



Voor meer informatie en/of
aanmeldingen:

Stephanie Langejans- van Duijn

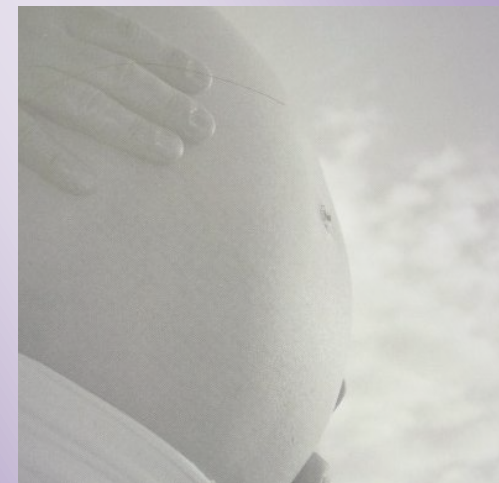
Telefoonnummer: 0619142726

info@bbenjij.nl

www.bbenjij.nl

Bij BBenjij nu ook baby-, en
kindermassage en zwangerschapsgym.

Kijk op de site voor meer info of zie de
brochure baby-, of kindermassage of
zwangerschapsgym.



Locatie:
Kolkakkers 58
7751 DJ
Dalen

Voor informatie wanneer er een cursus
start zie:
www.bbenjij.nl
of bel 0619142726

Zwangerschapsmassage
bij BBenjij



[Zwangerschapsmassage]

Zwangerschapsmassage is ervoor om verlichting te geven tijdens de ongemakken in de zwangerschap.

Het doel is om een ontspannen gevoel te bereiken in je lichaam en, doordat we vochtafdrijvend masseren, om vocht uit je armen of benen te verminderen.

Ook is het erg prettig om verlichting te ervaren bij veelgehoorde klachten tijdens de zwangerschap, zoals bijvoorbeeld rugklachten, bekkenklachten en nek- en hoofdpijnklachten.

[De behandeling]

De massages worden in zittig of zittend op een stoel gegeven, net wat prettig is op dat moment.

Het is ook mogelijk om een partnerles te reserveren, hierbij wordt de partner geleerd handgrepen toe te passen ter ondersteuning en ontspanning tijdens de zwangerschap. De zwangere vrouw is hierbij het middelpunt en zal worden gemasseerd door mijzelf en door haar partner.

Deze massages zullen altijd zittend op een stoel of kruk worden gegeven om zowel de zwangere vrouw, als haar partner een comfortabele houding te geven tijdens de massage.

[Vanaf welk moment in de zwangerschap]

Zwangerschapsmassage kan en mag altijd, maar om het zekere voor het onzekere te nemen is het advies te masseren na 12 weken zwangerschap. Er kan gemasseerd worden tot op de laatste dag van de zwangerschap.

[Kosten en duur van de massages]

Er zijn verschillende opties voor de zwangerschapsmassage:

De volledige zwangerschapsmassage:

De massages duren 1 à 1 ½ uur.

De kosten zijn €45,- per massage.

De partnerles:

De partnerles duurt ongeveer 1 ½ à 2 uur, inclusief een kop koffie of thee.

De kosten zijn €60,- per les.

Voet- of handmassage:

Deze massage duurt ongeveer 20 minuten.

De kosten zijn €17,50

Prijslijst 2013