichaam te spoelen. Ik adviseer het *energierijke water* uit de 'Edelsteenwaterkan', voor nadere uitleg klik [hier](#).

Biedron Balance