

# MOVE – Massages & Beweging

Praktijk voor Lichaamsbewustzijn, Body & Mind Language,  
Massage, Oerslank en Ismakogie®

A journey of a thousand miles begins with a single step – Lao Tse

## Door aanraken beter in je vel!

Aanraken is de meest directe vorm van contact. En dat aanraking aangenaam kan zijn is niets nieuws, het kan je raken! Als je aangeraakt wordt, raak je de ander ook aan. Er volgt een interactie. Het vraagt aandacht, aanwezigheid, verstillig. Een aanraking doet soms meer dan woorden en nodigt uit tot ont-moeten!

Uit diverse onderzoeken blijkt dat door massage (lees: een liefdevolle aanraking en warmte) het lichaam het 'knuffelhormoon' oxytocine aanmaakt. Eenmaal in je bloed zorgt dit hormoon ervoor dat je bloeddruk en hartslag daalt. Hierdoor neemt het hormoon adrenaline af en vermindert de stress. Serotonine neemt toe en deze neurotransmitter (een stof die een signaal van de ene naar de andere zenuwcel overbrengt) is belangrijk bij het reguleren van je stemming.

Massage maakt je bewust van je lichaam, je gaat je concentreren op je huid, op wat eronder zit en wat je daar voelt. Denk bijvoorbeeld aan spanning op je schouders of in de onderrug. Je stapt als het ware even uit je hoofd om uiteindelijk 'beter in je vel te zitten'.

## Ayurvedische bodymassage

Wat is er heerlijker dan een massage? Oké, ik kan ongelooflijk genieten van (die eerste) zon(nestralen) op mijn huid, maar er kan niet veel tippen aan een goede massage!

Met deze gelegenheid verwen je jezelf:

Koop een flesje biologische sesamolie. Dit wordt bij de traditionele Ayurvedische massage gebruikt.

Voor gebruik: verwarm de olie tot lichaamstemperatuur op de verwarming.

Doen: Masseer je hele lichaam in met olie, met kleine cirkelbewegingen. Sla een grote badhanddoek om en neem rust op een aangename warme plek. Laat de olie 5 tot 10 minuten inwerken. En neem vervolgens een warme douche.

## AANBIEDING: Waan jezelf in India

De Ayurvedische massage komt uit India. Ayurveda betekent vrij vertaald 'kennis van het leven'. Het woord Ayurveda is een samenstelling van het woord āyus, dat 'leven' of 'levensprincipe' betekent, en het woord veda, dat 'wetenschap' of 'kennis' betekent.

De Ayurveda is een holistische benadering en vertrouwt daarbij op het zelf herstellend vermogen van de mens. Zij probeert de onevenwichtigheid (ziekte) te herstellen of te voorkomen door de 'energieën' in lichaam en geest in balans te brengen en te houden.

Door het gebruik van warme oliën met een Ayurvedisch kruidenmengsel daaraan toegevoegd én steeds herhalende, lange en rustige massagebewegingen, ervaart je hele lichaam een gevoel van ontspanning. Dit brengt je lichaam in een innerlijke balans.

## Verwen jezelf met een rijke, hydraterende Ayurvedische Abhyuanga massage!

Kies je in de maand maart en/of april 2015 voor de Ayurvedische Abhyuanga massage van 75 minuten, dan betaal je geen EUR 85,- maar EUR 55,-. Deze behandeling begint met een ontspannend voetbad in warm water en een zachte voetmassage. Vervolgens ontvang je een complete lichaamsmassage.

Zo ervaar je een nog diepere ontspanning!

Tot ziens!

Liefs,  
Corrie

MOVE - Massages & Beweging | Anna van Goghstraat 5 | 7207 KN | Zutphen |  
KVK: 08177705 | VIV: 1907804B

[www.move-massages.nl](http://www.move-massages.nl) | [corrie@move-massages.nl](mailto:corrie@move-massages.nl)

Tel: 06 - 19 10 1009