

Bindweefselmassage:

Therapeutische massage

Met name voor mensen met chronische pijn klachten.

Te denken valt aan o.a.:

- oude blessures die maar niet willen herstellen
- aanhoudende buikklachten
- vage klachten waarvan de oorzaak moeilijk te vinden is.

In deze techniek wordt de toestand van het gehele lichaam bekeken.

Aan de hand van een intake gesprek wordt beoordeeld wat de beste benadering is, en hoeveel behandelingen nodig zijn.

In het algemeen is 4 tot 6 behandelingen voldoende.

De techniek werkt in op het functioneren van het autonome zenuwstelsel en maakt het lichaam weer actief bewust van het feit dat er nog iets 'gerepareerd' dient te worden.

Het stimuleert dus de zelfgenezende werking van het lichaam door bepaalde zenuwbanen te prikkelen en zodoende de vicieuze cirkel te doorbreken die langdurige pijnklachten in stand houdt.

Ik gebruik in deze behandeling waar mogelijk Cranio sacrale technieken.

Behandeling 1 uur 60 €

Conditie:

Bij verhindering of afmelding binnen 24 uur wordt **50%** van de behandelkosten in rekening gebracht. Zonder afmelding en het niet nakomen van de afspraak wordt het **volledige** bedrag van de behandeling in rekening gebracht.

Alle prijzen zijn inclusief 19% BTW.

Geen pin of creditcard faciliteiten.

Betalingen á contant vooraf, ten behoeve van rust en comfort na de behandeling.

Gecertificeerd en aangesloten bij NGS.

NGS is het overkoepelend orgaan voor sportmassieurs lid nr. 450197



Tomodachi: KVK 32139703 Almere

Weerbaarheidstraining:

Kijk op: blog.tomodachi.nu

Een speels zelfverdedigingsprogramma gebaseerd op Aikido.

Een ontspannen sfeer en leuke oefeningen maken je bewust van je omgeving en geven zelfvertrouwen.

Tomodachi

Massagetherapie in Almere



Tomodachi:

Het Japanse woord voor vriend.

Een vriendelijke en ontspannen sfeer is uitgangspunt en randvoorwaarde voor een geslaagde massage.

Tomodachi is een Praktijk met een holistische kijk op leven en gezondheid.

Tomodachi slaat een brug naar een gezonde levensstijl gebaseerd op de persoon die je bent.

Bewustwording prikkelen is een van de pijlers van deze praktijk.

Wat biedt Tomodachi u:

- Sportmassage en blessure preventie.
- Diverse overige massage technieken.
- Manuele lymfe drainage.
- Coaching/ personal training.
- Voedingsadvies.
- Geleide meditatie.
- Weerbaarheidstraining. (zie weblog).

Waar vindt u mij:

Evert-Jan Ilbrink
Vollenhovenschans 11
1324 HS Almere

Tel: 0651535852 / 0623112176.

Email: info@tomodachi.nu

Website: www.tomodachi.nu

Weblog: blog.tomodachi.nu

Kijk op de website voor de laatste ontwikkelingen.

Basistarief voor behandeling en consult is 60€ per uur.
Andere behandel tijden hebben een tarief naar rato.

Algemeen:

Massage is er niet alleen voor bijzondere situaties.

Het is een essentieel onderdeel van een goede lichaamsverzorging!

Een uitstekend idee voor een ieder die het lichaam in top conditie wil houden.

Naast dat het plezierig is voor ontspanning heeft massage zeer veel goede, verzorgende en therapeutische eigenschappen.

Voor ieder doel is er een passende massage.

Voorafgaand aan uw massage wordt een intake gesprek gehouden.

Twijfelt u of u wel een massage mag hebben?

Bel dan in elk geval even met mij.

Ik leg u uit wat ik wel en niet kan/mag doen in uw geval.

Ga voor uitgebreide uitleg per behandeling naar de website www.tomodachi.nu

Ontspannings- en intuïtieve massage:

Dit is wel de meest bekende vorm van massage die voor iedereen toegankelijk is en goed gecombineerd kan worden met andere technieken.

Kijk op de site ook eens naar het totaal ontspanningsprogramma.

Gehele lichaam 1 uur 60€

Bijboeken mogelijk voor 15 € per kwartier.

Deelmassages zijn ook mogelijk.

Sportmassage:

Voor iedereen die de spieren in topconditie wil houden is sportmassage geschikt.

Sportmassage is een wat steviger massagevorm.

Het houdt de spieren soepel zodat ze te allen tijde een goede prestatie kunnen leveren.

Sportmassage geeft verlichting bij pijnlijke spieren, ontstaan door overbelasting en intensief bewegen.

Gehele lichaam 1 uur 60€

Bijboeken mogelijk voor 15 € per kwartier.

Deelmassages zijn ook mogelijk.

Blessure preventie:

Een speerpunt van deze praktijk is blessure preventie en persoonlijke begeleiding.

Alle handelingen zijn gericht op het voorkomen van blessures en pijnklachten bij bewegen.

Ik verleen eerste hulp en doe nazorg bij blessures.

Consult per uur 60€

Personal coaching:

Ik geef trainings- en bewegingsadvies en indien u wenst ook voedingsideeën.

Ik geef tips en handreikingen om uw houding te corrigeren en algehele conditie te verbeteren.

Hierbij speelt het prikkelen en ontwikkelen van het lichaamsbewustzijn een belangrijke rol.

De behandeling is geheel op u toegesneden.

Consult per uur 60€

Kijkt u ook eens op mijn blog pagina. blog.tomodachi.nu/

Manuele lymfedrainage:

Het betreft hier een zeer zachte en buitengewoon ontspannende techniek die ook prima toegepast kan worden als ontspanningsmassage.

Dit is een beproefde methode om vochtophoping (oedeem) in alle vormen te verhelpen dan wel te verminderen.

Van toepassing:

- Bij zwellingen (wond oedeem) na een operatie.
- Bij gezwollen en/of gespannen benen als gevolg van staand werk.
- Bij vocht vast houden in benen en armen.
- Bij stress.
- Een absolute aanrader als gezichtsmassage en helpt nog tegen rimpels ook.

Behandeling 1 uur 60€

Stoelmassage:

Deze massage vindt plaats door de kleding heen.

Het is gebaseerd op drukpunten en het hele lichaam kan behandeld worden.

Prima voor mensen die veel zittend werk doen en last hebben van stijve schouders en rugpijn.

Hele lichaam 25 min 25€

Alleen rug en schouders 20€

Bedrijven bellen voor een offerte.

Reiki:

Reiki behandeling wordt gegeven op basis van de traditionele Japanse Usui Reiki Ryôhō Gakkai.

30 € per behandeling.