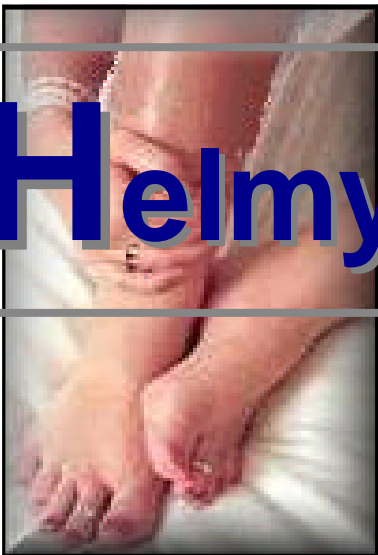


# Helmy's *hand- en voetverzorging*



Helmy Vlagsma  
Health & Racquet Club "TINGENIJSEL"  
Krimpenerbosweg 4  
2923 LA Krimpen a/d IJssel  
Tel : 0180-594337



## Hot Stone Massage

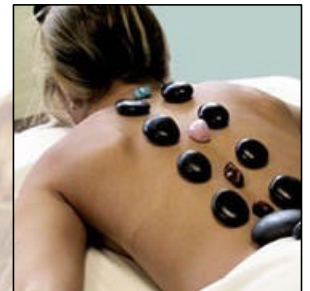
**Hoe de kennis van de oude Indianen uw welzijn kan bevorderen.**



De Hot Stone Massage is een methode van de Indianen van Noord-Amerika om met hete lavastenen, koud sneeuwkwarts of edelstenen het welzijn te bevorderen. Deze massage is niet alleen geschikt voor het bestrijden van spanningen, stress, verstijfde spieren, het bevordert bovendien het algemene welzijn en zorgt voor een goede doorbloeding. Deze massage bezorgt u een ongekend diepe ontspanning en is een zeer aparte ervaring.

## Waarom de Hot Stone Massage ?

De energiecycclus in het lichaam wordt vaak verstoord door spanning, fysieke klachten en psychologische conflicten. De combinatie van warme en koude stenen met harmoniserende massagetechnieken is bijzonder goed geschikt voor het herstellen van het evenwicht van lichaam, geest en ziel. Door de diepe aangename warmte, die de lavastenen ontwikkelen komt de energiecycclus weer in evenwicht; blokkades verdwijnen er komt weer energie vrij.



## Hoe werkt de Hot Stone Massage ?

Op het lichaam worden hete lavastenen gelegd. Tijdens de eerste stap plaatst Helmy Vlagsma edelstenen op de energiecentra van het lichaam, dus b.v. op de buik of het voorhoofd. Door de druk van de stenen openen zich de zogenaamde Chakra's (energiecentra). Daarna wordt het lichaam met hete lavastenen (ongeveer 40 graden Celsius, warm dus - niet echt heet) en het koude sneeuwkwarts in verschillende grootte gemasseerd (niet met de handen).



Een etherische olie zorgt voor een extra aangenaam gevoel en zorgt daardoor voor een zeer diepe ontspanning.

