

Ontspanning voor jullie allebei Workshop Shantala Kindermassage in de Kerstvakantie

Heb je zin om in de eerste week van de kerstvakantie een leuke ontspannende 2 uur durende workshop met je kind te doen? Doe dan mee met de **ouder en kind Shantala kindermassage**.

Ik leer je een veelzijdige massage waarbij het gaat om zachte en ontspannen aanrakingen, diverse strijkingen en diepe druk. De technieken die je leert kun je thuis met je kind(eren) direct doen. De massage kan over de kleren heen worden gedaan, maar wordt bij voorkeur met massage-olie op de huid gegeven. Het fijne van deze massage is dat je niet persé een massagetafel nodig hebt.

Sowieso ontvangt iedereen een **duidelijke reader met uitleg** én een **flesje massageolie** zodat je thuis meteen aan de slag kan gaan. Hoe fijn is dat!

Samen met je kind of samen met je vriendin(nen) en hun zoon/dochter

Je kunt alleen met je kind komen of zelf een groepje vormen. Als 1 of 2 van jouw vriendinnen en hun kind ook meedoen krijgen jullie een hele leuke korting van mij (bij 1 vriendin 10 euro per koppel en bij 2 vriendinnen 15 euro per koppel). *

Waarom is masseren fijn en vooral ook belangrijk?

Masseren is niet alleen een heerlijke manier is om 1 op 1 contact te hebben met je kind. Aanraken is een eerste levensbehoefte voor zowel kinderen als volwassenen. Voor een gezonde lichaam en geest hebben we aanraking net zo hard nodig als voeding en beweging. Aanraken en aangeraakt worden is daarnaast vooral jezelf leren kennen. Doordat je kind zijn/haar lijf steeds meer gaat ervaren, wordt hij/zij steeds vertrouwd met zichzelf en alles wat zich aandient.

Daarnaast komt bij masseren het hormoon **oxytocine** vrij. Dit wordt ook wel het knuffelhormoon genoemd en is de tegenhanger van adrenaline. Oxytocine zorgt ervoor dat kinderen zich veilig en geaccepteerd voelen.

***Let op** Er kunnen per workshop **maximaal 3 volwassenen en 3 kinderen meedoen**. Als je je alleen inschrijft word je, afhankelijk van het aantal aanmeldingen, met 1 of 2 andere ouders en hun kind ingedeeld.



Wanneer?

Dinsdag 27 december 13:15 uur of 16:15 uur ([reserveer je plek – klik hier](#))

Woensdag 28 december 13:15 uur of 16:15 uur ([reserveer je plek – klik hier](#))

Donderdag 29 december 13:15 uur of 16:15 uur ([reserveer je plek – klik hier](#))

Kosten: 95 euro per koppel + gratis flesje olie en reader (maar je krijgt dus die leuke korting als je met je vriendinnen komt)

Waar? Praktijk ALLES KIDS?!
Newtonstraat 4, Amsterdam
Watergraafsmeer

Wat kun je verwachten tijdens deze 2 uur ontspannen workshop?

- Je leert rug, buik, armen/handen, benen en voeten te masseren. De massage kan zowel over de kleding heen als op de blote huid. Dat beslis je tijdens de workshop.
- Je maakt kennis met verschillende materialen kennen waarmee je kunt masseren.
- Na afloop krijg je een flesje massageolie en een duidelijke reader mee naar huis.
- Plezier en een heerlijke ontspannen moment met je kind samen.

Je kunt bij je reservering max drie boekingen maken (dus voor jezelf en vriendinnen die meedoen).

Je deelname is echter pas definitief als ik je/jullie betaling ontvangen heb.

Kom je er niet uit, mail mij dan even info@praktijkalleskids.nl ([reserveer je plek – klik hier](#)).

Ken je mensen die dit mogelijk ook leuk vinden, stuur de e-mail dan gerust door.

Ontspannen groet,

Marjorie Lucas

(Kinder- en jongeretherapeut , Oudercoaching en begeleiding bij opvoeduitdagingen)

www.praktijkalleskids.nl info@praktijkalleskids.nl M 06 34 07 09 93

Copernicusstraat 39 1098 JD Amsterdam Oost / Watergraafsmeer