

## Indische Massage met Infraroodtherapie

**Wanneer:** Kan geboekt worden tijdens een vakantieverblijf voor alle gasten, mannen en vrouwen. Voor niet-verblijvers kan het op afspraak (enkel dames).

**Kost : €100 voor 1 uur**

### Wat kan je verwachten?

Indische ayurvedische massage met warme olie met infraroodstraling op het lichaam gedurende gans de massage.

Gehele lichaamsmassage volgens de ayurvedische traditie met energetische werking. Hoofd, romp, rug, armen, benen, handen, voeten, gezicht en hoofd worden gemasseerd.

### Keuze mogelijkheden:

- Er kan gekozen worden voor een vrouwelijke masseuse of een mannelijke masseur.
- Standaard wordt een neutrale geurloze voedende olie gebruikt. Optioneel kan men kiezen voor een authentieke ayurvedische kruidenolie die wel een specifieke geur nalaat op het lichaam na de massage maar die zeer gezond is: **+10€**.
- Normaal wordt het lichaam na de massage met een handdoek drooggewreven om de voedende en helende werking van de olie te laten nawerken. Wil je een douche nemen na de massage, dan is dat mogelijk.

### Voordelen?

Een Ayurvedische massage biedt diverse voordelen, zowel fysiek als mentaal, dankzij de holistische benadering van het lichaam en de geest. Hier zijn enkele van de belangrijkste voordelen:

1. **Ontspanning en Stressvermindering:** Ayurvedische massage bevordert diepe ontspanning door zachte, ritmische bewegingen en warme oliën. Dit helpt bij het verminderen van stress en spanning, wat leidt tot een kalmere geest.
2. **Verbeterde Bloedsomloop:** De massage stimuleert de bloedsomloop, wat zorgt voor een betere zuurstofvoorziening en voedingsstoffen naar de cellen. Dit helpt bij de regeneratie van weefsels en het verbeteren van de algehele gezondheid.
3. **Ontgifting van het Lichaam:** De gebruikte oliën in de Ayurvedische massage trekken gifstoffen uit het lichaam naar de oppervlakte, wat helpt bij het ontgiften. Dit kan het immuunsysteem versterken en de algehele gezondheid verbeteren (enkel geldig voor de ayurvedische kruidenolie).
4. **Verlichting van Spierpijn en Gewrichtspijn:** Door de zachte manipulatie van de spieren en gewrichten, kan Ayurvedische massage pijn en stijfheid verminderen, wat bijzonder nuttig is bij aandoeningen zoals artritis of chronische spierpijn (vooral geldig bij gebruik van de ayurvedische kruidenolie).
5. **Verbeterde Slaapkwaliteit:** De ontspannende effecten van de massage kunnen bijdragen aan een betere slaap. Het helpt bij het kalmeren van het zenuwstelsel, wat kan leiden tot diepere en meer herstellende slaap.
6. **Balans van Dosha's:** In de Ayurveda wordt aangenomen dat de balans van de drie dosha's (Vata, Pitta, en Kapha) essentieel is voor een goede gezondheid. Een Ayurvedische massage kan helpen deze dosha's in evenwicht te brengen, wat kan leiden

tot een gevoel van welzijn en vitaliteit (vooral geldig bij gebruik van de ayurvedische kruidenolie)...

7. **Verzorging van de Huid:** De oliën die tijdens de massage worden gebruikt, zijn vaak rijk aan voedingsstoffen en hydraterende eigenschappen, wat bijdraagt aan een zachte, soepele en stralende huid.

**Inclusief:**

- ✓ Kennismaking en bespreking van de ervaring na de massage
- ✓ Volledige lichaamsmassage met warme olie (neutrale olie - ayurvedische olie als optie)
- ✓ Infraroodstraling op het lichaam gedurende de massage
- ✓ Ayurvedische thee na de massage
- ✓ Na de massage kan een douche genomen worden
- ✓ Handdoeken

**Meenemen:**

- ✓ Sommige mensen verkiezen om geen douche te nemen en de olie enkel met een handdoek af te wrijven. In dat geval best kledij aandoen die niet beschadigd wordt door het olieresidu op het lichaam.

**Data:**

- ✓ **Maak een afspraak via email naar [info@terrakota.be](mailto:info@terrakota.be)**

Gun jezelf deze fijne verzorgende beleving!

We kijken ernaar uit je te verwelkomen!

AVA  
MARC  
ANJA