

Zwangerschapsmassage heerlijk genieten!

Je bent zwanger en je voelt je goed. Je lichaam verandert en je emoties heb je niet altijd in de hand. Met het groeien van de baby, groeit ook het bewustzijn van dit nieuwe leven in je buik en naarmate de zwangerschap vordert merk je dat je minder energie hebt en vaker vermoeid bent. Wat is er dan fijner dan een heerlijke massage. Laat je lekker verwennen en besteed eens even alleen aandacht aan jezelf, even lekker tot rust komen en genieten.

Waarom massage als je zwanger bent?

Tijdens je zwangerschap kan je lichaam best wat extra aandacht gebruiken. De baby in je buik groeit en het lichaam moet zich elke dag weer aanpassen aan de nieuwe situatie. Door het toenemende gewicht en je veranderende houding wordt er ook van de spieren het nodige gevraagd. Door de zwangerschapsmassage kom je helemaal tot rust. Lekker ontspannen en genieten van het soepele kneden van je spieren. Je komt wat meer terug in je lichaam en je voelt ook hoe de baby er rustig van wordt. Volledig ontspannen kun je er na een behandeling weer helemaal tegenaan.

De baby doet mee

Alle spieren worden gemasseerd. Natuurlijk overleggen we eerst wat je prettig vindt. Ook de buik komt dan eventueel aan bod. De baby voelt de masserende beweging en komt in veel gevallen op de aanraking af. Veel baby's zoeken de bewegende handen op en gaan er tegen aan liggen of bewegen mee. Uit ervaring weten wij dat de baby heel rustig is na zo'n ontspannende massage.

Bio-release methode

Massage helpt je te ontspannen en tot rust te komen. Je spieren worden soepeler en de bloeddorstrooming van de gemasseerde lichaamsdelen neemt toe.

Zwangerschapsmassage volgens de bio-release methode gaat uit van de samenhang tussen lichaam en geest en het verband tussen emotie en spierspanning. Wanneer je heerlijk ontspannen bent en je spieren zijn gemasseerd zul je merken dat je ook beter overweg kunt met je emoties, die vooral tijdens de zwangerschap nogal eens onvoorspelbaar kunnen zijn. De heerlijke geur van de massageolie op basis van aromatherapie helpt je nog eens extra te ontspannen.

Wat gebeurt er tijdens de massage?

De massage is erop gericht dat je je goed en ontspannen voelt. Ervan genieten is het hoofddoel. We beginnen dan ook met een lekker warm voetenbad en een kopje thee. Tijdens de thee bespreken we jouw wensen en vertel ik wat de massage inhoudt. Je kunt dan ook je eigen wensen kenbaar maken en aangeven of je ook je buik in de behandeling wilt meenemen. Heb je klachten, dan komen die ook nu aan bod. Hier kunnen we dan rekening mee houden of misschien voor verlichting zorgen. De behandeling bestaat uit een massage van top tot teen. Je kiest je eigen geur en wordt hier helemaal in gehuld. Belangrijk tijdens de massage is het samenspel tussen jou en de therapeut. De zachte massage gaat diep en zorgt voor een intens gevoel van ontspanning.

Het resultaat

Je wordt je bewust van je lichaam, je bent heerlijk ontspannen en het is echt een verwenmoment voor jezelf. Bij herhaalde behandelingen zal de bewustwording van je lichaam groter worden.

Wat zijn de kosten?*

1¼ uur zwangerschapsmassage €56,00

* *Prijswijzigingen voorbehouden*

* *alle bedragen zijn inclusief btw*

* *Consulten die meer dan 24 uur van te voren worden afgezegd, worden niet in rekening gebracht*

Wie is Naomi Santing?

Ik ben als fysiotherapeut werkzaam geweest in een ziekenhuis, verpleeghuis en instellingen voor verstandelijk gehandicapten. Tijdens mijn werk bleek echter dat de fysiotherapie voor een aantal klachten mij soms niet de gewenste oplossing bood. Ik ben toen op zoek gegaan naar een alternatieve behandelwijze die deze hiaten kon opvullen. Sinds 2002 heb ik een eigen acupunctuur praktijk en volg ik praktijkopleidingen om mijn activiteiten binnen deze praktijk te kunnen uitbreiden. In 2006 heb ik de opleiding tot zwangerschapsmassage-therapeut afgerond.

Wanneer kan ik terecht?

Behandelingen volgens afspraak:

Dinsdag: 8.30-12.30 en 19.30-21.30

Donderdag: 9.30-14.00

Vrijdag: 9.30-12.30

Ben je geïnteresseerd, maar wil je graag eerst nog meer informatie, bel dan gerust.

Waar kan ik terecht voor meer informatie of het maken van een afspraak?

U kunt contact opnemen met Naomi Santing

Telefoon: 036-5465942

Email: info@acupunctuursanting.nl

Internet: www.acupunctuursanting.nl

Waar wordt de behandeling gegeven?

Behandelingen vinden plaats in

“De Buitenkans”

Ambtenaar Dorknoperlaan 1

Almere-Buiten



**Zwangerschaps-
massage**

**volledige ontspanning
voor moeder én baby**