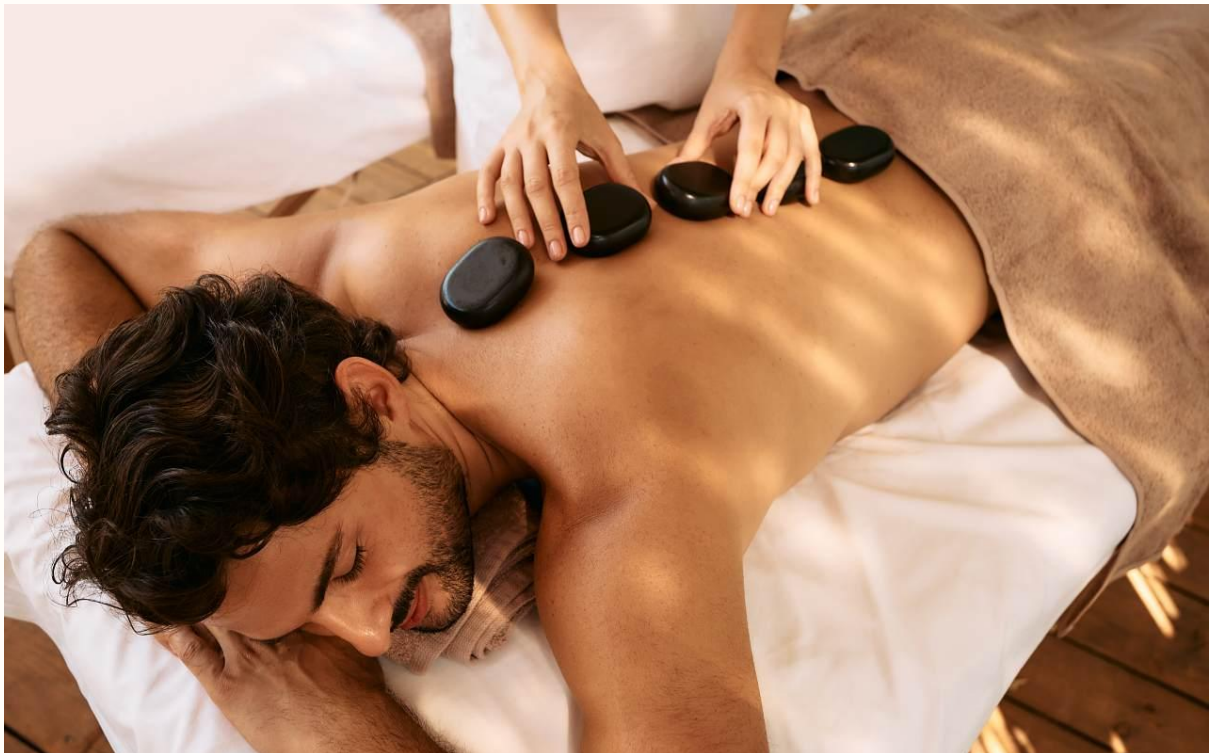


Gun jezelf een break en laad je batterijen op in Andalusië!

Hot-Stone Massage

De Hot Stone Massage is een unieke behandeling waarbij verwarmde stenen op specifieke plekjes van het lichaam worden gelegd. Deze methode zorgt voor ontspanning, verlicht spierspanningen en stimuleert de genezing van de verschillende lichaamsweefsels. De stenen zijn meestal gemaakt van basalt, een vulkanisch gesteente dat bekend staat om het zeer goede warmtebehoud. De belangrijkste eigenschappen van deze behandeling zijn de vermindering van verkrampde spieren en pijn, de vermindering van stress en angst, de verbetering van de slaapkwaliteit en de mogelijke vermindering van symptomen die gerelateerd zijn aan auto-immuunziekten.



Duur: 60 min.
Prijs: €70

Aromatherapeutische massage

Bij deze massage worden essentiële oliën gebruikt die wellicht geneeskrachtige eigenschappen hebben. Deze oliën zijn sterk geconcentreerde extracten van bloemen, vruchten, zaden, bladeren en bepaalde plantaardige schorsen.

Een aromamassage kan een positief effect hebben op verschillende aspecten van je gezondheid, zoals het zenuwstelsel, de bloedsomloop, het lymfestelsel, het immuunsysteem en de spieren. Naast de fysieke voordelen biedt een aromamassage ook een heerlijke weg naar mentale helderheid, ontspanning en vermindering van stress en hoofdpijn. De etherische oliën verspreiden hun subtiele aroma's tijdens de massage, wat de hele massage-ervaring nog intenser maakt.



Duur: 60 min.
Prijs: €70

Volledige lichaamsmassage met kruidenstempels

Hete kruidenstempels worden in Thailand al meer dan 400 jaar gebruikt voor massages. Deze stempels zijn gemaakt van een unieke mix van kruiden verpakt in een katoenen doek die is gevormd met een handvat voor de masseur. De stempels worden met hete damp verwarmd om de therapeutische eigenschappen van de kruiden te activeren.

Tijdens de massage stimuleren de bewegingen van de stempels de spieren, terwijl de warmte pijn en spanning verzacht. De kruiden hebben ook een kalmerend effect op de huid en hebben naar verluidt geneeskrachtige eigenschappen.



Duur: 60 min.
Prijs: €70

Bamboe massage en facelift

Deze diepgaande massage is speciaal ontworpen om stress, verkrampde spieren en pijn te verlichten, terwijl de heerlijk ruikende oliën de huid extra verzorgen. In plaats van de handen van de masseur wordt een bamboestok gebruikt voor een intensere en krachtigere massage. De bamboestok wordt over de spieren gerold om alle spanningen en verklevingen los te werken, de spieren te versterken en de innerlijke balans te herstellen door tijdens de massage de reflexzones in de spieren te stimuleren. Je zult je daarna van binnen en van buiten als herboren voelen.

Onze Bamboo Body Massage biedt een unieke ervaring die diepliggende spierspanning aanpakt op een manier die je nog niet eerder hebt beleefd!

Bovendien verbetert de stimulatie van de gezichtsspieren door de bamboemassage de zuurstoftoevoer naar het gezicht, waardoor het een natuurlijke anti-aging behandeling is. De verbeterde doorbloeding van de gezichtshuid stimuleert de collageenproductie, wat resulteert in een gezonde en stralende teint. Het helpt ook om de gezichtsspieren te verstevigen en hun elasticiteit te verbeteren.



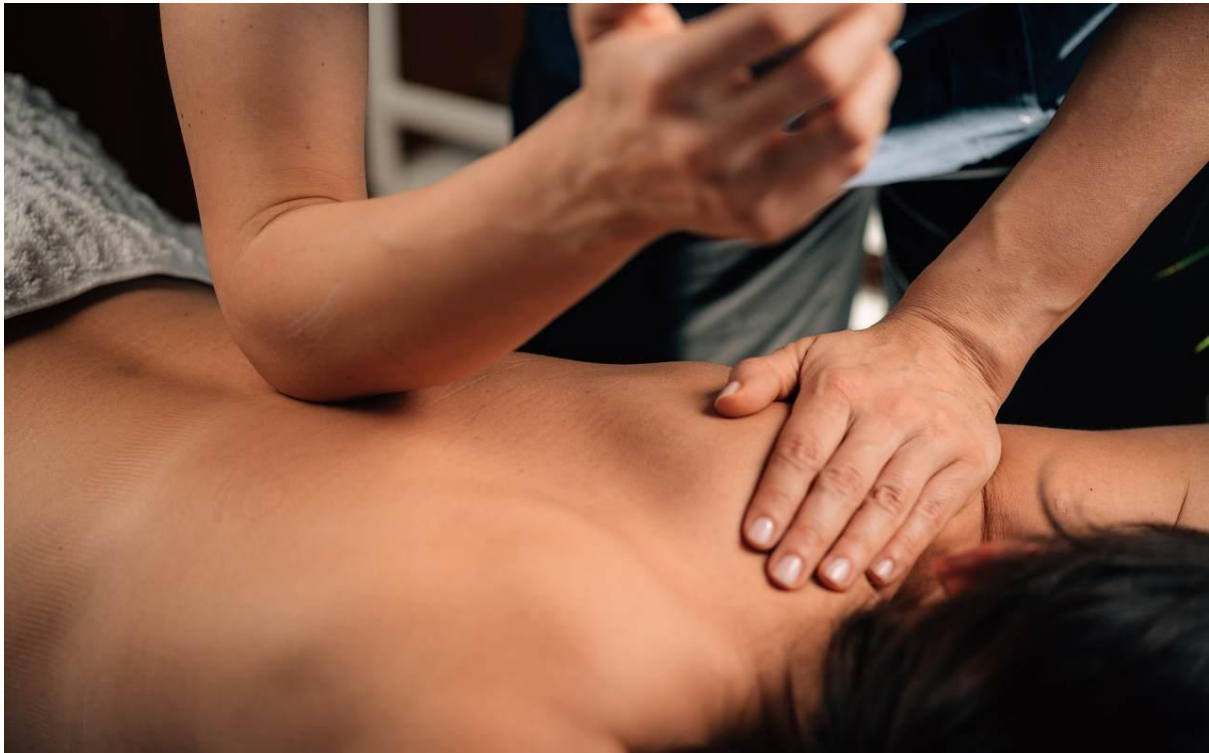
Duur: 90 min.
Prijs: €90

Lomi-Lomi massage

Tijdens de Lomi-Lomi massage wordt het lichaam van top tot teen gemasseerd met royale hoeveelheden olie. De therapeut zorgt niet alleen met zijn handen, maar ook met zijn onderarmen en ellebogen voor een diepe ontspanning. Daarnaast worden de gewrichten in de armen en benen zachtjes gedraaid en losgemaakt.

De massage is een afwisselende beweging, van kleine, cirkelvormige bewegingen tot lange, vloeiende bewegingen waarbij zachte en stevige druk elkaar afwisselen. Dit geeft je een gevoel van golven die over je lichaam heen glijden.

De positieve effecten zijn onder andere een verbeterde mobiliteit en houding, een beter bewegingsspectrum en vitaliteit, een betere bloed- en lymfecirculatie, afvoer van afvalstoffen en gifstoffen, snellere genezing, een versterkt immuunsysteem, een lagere bloeddruk en een lagere hartslag. En het beste van alles is dat dit gevoel nog lang na de behandeling aanhoudt.

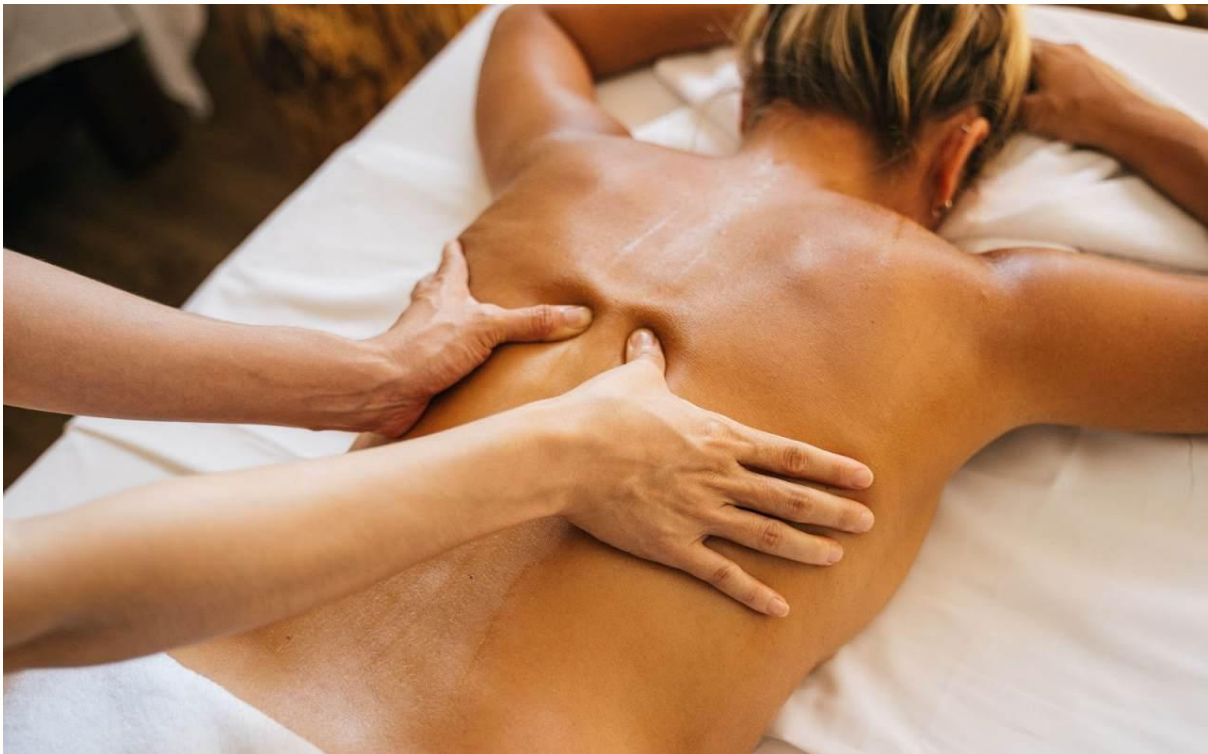


Duur: 90 min.
Prijs: €90

Zweedse massage

Een Zweedse massage wordt gekenmerkt door zachte, knedende en strijkende bewegingen. Met lichte of matige druk worden de bovenste lagen van de spieren, net onder de huid, bewerkt. Soms is het nodig om de gewrichten te bewegen om meer bewegingsruimte te creëren in het behandelde lichaamsdeel.

Het hoofddoel van een Zweedse massage is het verlichten van gespannen spieren en kan daarom zowel ontspannend als stimulerend zijn.

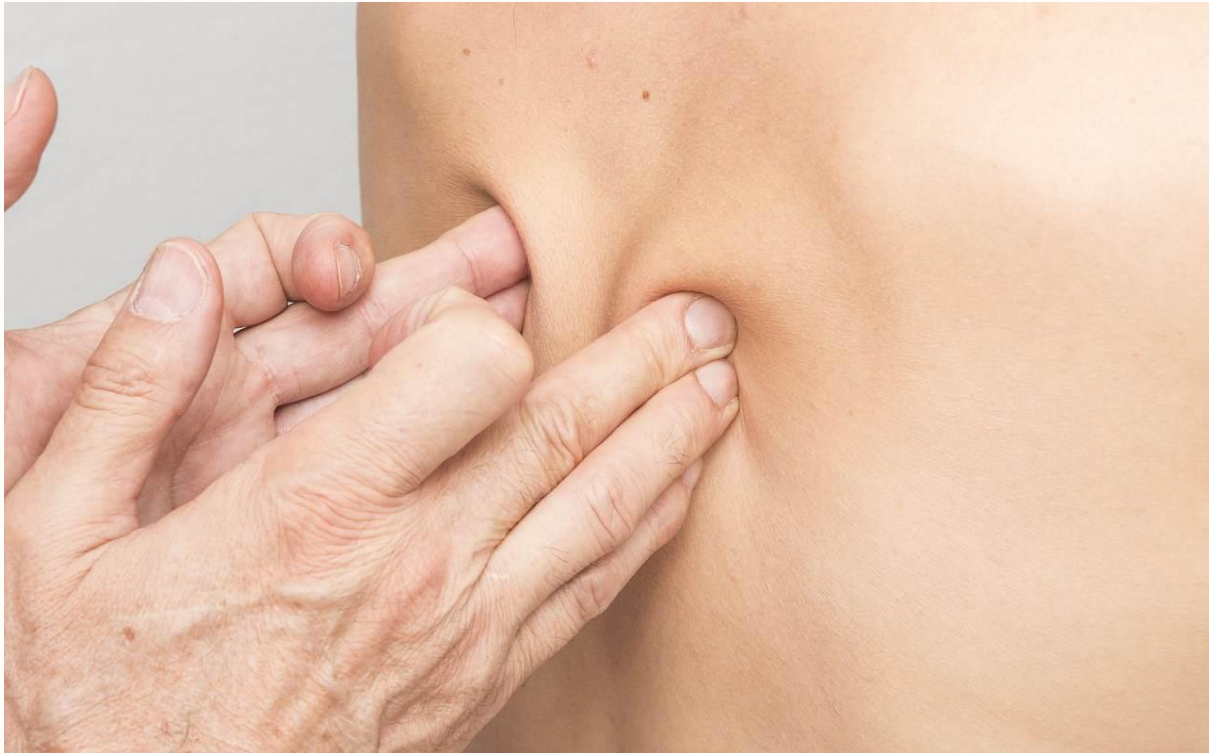


Duur: 60 min.
Prijs: €70

Deep Tissue massage

Een diepgaande weefselmassage richt zich meer op specifieke probleemzones in het lichaam, op de diepere lagen van de spieren en het bindweefsel, op gebieden met pijn of bewegingsproblemen. Het is een krachtige vorm van massage waarbij ook meer druk wordt uitgeoefend. Een Deep Tissue Massage kan chronische pijn verlichten en verharde of vastzittende spieren ontspannen.

De therapeut werkt meestal op een specifiek deel van het lichaam, zoals de nek, rug, benen, armen of schouders.



Duur: 90 min.
Prijs: €90

Myofasciale Ontspanning

Myofascial Release is een veilige en zeer effectieve techniek waarbij het bindweefsel zachtjes en aanhoudend wordt gerekt om de pijn te verlichten en de mobiliteit te herstellen.

Het langzame rekken herstelt en regenerereert langzaam de fascias of het spierweefsel. Trauma, ontstekingen en/of operaties kunnen de fasciën negatief beïnvloeden, waardoor ze gespannen spieren en pijn kunnen veroorzaken.

Myofascial Release heeft als doel deze spanningen los te werken. Deze vorm van massage wordt zonder olie of crème toegepast. Hierdoor kan de therapeute de betreffende fasciën goed aanvoelen en vervolgens rekken om een optimaal effect te bereiken.



Duur: 90 min.
Prijs: €90

Reiki

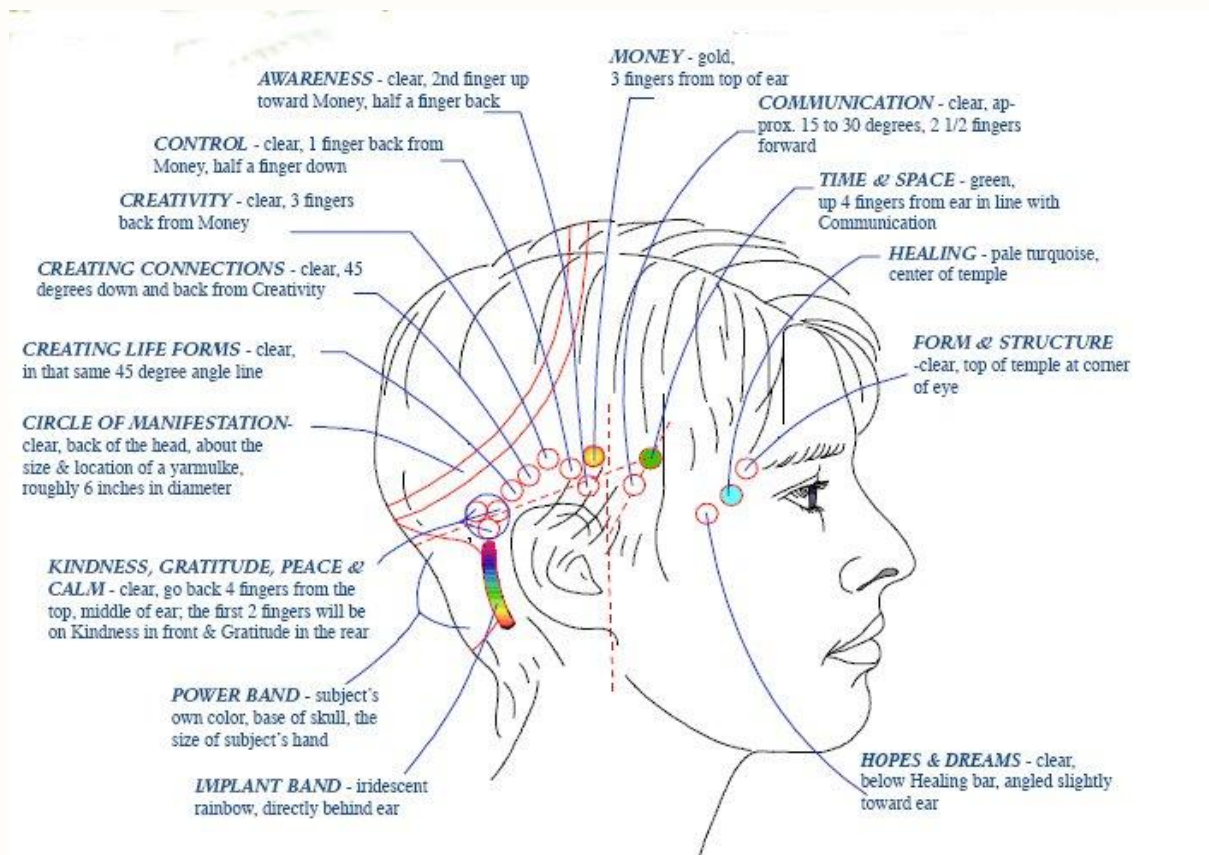
Een Reiki-behandeling is een zachte energetische praktijk waarbij de therapeut zijn handen licht op of bij het lichaam van de ontvanger legt. Tijdens de sessie geeft de therapeut helende energie door aan de 'patiënt' om te helpen ontspannen, stress te verminderen en het fysieke en emotionele welzijn te ondersteunen. Deze holistische therapie is gebaseerd op het geloof dat de stroom van levensenergie kan worden verbeterd om genezing en balans van lichaam, geest en ziel te stimuleren.



Duur: 90 min.
Prijs: €90

Access Bars

Access Bars® zou je nieuwe levenslijn kunnen zijn! Stel je voor dat 32 punten op je hoofd zachtjes worden aangeraakt en voilà - positieve veranderingen in de hersenen zijn gestimuleerd. Geen last meer van eetbuien, oververmoeidheid of chaos in je hoofd! Deze methode, ontwikkeld door Gary Douglas, maakt fysieke en mentale blokkades los en zorgt voor meer rust op alle gebieden van je leven. Na een sessie voelt het alsof je hoofd letterlijk helemaal leeg is – pure rust en ontspanning. Geen zorgen, het is net een soort reset voor je brein - heldere gedachten en sereniteit staan te wachten. Test het maar eens en druk de resetknop voor meer vrijheid en plezier in het leven!



Duur: 60 min.
Prijs: €90

Duur: 90 min.
Prijs: €120

Energetische Facelift

Een "Energetische Facelift" draait om een meer liefdevolle omgang met jezelf en je lichaam. De combinatie van het aantikken van de Accessbars-punten en zachte aanrakingen op het lichaam (hoofd, nek, decolleté) helpt om je bewuster te worden van je dagelijkse keuzes en te overwegen of die ook bijdragen aan je eigen welzijn? Tijdens deze helende behandeling lijken fijne lijntjes en rimpels te verzachten. Vaak ontstaat er een zachte rosé op de wangen, de huid krijgt die prachtige glow en ook de ogen gaan weer stralen. De behandeling is een geweldige zelfliefde-sessie en een cadeau voor lichaam en geest! Bovendien versterkt het je immuunsysteem.

Je voelt je weer stralend fris en mooi, zowel van binnen als van buiten!



Duur: 90 min.
Prijs: €120

Natuurlijk kunnen we ook individuele pakketten en
arrangementen op maat speciaal voor jou
samenstellen.