

---

## ***Instructieboek:***

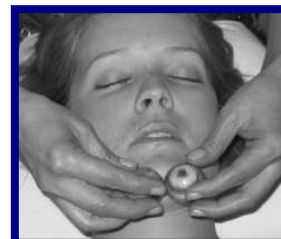
Dit boek is een handzaam instructieboek, U leert aan de hand van duidelijke foto's voorzien van begeleidende teksten, de technieken van het masseren met stenen voor het geven van een professionele **Hot** en **Cold stone** gezichtsmassage. Een overzichtelijke uiteenzetting waar U als beginner of gevorderde masseur altijd op kunt terugvallen.

Het geven van een **Hot** en **Cold stone** gezichtsmassage is een **waardevolle, diepwerkende** en **ontspannende** uitbreiding en een aanwinst voor in Uw **Beauty Salon, Praktijk, Instituut** of voor **Privé** !

Een **Hot** en **Cold stone** gezichtsmassage die een ieder verandert op fysiek, emotioneel en spiritueel niveau. De **Hot** en **Cold stone** gezichtsmassage is uitstekend te combineren naast alle massagetechnieken, die u wilt leren of inmiddels hebt geleerd.



Men beseft zich wel degelijk dat 'ontspanning' heel kostbaar is geworden en zich realiseert dat een massage (in welke vorm dan maar ook) ons enige 'rustpunt' is in ons hectische bestaan.



---

In de praktijk worden bij de meeste cursussen uitsluitend de **Hot** en **Coldstone** lichaamsmassage gegeven en niet de **Hot** en **Coldstone** gezichts**massage**. Dit is echter een heel groot gemis. Daar de ontspanning voor een derde begint tijdens het ondergaan van een geweldige en ontspannende **Hot** en **Coldstone** gezichts**massage**, welke voor een belangrijk deel uitmaakt van de totale ontspanning van het lichaam. De gezichtsspieren regelen alle gezichtsuitdrukkingen te weten: kauwen, lachen, huilen en fronsen, zelfs tijdens het slapen zijn de gezichtsspieren niet ontspannen.

Na een **Hot** en **Cold stone** gezichts**massage** komt men er pas achter hoeveel spanningen gezichtsspieren vasthouden.

Een **Hot** en **Coldstone** gezichts**massage** kan een ieder leren en uitvoeren. Het is niet alleen ontspannend maar ook absoluut noodzakelijk om de huid in een goede conditie te krijgen cq. te houden. Het zorgt voor een goede doorbloeding en spankracht van de huid, stimuleert de celstofwisseling en zorgt voor een snelle afvoer van afvalstoffen. Na een aantal behandelingen ondervindt men gauw dat het zelfs werkt als een natuurlijke en verjongde facelift.

***Wedden dat men volledig gaat ontspannen.....***

***Een **Hot** en **Coldstone** gezichts**massage** is een fantastische geschenk om te geven maar ook om te ontvangen.***

<b>I. GESCHIEDENIS van de Hot en Cold stonemassage</b>	
Wat is Hot en Cold stonemassage	pag. 4
Waar bestaat Basalt uit	pag. 4
Waar bestaat de koude stenen uit	pag. 4
Waar komt de Hot en Cold stonemassage vandaan	pag. 4
<b>II. DE STENEN en Benodigdheden</b>	pag. 5-11
Benodigdheden voor een Hot en Coldstone gezichtsmassage	pag. 5
Hotstones voor het gezicht	pag. 6
Coldstones voor het gezicht	pag. 6
Complete set H&C gezicht,hals en decolleté	pag. 7
Koude en marmer/onyx	pag. 8
Edelstenen en mineralen	pag. 9
Heaters	pag. 10-11
<b>III. DE STENEN en hun werking</b>	pag. 12-13
Hoe gaat zo'n Hot en Cold en stonemassage in zijn werk	pag. 12
Wat is de werking van warme en koude stenen	pag. 13
<b>IV. Contra – indicaties</b>	pag. 14
Contra – indicaties	pag. 14
<b>V. ONDERHOUD VAN DE STENEN</b>	pag. 15
Reinigen, energetisch reinigen, opladen, onderhoud en gebruik	pag. 15
<b>VI. Inleiding Stenen Gezichtsmassage</b>	pag. 16
Praktijk	pag. 16
<b>VII. BASIS TECHNIEKEN EN METHODEN</b>	pag. 17-22
Diverse methoden voor het vasthouden van de stenen	pag. 17
Basistechnieken	pag. 18
Effleurage	pag. 19
Petrisage	pag. 20
Tapotement	pag. 21
Vibratie	pag. 22

<b>VIII. <i>Praktijk Stenen Gezichtsmassage</i></b>	<b>pag. 23-36</b>
Decolleté	pag. 23
Decolleté en hals gezicht	pag. 24
Gezicht	pag. 25
Gezicht <i>jaderollers</i>	pag. 36
Ontvetten na de massage	pag. 39
<b>IX. <i>BASISOLIËN</i></b>	<b>pag. 40</b>
<i>Basisoliën</i>	pag. 40
<b>X. <i>MASSAGE OLIËN</i></b>	<b>pag. 41</b>
Etherische oliën wat zijn dat	pag. 41
Zo werkt Aromatherapie	pag. 42
De bloedbaan is het belangrijkste transportsysteem	pag. 43
Kopen en bewaren	pag. 44
Enkele verzorgde massage oliën voor het gezicht	pag. 45
<b>XI. <i>TIPS EN ADVIEZEN</i></b>	<b>pag. 46</b>
<i>Tips en adviezen voor de gever (masseur/masseuse)</i>	pag. 46
<i>Tips en adviezen voor de ontvanger</i>	pag. 47
<b>XII. <i>TOT SLOT</i></b>	<b>pag. 48</b>
Tot slot	pag. 48
<b>XIII. <i>Producten</i></b>	
Welke producten heeft u nodig/kunt u kopen	pag. 49-52

De schrijfster is tevens docente tijdens de workshop, de mogelijkheid bestaat om op locatie in uw bedrijf/salon les te geven (minimaal twee, maximaal zes cursisten. Informeer naar de prijzen en voorwaarden.

## I. GESCHIEDENIS VAN DE **HOT** en **COLD STONEMASSAGE**

### **Wat is Hot en Cold stonemassage**

Deze massage is een moderne behandeling die voortvloeit uit eeuwenoude beginselen. Het is een massage met warme Basalt, koude en marmer/onyx stenen uit Amerika, deze bestaan uit kristallen en kalk.



Basalt is een aangepaste stollinggesteente dat is gevormd door vulkanische activiteit en afzetting. Hun ronde en gladde vormen zijn ontstaan doordat ze eeuwenlang in rivierbeddingen hebben gelegen en door de natuurlijke invloed van eb en vloed. Basaltstenen zijn extreem sterk en compact waardoor ze lang warmte kunnen vasthouden. Ze bevatten veel ijzer en magnesium. Basaltstenen zijn goede geleiders en doorgevers van energie.



### **Waarom Basalt**

Basalt is een aangepaste stolling gesteente en bevat ijzer en magnesium. Deze stenen blijven langer warm, omdat Basalt wordt gevormd uit de meer vloeibare soorten lava. Het is een compacte, gladde steen en donker van kleur. Tevens is basalt doortrokken van energetische en genezende krachten, waardoor deze steen verbazende kwaliteiten bezit. Hoe gladder de steen, des te langer zal de steen warm blijven. Basalt stenen zijn te verkrijgen in diverse kleuren zoals, zwart, donkergrijs, donkergroen, donkerpaars of donkerrood. Zwart wordt het meest gebruikt omdat zwart de warmte het langst vasthoudt.

### **Waarom koude natuur en marmer/onyx stenen**

Koude natuursteen is een kristallijn kalksteen, het is een afzettingsgesteente dat voor een groot deel bestaat uit calcium carbonaat en is ontstaan door neerslaande bezinkzels op de zeebodem. Marmeren/onyx stenen hebben een metamorfose ondergaan, ze dragen bij aan lichamelijke fitheid en hebben een beschermende eigenschap.

### **Waar komt deze massage vandaan**

In China werden de verwarmde stenen ca. 1500 jaar voor Christus gebruikt voor vermoeide spieren. De oude Grieken en Romeinen gebruikten de warme stenen in badhuizen om elkaar te masseren. In Hawaï werden de warme stenen ingezet voor genezende behandelingen. In Azië en India was deze vorm van massage met stenen de voorloper van de acupunctuur, door de stenen op de acupunctuurpunten te plaatsen. Ook in Japan en Rusland werd deze vorm van massage ervaren als een weldaad voor het lichaam en geest. In Amerika werd deze techniek eeuwenlang door de Indianen toegepast en in 1993 werd deze massage wederom ontdekt in de Verenigde Staten, waar het op dit moment erg populair is. Sinds kort wordt de **Hot en Cold stonemassage** ook in Nederland toegepast.