

Sportmassage

Wanneer & waar?

Op afspraak.

Adres en locatie: Paleis in de tuin van
Klokkewit 21, 1685 PP te Zwaagdijk-West.
2 km van Hoorn/Zwaag.

Voor wie?

Voor iedereen. Bij kinderen mogen de ouders
erbij blijven.

Kosten?

De investering voor een behandeling is €49,50.

Aanmelden?

Per email: info@sportmassagepaleis.nl of
Per telefoon (06) 55 933 803.

Via de website Sportmassagepaleis.nl



Sportmassage



- ✓ Bij (sport) blessure
- ✓ Voor ontspanning van lichaam
- ✓ Een weldaad voor spieren
- ✓ Voor kinderen
- ✓ Voor mentale ontspanning

Sportmassagepaleis.nl

Jolanda Jong—gediplomeerd sportmasseur

Sportmassage algemeen

Als **ontspanning**, voor blessures, voor kinderen voor **mentale en fysieke heling** van het lichaam.

Je ontspant terwijl je spieren gemasseerd worden. De afvalstoffen worden in de bloedbaan gebracht waardoor de organen de afvalstoffen afbreken en afvoeren.

Mentaal is het goed om even heerlijk te ontspannen, je kunt er voor kiezen om even niets te zeggen en de massage te ondergaan. Je kunt tijdens de massage ook het gesprek aangaan en nog meer verwerken dan alleen de afvalstoffen uit de spieren.

Massage zet allerlei systemen in het lichaam in werking. De aanmaak van verschillende hormonen zorgen er voor dat je er zowel lichamelijk als geestelijk van opknapt.

Tijdens een behandeling kan er gekozen worden voor toevoeging van Mindfulness en NLP, dit zal geestelijke ondersteuning bieden. De ademhaling zorgt voor een fysieke en geestelijke ondersteuning, op verzoek kunnen er diverse technieken aangeboden worden.



Sportmassage voor kinderen

Voor kinderen is het fijn dat zij **bewustwording** van het lijf ervaren. Dit is ook één van de eerste levensontwikkelingen als baby en die vrij snel kwijt raakt.

De combinatie van coaching en massage kan ook ondersteunen in het welbevinden. Het welbevinden van de mens is ook een eerste levensbehoefte.

Sportmassage voor blessures

De massage is uitstekend voor **sportblessures**. Extra aandacht zal besteed worden aan het gekwetste gebied. Het hele lichaam wordt verder ook gemasseerd, want een blessure brengt een disbalans met zich mee, waardoor andere gebieden in het lichaam extra belast worden. Deze gebieden kunnen een massage extra goed gebruiken.

De massage duurt ongeveer 50 minuten en daarnaast krijg je nog een heerlijk kopje thee of koffie om even na te genieten van de behandeling.

