

Thaise Yoga massage

Thaise Yoga massage is een eeuwen oude massagevorm met diverse invloeden uit voornamelijk de Indiase Yoga en de Chinese acupressuur. Thaise yoga massage kan worden vergeleken met een dans. Door vele vloeiende, in elkaar overlopende bewegingen en houdingen, spreekt men in Thailand ook wel van "duizenden golven die het lichaam wassen." Het is hierdoor een dynamische en unieke vorm.

Vanuit de heilige oorsprong werd in lokale Thaise tempels door boeddhistische monniken hulp geboden aan mensen met lichamelijke en geestelijke klachten. De Thai ziet ziekte als gevolg van een onbalans tussen lichaam en geest. Mede hierdoor wordt de massage gegeven vanuit een holistisch perspectief en met een juiste intentie.

De massage wordt op een futon op de grond gegeven. Het wordt door de kleding heen gegeven en zonder het gebruik van olie en hierdoor is de massage voor vele toegankelijk. Je wordt begeleidt in diverse houdingen en strekkingen waarbij tegelijkertijd wordt gemasseerd.



Beginnend bij de voeten en werkend richting het hoofd, wordt het lichaam losgemaakt en gestrekt. Thaise Yoga massage is een goede methode, om de mens zijn gehele lichaam opnieuw te ervaren en te voelen. Spieren, pezen en zenuwbanden worden met behulp van handen en voeten gemasseerd en gestimuleerd. Dit geeft je een bijzondere en complete ervaring voor het gehele lichaam.

De Thai noemt deze massage met een knipoog ook wel

"Yoga voor luie mensen".

Deze houdingen zijn vergelijkbaar met de houdingen (asana's) uit de Yoga, en hebben zelf ook een bijzondere waarde voor lichaam en geest. Doordat je tegelijkertijd ontspant, is het mogelijk de asana in een meditatieve staat te ervaren. Het geeft je zowel lichamelijk als geestelijk een gevoel van serene rust, diepe ontspanning en meer ruimte.

"Thaise Yoga massage, een meditatieve staat van ontspanning"

De energiebanen worden tijdens de Thaise massage gestimuleerd door middel van genezende aanraking. Het brengt ze beter in balans wat ook geldt voor de chakra's in je lichaam. De energiebanen ontvangen minder stress, waardoor de levensenergie of prana

weer beter kan circuleren. De combinatie van de energetische en fysieke aspecten maken de Thaise massage net zo uniek als het harmoniserende effect en de innerlijke rust.

Een diepe en rustige buikademhaling speelt hierbij ook een belangrijke rol. Het helpt om tijdens de strekkingen lichamelijke spanning beter los te laten. Op mentaal vlak brengt dit loslaten van spanning, een gevoel van overgave en vrijheid.

“Kijk, Luister, naar de stilte in jezelf”

- Flexibiliteit van je spieren verbeterd
- Positief effect op je lichaamshouding
- Bottenstructuur verbeterd
- Afvalstoffen worden beter uit je lichaam afgevoerd
- Energiebalans (chakra's) in je lichaam wordt verbeterd
- Organen worden gestimuleerd
- Versterkt je weerstand
- Vermindert stress

Geïnteresseerd of gewoon nieuwsgierig?

Bel of mail gerust, voor vragen of een eventuele afspraak.

Thaise Yoga massage:	45 minuten	€35,-
	60 minuten	€45,-
	90 minuten	€60,-

Shanti Massage Almere

Zuringstraat 6

1313EA Almere

Tel. 036-5298949 / 06-22315250

Mail: info@shantimassage.nl