

Workshop Hoofd-, nek- en gezichtsmassage

Een uitgebreide massage van dit gebied kan verlichting bieden bij stressgerelateerde klachten in m.n. nek en schouders. De massagegrepen zijn afkomstig uit de Indiase hoofdmassage en de Japanse facelift massage. Er wordt gewerkt op massagetafels. Deze massage wordt als zeer ontspannend ervaren en is erg fijn om te geven.

Datum: woensdag 9 februari, 19.15-22.15 uur

Kosten: € 30,- / € 25,-

Cursus massage bij RSI-klachten

In 2 avonden leer je een eenvoudige hoofd- nek- en schoudermassage te geven, die je thuis op een gewone stoel kunt toepassen. We gebruiken ontspannende strijkingen, afgewisseld met diepere knedingen en fricties, speciaal gericht op verlichten en voorkomen van RSI.

Datum: woensdag 16 februari en 2 maart
19.30-22.00 uur

Kosten: € 60,- / € 45,-*

Basiscursus Integratieve Massage

Integratieve Massage is een holistische massagevorm, met aandacht voor de mens in zijn totaliteit. Het bestaat uit een combinatie van 3 soorten massage:



- INTUITIEVE MASSAGE, waarbij met olie op de huid gewerkt wordt. Er zullen een aantal

knedingen en strijkingen geleerd worden om de spieren te ontspannen.

- DYNAMISCHE MASSAGE, waarbij het lichaam door zachtjes wiegen tot stevig schudden en rollen in beweging gebracht wordt. Hierdoor kan het hele lichaam ontspannen en kunnen blokkades oplossen.
- POLARITEITSMASSAGE, waarbij door verschillende posities van de handen de energiebanen in het lichaam in balans gebracht worden.

In de basiscursus maak je kennis met de verschillende ingrediënten van de Integratieve Massage en leer je ze samen te voegen tot een vloeiend geheel. Elke les zal er aandacht zijn voor je houding als masseur, het contact met jezelf en de ander, het respecteren en verkennen van je eigen en elkaars grenzen. Dans en meditatieve oefeningen ondersteunen het geheel. We werken op massagetafels.

De basiscursus is voor beginners en voor diegenen, die hun kennis op het gebied van massage willen verrijken. Je leert een uitgebreide Integratieve Massage te geven. Bij voldoende deelname wordt een certificaat uitgereikt.

Data: woensdag 16 maart - 6 juli
9 avonden, 19.15-22.15 uur

Kosten: € 275,- / € 225,-*

Cursussen in Utrecht:

Introductieworkshop Hotstonemassage

Maandag 7 februari, 19.30-22.30 uur

Workshop Tibetaanse ontspannings- massage

Dinsdag 15 februari, 19.30-22.00 uur

Workshop Hoofd-, nek- en gezichtsmassage

Dinsdag 1 maart, 19.30-22.30 uur

Cursus massage bij RSI-klachten

woensdag 9 en 23 maart, 19.30-22.00 uur

Basiscursus Integratieve Massage

dinsdag 15 maart t/m 5 juli (9x)
19.30-22.30 uur

Cursus Rug-, nek- en schoudermassage

Woensdag 6 en 20 april, 18 mei, 19.30-22.30 uur

Workshop Klankschalenmassage

Zaterdag 24 april, 14.00-17.00 uur

Voor de cursussen in Utrecht is een aparte folder verkrijgbaar.

Reikicursussen in Utrecht

Reiki I

zaterdag 12 feb, vrijdag 8 april,
zaterdag 18 juni, 10.30-16.30 uur
+ 1 dagdeel

Kosten: € 125,- / € 100,-*



Reiki 2 (2 dagdelen)

zaterdag 19 maart en 9 april,
vrijdag 27 mei en 17 juni, 10.00-13.00 uur
Kosten: € 150,- / € 125,- *

Reiki 3 A en 3B op aanvraag

Voor de Reiki cursussen in Utrecht is een aparte folder beschikbaar

Massage-wandelvakanties 2011

Wandelen en leren masseren. Genieten van je lijf en de natuur! Met Pinksteren in de Belgische Ardennen (10 t/m 13 juni), in de zomer in Frankrijk (Vogezen, 17 t/m 23 juli) en Zwitserland (Graubünden, 21 t/m 27 augustus). Voor deze activiteiten zijn aparte folders verkrijgbaar.



De begeleiding is in handen van José van de Wouw: sinds 1975 heb ik een verscheidenheid aan trainingen gevolgd op het gebied van persoonlijke ontwikkeling, waaronder

emotioneel lichaamswerk, zijnsoriëntatie, healing en diverse soorten massage zoals holistische pulsing, voetreflexologie, Integratieve Massage, klankschalenmassage en Reiki. In 1998 heb ik massagepraktijk BALANS opgericht. Ik geef individuele behandelingen, cursussen en workshops. Mijn cursussen geef ik in een prettige, gemoedelijke sfeer, waarin niets hoeft en ieders grenzen gerespecteerd worden.

Praktische gegevens:

De cursussen in Amersfoort vinden plaats in Centrum Nuovo, Teut 1.

De Reiki-cursussen vinden plaats in de Populierstraat 19, de overige cursussen in Utrecht vinden plaats in de Cremerstraat 390 of in de Angeshop, Oudegracht 288a.

Meenemen:

2 badlakens, een doek voor over je heen, een (oud) hoeslaken, makkelijk zittende kleding, dikke sokken of sloffen

Info/opgave telefonisch of per email:

030-2436002; bij opgave zeg je tevens toe om z.s.m. het cursusgeld over te maken op INGbanknr. 1135802 t.n.v. Balans te Utrecht



Praktijk voor Reiki en Massage

Populierstraat 19 3552 RG Utrecht

Tel. 030-2436002

e-mail: info@balans-massage.nl

www.balans-massage.nl

Massage cursussen in Amersfoort



februari – juli 2011

Ontspanningsmassage

◆
Klankschalen

◆
Reiki

José van de Wouw

BALANS

Praktijk voor Reiki en Massage
Populierstraat 19 3552 RG Utrecht
Tel. 030-2436002