



Dagindeling

Opleiding ontspanningsmassage

Dag 1

10:00 - 11:30

Inleiding in het autonoom zenuwstelsel. Wat is stress, wat doet het met ons lichaam en hoe tackelen we stress?

11:30 - 13:00

Start met ontspannende massagetechnieken voor de rug.

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

Ontspannende massagetechnieken voor de achterzijde van de benen.

15:30 - 17:00

Herhaling massage van de rug en de benen

Dag 2

10:00 - 11:30

Herhaling massagetechnieken dag 1

11:30 - 13:00

Ontspannende massagetechnieken voor de buik

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

Ontspannende massagetechnieken voor de voorzijde van de benen en de armen (Inclusief voeten en handen).

15:30 - 17:00

Ontspannende hoofd- nek- en schoudermassage met speciale technieken voor een nog diepgaandere ontspanning.

De meeste vragen komen na het oefenen van de technieken en het toepassen ervan. Daarom voorzien we een terugkomdag die we achteraf samen vastleggen.