

Exergy Matmassage

Exergy Matmassage

De Exergy Matmassage is een effectieve massage die het lichaam op soepele wijze ondersteunt in het verwijderen van spanningen in spier- en overig bindweefsel. Dit maakt de Exergy Matmassage met name geschikt voor mensen die graag klachtenvrij sporten of anderszins actief leven en hiervoor veel energie nodig hebben.

Oorzaak en gevolgen van spierspanning

Spanning in het lichaam heeft veel mogelijke oorzaken, waarvan overmatige inspanning, stress en ongezonde voedingscomponenten er enkele zijn. Deze in het weefsel opgebouwde spanning veroorzaakt druk op bloed-, zenuw- en lymfestelsels met als gevolg aan blessures, vermoeidheid en (soms moeilijk te duiden) pijn.

Behandelwijze

De cliënt ligt in een sfeervolle ruimte op een comfortabele mat en kan zijn of haar kleding aanhouden (soepele kleding vereist). De massage duurt drie kwartier, werkt ontspannend en is prettig om te ervaren. Het lichaam wordt doelgericht gemasseerd, zodat aanwezige spanning vermindert en spierklachten verdwijnen. U voelt zich na een matmassage weer opgeladen en krachtig.

Systematische opbouw

Een enkele matmassage heeft al een heerlijk ontspannend en vitaliserend effect. Bij regelmatige herhaling wordt het effect nog sterker, neemt stijfheid in uw spieren stelselmatig af en voelt u zich meer energiek.

Doelgroep

De Exergy Matmassage heeft een duidelijke doelgroep, namelijk mensen die een actief en/of sportief leven leiden. Deze massage is niet geschikt voor zwangere vrouwen of wanneer bij u aandoeningen zijn vastgesteld of worden vermoed.

Locatie & kosten

De matmassage vindt plaats in de nieuwe praktijk van Coline Jongerden (Havelaarstraat 4, Velp) en kost momenteel EUR 45,- (speciale aanbiedingsprijs incl. BTW).

Voor vragen en aanmeldingen e-mailt u naar coline@exergy-training.nl of belt u met 026 – 3628438.