

PRAKTIJKGERICHTE OPLEIDING VOOR IEDEREEN DIE DE
BASIS VAN ONTSPANNINGSMASSAGE WIL LEREN

OPLEIDING ONTSPANNINGSMASSAGE

LEER DE KRACHT VAN EEN ZACHTE , INTUÏTIEVE AANRAKING



WELKOM

BIJ DE OPLEIDING ONTSPANNINGSMASSAGE



Wil je leren hoe je iemand op een rustige, respectvolle manier kunt laten ontspannen?

Tijdens deze opleiding neem ik je stap voor stap mee in de wereld van de ontspanningsmassage

Je leert de basistechnieken maar ook hoe belangrijk aanwezigheid, ritme, zachtheid en aandacht zijn tijdens een massage

Het doel is dat je na de opleiding met vertrouwen een volledige ontspanningsmassage kunt uitvoeren

WAT IS EEN ONTSPANNINGSMASSAGE

Een ontspanningsmassage is een zachte massage waarbij rust, ontspanning en welzijn centraal staan

DOOR VERSCHILLENDE MASSAGETECHNIEKEN TE COMBINEREN MET EEN RUSTIG TEMPO EN BEWUSTE AANRAKING, CREËER JE EEN MOMENT WAARIN IEMAND EVEN KAN VERTRAGEN EN LOSKOMEN VAN DE DAGELIJKSE DRUKTE

JE LEERT NIET ALLEEN MASSEREN ...
JE LEERT IEMAND EEN MOMENT VAN
RUST GEVEN



VOOR WIE IS DEZE OPLEIDING ?

DEZE OPLEIDING IS GESCHIKT VOOR :

- **BEGINNERS DIE NOG GEEN MASSAGE - ERVARING HEBBEN**
- **MENSEN DIE GRAAG ANDEREN WILLEN LEREN MASSEREN**
- **MENSEN DIE HUN KENNIS WILLEN UITBREIDEN**
- **WIE GRAAG MET AANRAKING EN ONTSPANNING WERKT**

ERVARING IS NIET VEREIST. EEN OPEN HOUDING EN INTERESSE IN MASSAGE ZIJN VOLDOENDE

WAT GA JE LEREN

TIJDENS DE OPLEIDING KOMEN ONDER ANDERE AAN BOD:

THEORIE

- WAT IS ONTSPANNINGSMASSAGE ?
- BASISKENNIS VAN HET LICHAAM
- HOUDING EN WERKHOUDING VAN DE MASSEUR
- CONTRA-INDICATIES EN WANNEER JE NIET MASSEERT
- HYGIËNE EN MATERIALEN
- EEN VEILIGE EN AANGENAME MASSAGEOMGEVING CREËREN
-

AANRAKING EN
CONTACT
MAKEN

Tempo en
ritme

EFFLEURAGES

OVERGANGEN
TUSSEN TECHNIEKEN

DE KRACHT VAN AANRAKING

Aan raking is meer dan een techniek
Tijdens de opleiding besteden we aandacht
aan de manier waarop je iemand aanraakt

Je leert werken met :

ZACHTHEID, AANDACHT

RUST, RITME

**AANWEZIGHEID , RESPECT
VOOR GRENZEN**

MASSAGE STAP VOOR STAP

JE LEERT EEN ONTSPANNINGSMASSAGE LOGISCH OPBOUWEN

BV:

- **VOORBEREIDING: KENNISMAKING EN KORTE INTAKE**
- **START VAN DE MASSAGE: RUSTIG CONTACT MAKEN EN HET LICHAAM LATEN WENEN AAN DE AANRAKING**
- **RUG & SCHOULDERS : WERKEN MET VERSCHILLENDE ONTSPANNINGSTECHNIEKEN**
- **ARMEN & HANDEN : ZACHTE BEWEGINGEN EN AANDACHT VOOR SPANNING**
- **BENEN EN VOETEN: RUSTIGE TECHNIEKEN AANGEPAST AAN HET LICHAAMSGEBEID**
- **NEK 1 SCHOULDERS: EXTRA AANDACHT VOOR EEN GEBEID AAR VEEL SPANNING WORDT ERVAREN**
- **AFRONDING: DE MASSAGE RUSTIG BEËNDIGEN EN DE PERSOON OPNIEUW LATEN LANDEN**
-

PRAKTIJK OEFENEN

Oefening maakt vertrouwen
Tijdens de opleiding krijg je voldoende ruimte om de technieken praktisch te oefenen
je leert:

- technieken correct uitvoeren
- Je druk aanpassen
- Verschillende technieken combineren
- Een volledige massage geven
- Feedback ontvangen en toepassen



WAT BRENG JE MEE ?

Voor de opleiding hoef je geen uitgebreide materialen aan te schaffen

VOORZIE :

- COMFORTABLE KLEDING
- KORTE NAGELS (IS NIET VERPLICHT)
- EVENTUEEL EEN EIGEN NOTITIEBOEK
- OPENHEID OM TE LEREN
- BEREIDHEID OM PRAKTISCH TE OEFENEN

DE OVERIGE BENODIGDHEDEN WORDEN TIJDENS DE OPLEIDING VOORZIEN/ VERMELD VOLGENS DE PRAKTISCHE ORGANISATIE

WAT KRIJG JE ?

- OPLEIDINGSMATERIAAL
- PRAKTIJKGERICHTE BEGELEIDING
- PERSOONLIJKE FEEDBACK
- PRAKTISCHE OEFENINGEN
- EEN DEELNAME /
OPLEIDINGSCERTIFICAAT

BELANGRIJKE VERMELDING

GOED OM TE WETEN

DEZE OPLEIDING IS EEN PARTICULIERE
PRAKTIJKOPLEIDING ...

DE OPLEIDING IS GEEN DOOR DE OVERHEID ERKENDE
BEROEPSOPLEIDING , BEROEPSKWALIFICATIE OF
ERKEND DIPLOMA .

HET CERTIFICAAT / DEELNAMEBEWIJS DAT EVENTUEEL
WORD UITGEREIKT , BEVESTIGD DEELNAME AAN DEZE
PARTICULIERE OPLEIDING EN IS GEEN OFFICEEL ERKEND
BEROEPSDIPLOMA



PRAKTISCHE INFORMATIE

WHATSAPP : 0471971455
MAIL: ISABELLEDERYCKE97@GMAIL.COM



WAAROM DEZE OPLEIDING ?

WAAROM KIEZEN VOOR DEZE OPLEIDING ?

**OMDAT JE OP EE RUSTUIGE EN PERSOONLIKE MANIER
LEERT WERKEN**

GEEN MASSALE OPLEIDING, MAAR RUIMTE VOOR:

- **PERSOONLIJKE BEGELEDING**
- **VRAGEN STELLEN**
- **FEEDBACK**
- **OEFENEN OP EIGEN TEMPO**
- 1. **VERTROUWEN OPBOUWEN**

**VAN DE EERSTE AANRAKING NAAR EEN VOLLEDIGE
ONTSPANNINGSMASSAGE**

NA DE OPLEIDING



WHTSAPP : 0471971455
E-MAIL:
ISABELLEDERYCKE97@GMAIL.COM
JOUW ALINEATEKST