

Wat kun je verwachten bij een holistische massagesessie?

Intake

We beginnen altijd met een gesprek over je gezondheid, conditie, klachten, eventuele contra-indicaties en je wensen. Het gesprek is ook bedoeld om je op uw gemak te stellen en om informatie te geven over de effecten van de massage.

Vervolgens verlaat ik even de ruimte en mag je je uitkleden. Je mag bij alle massages je onderbroek aanhouden.

Ik vertel je hoe je op de massagetafel mag komen liggen, ik dek je meteen af met handdoeken en zorg dat je prettig ligt.

De massage zelf

Je zult gedurende de behandeling toegedekt zijn met een handdoek.

Alleen het lichaamsdeel dat op dat moment gemasseerd wordt zal ontbloot worden – de rest blijft toegedekt zodat je lekker warm blijft. Tijdens de massage probeer ik je zoveel mogelijk te laten genieten van de stilte, waardoor je lekker ontspant. Je hoeft dus niet te praten maar het mag wel. Er zijn trouwens veel cliënten die zo ontspannen zijn dat ze gemakkelijk wegdutten tijdens de massage. Ook dat is prima, natuurlijk.

Als op enig moment tijdens de sessie, een techniek of een massagegreep ongemakkelijk voelt, laat het dan meteen weten.

Na de massage

Na afloop van de massage kun je gewoon nog even rustig blijven liggen en langzaam weer bij komen. Vervolgens maak ik met een handdoek je lichaam zoveel mogelijk olie vrij en verlaat ik even de ruimte zodat je op je gemak kunt aankleden. Zorg dat je na de massage veel water of kruidenthee drinkt zodat je lichaam de afvalstoffen efficiënt kan afvoeren.

Namaste

Soma Yoga Arnhem