

#BEAUTY EN WELLNESS

✓ BESPAAR MET DE KMO-PORTEFEUILLE

## ONTSPANNENDE VOETMASSAGE EN VERZORGEN VAN KOUDE VOETEN DOOR GONNIE VAN DE LANG

WINTERVOETEN

### OMSCHRIJVING

#### Omschrijving

Voetmassage is gezond voor iedereen en onder meer aan te bevelen voor mensen die gespannen zijn, slaapstoornissen hebben, koude voeten of pijnklachten hebben of gewoon voor wie de voeten extra wil verwennen.

Voetmassage werkt harmoniserend op het hele lichaam en is fantastisch om bijvoorbeeld te geven in combinatie met een voetbehandeling.

Op deze cursusdag staat de **voet- en onderbeenmassage** in combinatie met de verzorging en adviezen bij koude voeten centraal.

Het doel van de cursus is het op een praktische wijze leren toepassen van ontspannende **voetmassagetechnieken en de verzorging van koude voeten en wintervoeten!**

#### Meenemen voor de workshop:

2 grote badhanddoeken en een gastendoekje

advies: makkelijke kleding aandoen voor de onderbeenmassage

#### Voor wie is deze opleiding bestemd?

Deze opleiding richt zich tot professionals die actief zijn in de sector.

#### Voorkennis

(zelfstandige) voetverzorgers

#### Bijkomende info

Het boek "Gezonde voeten, een goede basis" - door Gonnie van de Lang wordt gratis aangeboden aan elke deelnemer van deze cursus.

Dit boek gaat over "gronden" en hoe de conditie van de voeten hiertoe bijdraagt. Het is bedoeld voor iedereen die zijn "gegrond-zijn" wil optimaliseren en op die manier zijn gezondheid wil verbeteren. Ook wordt hier ingegaan op de inhoud van het boek "Op goede voet" wat uitverkocht is. Goed gegrond zijn is de basis voor alles wat we doen. Het geeft stabiliteit, rust en evenwicht, zowel lichamelijk als geestelijk. Het is dan ook van groot belang om middels dit "gronden" te voorkomen dat je wordt meegesleurd in de maalstroom van alledag. Op deze wijze kun je meer bij je basis blijven en verhinderen dat je makkelijk of verder uit balans gebracht wordt. Onze voeten spelen bij dit "gronden"

### PROGRAMMA

De workshop bestaat uit een theoriedeel in de ochtend en een praktijkdeel in de middag.

Deze items komen aan bod:

- Werking en indicaties voor een voetmassage
- Theorie en toepassing voetmassagetechnieken
- Theorie en toepassing van massage- en essentiële oliën
- Integreren van voetmassage in jouw praktijk
- Theorie over de oorzaken en verzorging van koude voeten en wintervoeten

- Adviezen voor je klanten bij koude voeten en wintervoeten

## DOCENT

**Gonnie van de Lang** is acupuncturist, kleurenpuncturist en yoga en zhi neng qigong docent.

Zij heeft een verpleegkundige achtergrond en, naast haar degelijke praktijk, verzorgt ze diverse gezondheidsgerelateerde trainingen ( <http://www.vandelang.nl/>).  
Gonnie heeft verschillende boeken geschreven op gezondheidsgebied en schrijft regelmatig voor gezondheidsbladen.