



Dagindeling

Opleiding therapeutische massage

Dag 1

10:00 - 11:30

Inleiding in fysieke, emotioneel en spirituele gezondheid en hoe je eigen blokkades te ontdekken op al deze vlakken + basis anatomie.

11:30 - 13:00

Starten met diepgaande massage- en stretch technieken om effectief spierknopen en gespannen spieren los te maken.

13:00 - 14:00

Middagmaal eten wat bestaat uit soep met brood en beleg. Water, thee en koffie kan je altijd vrij nemen.

14:00 - 15:00

Het autonoom zenuwstelsel tot rust brengen. Technieken om in diepe ontspanning te komen.

15:00 - 16:00

Bekken en nek losmaken en ademhalingsoefeningen

16:00 - 17:00

Initiatie met cupping. Cupping gebruiken als energetisch meetinstrument.

Dag 2

10:00 - 11:00

Bespreking ervaringen lesdag 1 + herhaling

11:00 - 12:00

Scheefstand analyseren + bekken en wervels corrigeren volgens de orthomanipulatie- methode (dynamisch corrigeren)

12:00 - 13:00

Myofasciale decompressie voor het optimaliseren van de “range of motion”. Dit wilt zeggen dat we het bewegingsbereik in de schouders bijvoorbeeld optimaliseren.

13:00 - 14:00

Middagmaal eten wat bestaat uit soep met brood en beleg. Water, thee en koffie kan je altijd vrij nemen.

14:00 - 15:30

Het losmaken van bindweefsel en spieren met verschillende cuppingmethodes.

15:30 - 17:00

Kaak losmaken + ontspannende hoofd- nek- en schoudermassage

Dag 3

10:00 - 11:00

Bespreking ervaringen lesdag 2 + herhaling

11:00 - 12:00

Inleiding Hotstone massagetherapie

12:00 - 13:00

Hotstone massagetechnieken voor het losmaken van spierspanning en knopen.

13:00 - 14:00

Middagmaal eten wat bestaat uit soep met brood en beleg. Water, thee en koffie kan je altijd vrij nemen.

14:00 - 15:30

Volledige lichaamsmassage met hotstone?

15:30 - 17:00

Combinatie van verschillende technieken voor het beste resultaat.

Dag 4

10:00 - 13:00

Herhaling dag 1 + dag 2 + dag 3

13:00 - 14:00

Middagmaal eten wat bestaat uit soep met brood en beleg. Water, thee en koffie kan je altijd vrij nemen.

14:00 - 17:00

Herhaling met de nadruk op het combineren van de geleerde technieken om zo tot het beste resultaat te komen.