

#BEAUTY EN WELLNESS

✓ BESPAAR MET DE KMO-PORTEFEUILLE

## TABLE THAI STRETCH

MASSAGE OP MASSAGETAFEL VOLGENS THAISE TRADITIE

### OMSCHRIJVING

#### Introductie

##### Oorsprong:

Traditionele Thaise massage is een van 's werelds oudste geneesmethoden. De Thaise mensen zagen ziekte als onbalans in het lichaam of de geest en ze zochten hulp in de lokale tempel. Zij werden behandeld met de vier elementen van de **traditionele geneeskunst**: spirituele ondersteuning, voedingsondersteuning, kruiden en massage.

Thaise massage is meer dan 2.500 jaar oud. Van oorsprong Indiaas, is deze massagevorm samen met de boeddhistische monniken naar Thailand gekomen. **Niet alleen het lichaam, maar ook de geest voelt zich bevrijd**. Dit holistische idee - onverbreekelijke verbinding van lichaam en geest - heeft zijn wortels in het boeddhisme. De Thaise massage is een onderdeel van de Thaise medische en spirituele traditie.

Het lichaam van de gemasseerde wordt tijdens een massage in diverse yoga-posities gebracht. Daarom noemt men Thaise massage ook weleens schertsend "**yoga for lazy people**". Men wordt bewerkt met knieën en ellebogen en soms zelfs met het volledige gewicht van de masseur of masseuse. Olie komt er niet aan te pas. De spieren worden gekneed tot het laatste restje spanning verdwenen is. Ledematen worden gestrekt en uitgerekt, de rug gebogen tot een soepele kromming. De massage beoogt het lichaam te harmoniseren, blokkades los te maken, en deficiënties langs de energielijnen te weg te werken.

#### Omschrijving

Traditionele Thaise massage wordt uitgevoerd op een matras op de grond.

Tijdens deze cursus wordt een massage aangeleerd volgens Thaise traditie, maar uitgevoerd op een massagetafel wat minder belastend is voor de masseur en meer toegankelijk voor het Westerse publiek.

De massage wordt uitgevoerd bovenop de kledij - loszittende kledij is noodzakelijk. Het lichaam van de klant wordt bewogen, losgemaakt en uitgerekt.

#### Voor wie is deze opleiding bestemd?

De opleiding richt zich naar Beroepsbekwame masseurs, sportverzorgers, ...

#### Voorkennis

Voorkennis massage en ervaring lichaamswerk vereist.

#### Bijkomende info

##### Voordelen:

Thaise massage voorkomt en verhelpt zowel lichamelijke als psychische klachten en stimuleert de bloedsomloop en het lymfesysteem waardoor men weer energie krijgt. Chronische vermoeidheid, rug- en nekklachten, hoofdpijn, stijve spieren en gewrichten en een slechte doorbloeding kunnen door Thaise massage worden verholpen. Het zorgt voor versoepeling van de weefsels (huid, spieren, zenuwbanen en gewrichten) en verbetert de bloedcirculatie. Het bestrijdt stress en vermindert depressieve gevoelens. Op geestelijk/spiritueel vlak verleent het een gevoel van continuïteit aan het lichaam; het zorgt voor stroming en activeert Chi (Lom).

#### Methodologie

De opleiding wordt voor kleine groepen georganiseerd van maximaal 8 deelnemers, zodat we je een persoonlijke begeleiding kunnen garanderen. Hierdoor worden de technieken snel en efficiënt ingeoefend.

In deze context is het belangrijk en essentieel geen lessen te missen. Deze kunnen immers niet ingehaald worden.

## PROGRAMMA

Op het einde van de cursus is het mogelijk een **Table Thai Stretch massage** aan te bieden van 1u tot 1u30.

De massage kan als aparte behandeling worden aangeboden; de stretchings kunnen ook ingepast worden bij elke andere vorm van lichaamsmassage.

## DOCENT

**Cathy Vandekerckhove**, zaakvoerster van Relaxhuis en Massageschool Carpe Diem, maakt van massage haar leven.

In een onaflatende drang naar kennis en nieuwe technieken maakte ze in diverse windstreken kennis met authentieke massagetechnieken die ze naar een salon- en klantvriendelijk concept vertaalt.