

# 禪 Traditionele Zenmassage

Zenmassage behandelt stress met efficiënte technieken. Deze massagevorm concentreert zich op de plaatsen waar stress zich vastzet, zoals nek, schouders en rug.

Aziatische antistressmassage berust op de volgende vijf principes:

## 1) Werking op het spierstelsel:

Bevordert de uitscheiding van toxinen, versoepelt de weefsels, versterkt de spieren, verzacht de pijn...

## 2) Werking op het zenuwstelsel:

De invloed ervan is algemeen bekend: gevoel van welbehagen en ontspanning.

## 3) Werking op het slaapstelsel:

Heel wat mensen lijden aan slapeloosheid of stoornissen die te maken hebben met vermoeidheid in het algemeen. Massage faciliteert in dat geval het slaapevenwicht en maakt het ook mogelijk snel van de vermoeidheid te herstellen.

## 4) Werking op het spijsverteringstelsel:

Massage van dit gebied maakt de harmonisatie mogelijk van de organen, zoals maag, darm, lever, ...

## 5) Energie opdoen:

Dit onderdeel is vandaag de dag van cruciaal belang geworden.

Massageduur 25 minuten: massage van benen en voeten

Massageduur 25 minuten: nek, schouders en rug.

Massageduur 50 minuten: volledige massage.

**Speciaal: pre- en postnatale massage - gratis babymassage.**

Waar? In ons centrum, bij u thuis, op het strand, in zee, in uw hotel of in uw bedrijf.

## UITVOERING: Meester Yanou Kenzo en zijn team

Diploma massageschool van Wat Pho (Thailand).

Diploma Chinese technieken van de Shaolin-tempel (China).

Diploma Kerala (India) Ayurveda.



# 禪 Massage Traditionnel Zen

Le Zen massage traite le stress avec des techniques efficaces. Il se concentre sur les endroits où le stress s'installe, comme la nuque, les épaules et le dos.

Le massage asiatique anti-stress repose sur les cinq principes suivants :

## 1) L'action sur le système musculaire :

Il favorise l'élimination des toxines, assouplit les tissus, fortifie les muscles, atténue les douleurs...

## 2) L'action sur le système nerveux :

Son influence est en effet largement reconnue, sensation de bien-être et de relaxation.

## 3) L'action sur le système du sommeil :

Nombreux sont ceux qui souffrent d'insomnies ou de troubles liés à la fatigue en général. Le massage facilite, dans ce cas, l'équilibre du sommeil et permet également une récupération rapide de la fatigue.

## 4) L'action sur le système digestif :

Le massage de cette région permet l'harmonisation des organes, tels que l'estomac, l'intestin, le foie, ...

## 5) L'acquisition d'énergie :

Cet élément est devenu d'une importance primordiale à l'heure actuelle.

Durée du massage 25 minutes: les pieds et jambes.

Durée du massage 25 minutes : la nuque, les épaules et le dos.

Durée du massage 50 minutes : massage complet.

**Spécial : massage pré et post natal - Baby massage gratuit.**

Où ? A notre centre, à votre domicile, à la plage, dans la mer, à votre hôtel ou à votre entreprise.

## PRATICIEN : Maître Yanou Kenzo et son équipe

Diplômé de l'école de massage de Wat Pho (Thaïlande).

Diplômé des techniques chinoises du Temple de Shaolin (Chine).

Diplômé du Kerala (Inde) Ayurveda.



# 禪 Traditional Zen Massage

The Zen Massage uses efficient techniques to fight stress. It focuses on the spots where stress is felt most, like the neck, the shoulders and the back.

The Asian anti-stress massage consists of five basic principles:

## 1) Effects on muscular system:

It helps to eliminate toxins, soften tissues, strengthen muscles and reduce pain.

## 2) Effects on the nervous system:

Its influence is widely recognized, and brings well-being and relaxation.

## 3) Effects on sleep:

Many of us suffer from insomnia or disorders related to fatigue in general. The massage facilitates restful sleep and allows rejuvenation to occur.

## 4) Effects on digestive system:

The massage of this area restores harmony between the stomach, intestines, liver...

## 5) Acquisition of energy:

This element is of the utmost importance nowadays. The massage focuses its action on one particular point: the vital energy. Acting on the energetic points will stimulate the meridians.

A 25-minute foot massage ( feet, legs )

A 25-minute massage: massage of the neck, shoulders and back.

A 50-minute massage: complete body massage.

**Special: pre and post-natal massage - free baby massage.**

Where ? At our center, at home, on the beach, in a hotel or at work.

## Therapist: Master Yanou and his Team

Graduated from the Wat Pho Massage School in Thailand.

Graduated from the Chinese techniques of the Shaolin Temple.

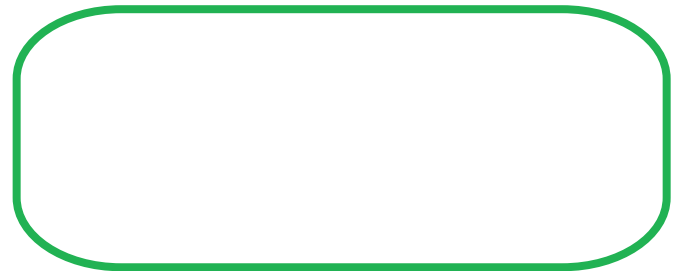
Graduated from the Kerala (India) Ayurveda.



# 禪



## THE SCIENCE OF HAPPINESS



[www.zentherapy.be](http://www.zentherapy.be)

Tél. 02 345 49 36 - GSM: 0475 95 57 75