

### ***Instructieboek: de vier 'GOUDEN' Klassieke massagegrepen voor het gezicht.***

Dit boek is een handzaam instructieboek.

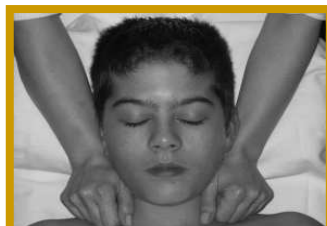
U leert aan de hand van duidelijke foto's voorzien van begeleidende teksten hoe een professionele gezichtsmassage te geven.

**MASSAGE**.....een dankbaar en prachtig vak, het is onvoorstelbaar hoeveel mensen over de hele wereld hiervoor hebben gekozen en hoeveel mensen ook nu kiezen om de eeuwenoude technieken om te kunnen masseren zich binnen afzienbare tijd eigen te maken.....

Onze samenleving **VRAAGT ... ROEPT... SCHREEUWT...** om op een professionele wijze te kunnen masseren of gemasseerd te worden.

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 ontspanningsmassage uitsluitend de lichaamsmassage gegeven en niet de gezichtsmassage. Dit is echter toch een heel groot gemis. Daar de ontspanning voor een derde begint tijdens het ondergaan van een geweldige en ontspannende gezichtsmassage, 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 gezichtsmassage komt men er pas achter hoeveel spanningen gezichtsspieren vasthouden.

Een gezichtsmassage kan een ieder leren en uitvoeren. Het is niet alleen ontspannend maar zorgt ook voor een goede doorbloeding en afvoer van afvalstoffen. Na een aantal behandelingen ondervindt men gauw dat het zelfs werkt als een natuurlijke en verjongde facelift.

***Wedden dat men gaat stralen.....***

Een gezichtsmassage is een fantastische geschenk om te geven maar ook om te ontvangen.

<b>VOORWOORD</b>	pag. 1
<b>INHOUD</b>	pag. 2
<b>I. INLEIDING GEZICHTSMASSAGE</b>	pag. 3-4
Geschiedenis van de Klassieke ontspanningsmassage	pag. 3
Wat is de werking van décolleté, hals-, en gezichtsmassage	pag. 3
Benodigdheden voor een décolleté-, hals en gezichtsmassage	pag. 4
<b>Contra - indicaties</b>	pag. 4
<b>II. MASSAGETECHNIEKEN</b>	pag. 5-9
Inleiding voor de praktijk	pag. 5
Massagetechnieken voor het gezicht	pag. 5
Effleurage (strijking/wrijving)	pag. 6
Petrisage (kneiding van de spieren)	pag. 7
Tapotements (Battre à l'aire comprimé, hakken en vuisten)	pag. 8
Vibratie (beving)	pag. 9
<b>III. PRAKTIJK GEZICHTSMASSAGE</b>	pag. 10-20
Décolleté	pag. 10
Gezicht	pag. 12
Ontvetten na de massage	pag. 20
Basis,- en etherische oliën voor een gezichtsmassage	pag. 20
<b>IV. BASIS OLIËN</b>	pag. 21
Goede basis oliën voor een gezichtsmassage	pag. 21
<b>V. MASSAGE OLIËN</b>	pag. 22-26
Etherische oliën wat zijn dat	pag. 22
Zo werkt aromatherapie	pag. 23
Warmte stimuleert de werking van etherische oliën	pag. 24
Kopen en bewaren van etherische oliën	pag. 25
Enkele verzorgende massage oliën voor het gezicht	pag. 26
<b>VI. TIPS EN ADVIEZEN</b>	pag. 27-28
<b>Tips en adviezen voor de gever (masseur/masseuse)</b>	pag. 27
<b>Tips en adviezen voor de ontvanger</b>	pag. 28
<b>VII. Produkten</b>	pag. 29
<b>Produkten</b>	pag. 29

## ***I. INLEIDING GEZICHTSMASSAGE***

---

### ***Geschiedenis Klassieke ontspanningsmassage***

Het franse woord 'massage' is o.a. afgeleid van het griekse woord 'masseïn' = kneden, het latijnse woord 'masso' = kneden en het Arabische woord 'mass' = drukken.

Massage bestond al lang vóór onze jaartelling bij de oosterse volken, welke in Europa voor het eerst door de oude Romeinen en Grieken werden overgenomen.

Een (manuele) ontspanningsmassage met klassieke massagegrepen bestaat uit diverse massagetechnieken, die aan het Frans zijn ontleed.

Een (manuele) massage met klassieke massagegrepen wordt reeds jaren gegeven door erkende gediplomeerde masseurs zoals:

1. Esthéticiennes met als doel: het geven van een totaalmassage, maar ook het geven van een complete gezichtsmassage, waarbij de cosmetische gezichts/lichaamsmassage zuiver gericht is op een totale ontspanning met als gevolg een goede doorbloeding in de huid maar ook in de spieren.
2. Sportmasseurs met als doel: het verbeteren van de conditie.
3. Fysiotherapeuten met als doel: het geven van therapeutische behandelingen na doorverwijzing van een arts.

### ***Wat is de werking van een gezichtsmassage:***

- Heeft een ontgiftende, afvoerende en ontspannende werking.
- Brengt je in balans.
- Verlicht spanningen.
- Vergroot het gevoel van welzijn.
- Beurt je op bij neerslachtigheid.
- Activeert het zelfherstellingsvermogen van het lichaam.
- Verhoogt bloed en lymfestelsel, waardoor de weefselstofwisseling gestimuleerd wordt.
- Stimuleert het immuunsysteem.
- Zorgt voor een betere zuurstofvoorziening van de weefsels.
- Is een belangrijk onderdeel van de totale lichaamsmassage.

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.