



Gevolgde opleidingen:

Beroepsbekwaamheid masseur:

Hier leerde ik alle basisgrepen en -knepen van het beroep. Ik kreeg de broodnodige kennis over anatomie en fysiologie van het menselijk lichaam. De praktijkvaardigheden zijn vooral op ontspanningsmassage gericht.

Manuele lymfedrainage:

Via manuele lymfedrainage worden de natuurlijke afvalstoffen van het lichaam en het gelaat geactiveerd tot evacuatie.

Daarnaast heeft manuele lymfedrainage een uitermate gunstig effect op het immuunsysteem, dit is wetenschappelijk bewezen. Het reinigt en stimuleert het lichaam en heeft via zijn toegepaste handgrepen een relaxerend effect.

De gehanteerde massagedruk is zacht en spiraalvormig, in een ritme dat gelijk is aan het openen en sluiten van de kleppen die zich in de lymfebanen bevinden. Dat ritme is zeer belangrijk om het overtollige vocht goed af te kunnen voeren.

Men werkt op die manier sterk ontgiftend waardoor onder andere huidverbetering en cellulitis niet langer holle begrippen blijven.

Bracci:

Bracci betekent arm in het Italiaans.

De Bracci massage is een massagevorm waarbij enkel gemasseerd wordt met onderarmen en elleboog, waardoor de massage veel diepgaander en intenser is. Deze maakt dieperliggende spanningen los, brengt de gemasseerde in contact met het eigen lichaam, verhoogt het energiepeil en stimuleert de bloedsomloop.

Tuina massage:

Tuina is een massagevorm die is gebaseerd op de Traditionele Chinese Geneeskunde (TCG). Het is 1 van de 5 belangrijke pijlers (acupunctuur, tuina, kruiden, qigong, voeding). Net als bij de andere vormen van TCG is het doel van tuina: de vrije stroom van energie (qi) te herstellen en uit te balanceren in het lichaam.

Wat typisch is voor deze Chinese vorm van massage zijn de specifieke manipulaties op bepaalde acupunctuurpunten of lichaamszones waardoor de circulatie van qi van bloed wordt gestimuleerd. Dit gebeurt enerzijds door middel van specifieke handgrepen waarbij men met de handpalm, vingers, knokkels, vuist en elleboog invloed uitoefent op de huid, spieren, pezen en fasciale structuren.

Tijdens deze massagevorm wordt van het ganse netwerk van meridianen gebruik gemaakt. Dit meridiaanstelsel is een fijn netwerk van energiebanen dat doorheen ons lichaam stroomt en dat allerlei inwendige en uitwendige verbindingen heeft. Door druk op bepaalde acupunctuurpunten op de meridianen of op drukpijnlijke punten kan men zowel oppervlakkig gelegen problemen (weke delen letsels) als interne problemen aanpakken.

Afhankelijk van de kracht en intensiteit van het toepassen van de massage technieken zal de massage een meer wellness of therapeutische werking hebben. Het kan verlichting bieden bij de meeste musculoskeletale klachten. (spierpijn, lokale spasme, kramp, ...)

Massage bij lage rug- en nekklachten:

Veel personen lijden aan nek- en rugklachten. Deze vaak voorkomende problematiek kent diverse oorzaken: spierletsels, beschadiging van ruggewervels, stress, verkeerde statische houdingen, verkeerde manier van langdurig heffen en tillen,...

Oliën

Synergie Aladdin

Als de geest uit de lamp komt, geeft hij rust en tegelijkertijd nieuwe energie. De geur is mysterieus, oosters, exotisch, zoet, iets kruidig met een houtige ondertoon.

Synergie Anti-Sress

Geeft rust en verhoogt de stressbestendigheid van mensen.

Synergie Combava

Geeft rust, zodat je beter slaapt, zowel bij inslaap als doorslaap-problemen. De geur is kruidig, typisch "petitgrain".

Synergie Concentratie

Stimulerend, houdt alert en verhoogt de concentratie. Voor studenten, chauffeurs... Een kruidige en frisse synergie.

Synergie Energie-Boost

Deze frisse muntachtige en kruidige geur neemt niet alleen kwalijke geurtjes weg, maar stimuleert de energie en verbetert de concentratie

Synergie Good Morning

Om de dag fris en met volle energie aan te vatten. De geur is fris, pittig en kruidig

Synergie Good Night

Bevordert een goede nachtrust, zowel voor mensen die moeilijk inslapen als voor mensen die problemen hebben met doorslapen. Deze synergie reduceert tevens de stressgevoeligheid.

Synergie Herfstzon

De "indian summer" synergie. Brengt tijdens de korter wordende dagen de zon in huis. Geeft rust en energie tegelijkertijd. Een "optimistische" olie.

Synergie Hysop voor kids

Bevordert de ademhaling en stimuleert het immuunsysteem. Geeft verlichting bij allergische luchtwegenklachten. Specifiek ontwikkeld voor baby's en kinderen.

Synergie Joy

Deze synergie geeft helderheid, geeft energie als alles teveel wordt en bestrijdt zwaarmoedigheid. Basilicum geeft rust, vermindert stressgevoeligheid, stilt angst en geeft energie bij mentale uitputting. Dragon geeft energie bij emotionele en mentale vermoeidheid en verdrijft neerslachtigheid. Echte kamille gaat nerveusheid en spanningen tegen, vooral in crisissituaties, voor wie het niet meer ziet zitten. Eucalyptus geeft adem, ook op emotioneel vlak, voor wie de druk van buitenaf niet meer aankan. Ze verbetert de concentratie, bestrijdt irrationele gedachten en verwarring. Piment werkt stimulerend bij energiegebrek. Sinaasappelblad geeft weer zin in het leven, bij zwaarmoedigheid, neerslachtigheid, in het bijzonder in geval van midlifecrisis. Wierook werkt stimulerend bij mensen die op zoek zijn naar de zin van het leven, verbindt ons met onze spiritualiteit en is tegelijkertijd aardend.

Synergie Kerstsfeer

Zacht, verwarmend. Geeft energie in donkere tijden. Ideaal voor de periode rond de winterzonnnewende.

Synergie Lente

Een frisse, activerende synergie. Ook geschikt om onaangename geurtjes weg te nemen.

Synergie Niaouli

Opent de neus (o.a. bij sinusitis), geeft adem, stimuleert de immuniteit, is actief op de bovenste luchtwegen, maakt beter bestand tegen de kwalijke gevolgen van stuifmeelpollen.

Synergie Orangerie

Bij huidproblemen, rimpelwerend. Sterk kalmerend. Angststillend, ook bij paniek. Verlicht emotionele crisissen en shocks. Tegen stress. Opwekkend voor depressieve mensen.

Synergie Pompelmoes

Natuurlijke gewichtscontrole, pompelmoes reguleert de vetstofwisseling, scharlei reguleert de hormoonhuishouding, basilicum reduceert faalangst, voor mensen die willen afvallen, maar tegelijk bang zijn erin te mislukken. Ondersteunend bij cellulite

Synergie Ravintsara

Stimuleert het immuunsysteem, zeker in periodes van besmettelijke ziektes. Geeft meer adem

Synergie Relax

Rustgevend. Kalmeert bij angst. Verhoogt de bestendigheid tegen stress.

Synergie Sweet Roses

Huidproblemen, couperose, rimpelwerend. Helpt verdriet en verlies te verwerken. Angststillend. Opbeurend voor depressieve mensen. Afrodisiacum.

Synergie Wintersprookje

Deze synergie geeft de frisheid van de citrusen, de warmte van kaneel en de mysterieuze ondertoon van roos, jasmijn en benzoë.

Synergie Zomerwind

De sfeer van een verfrissende zomeravond: een frisse wind na een warme dag, bezorgt rust, en geeft tegelijkertijd nieuwe energie

Basilicum CT methylchavicole

Een rustgevende, kalmerende olie. Spierontspannend, gaat krampen tegen. De olie bij uitstek voor de gestresseerde manager. Een algemene angststiller, specifiek bij faalangst. Een ideale olie voor studenten. Basilicum versterkt de zenuwen, werkt bij psychische oververmoeidheid en burn-out fenomenen.

Bergamot

Deze olie is bekend voor haar frisse geur, haar rustgevende kwaliteiten (o.a. bij angsten, slaapproblemen en depressies ten gevolge van angsten)...

Kamille (wilde)

Aften, reguleert de hormonen. Angststillend, geeft energie aan wie zich down voelt. Vermindert stressgevoeligheid. Geeft meer besluitvaardigheid.

Lavendel "fine, population"

De EHBO-olie bij uitstek bij allerhande kwaaltjes. Bij schrammen, insectensteken, zonnebrand... Stilt spierkrampen. Ook in de huidverzorging, o.a. bij acne, een belangrijke olie. Lavendel is één van de belangrijkste rustgevers voor nerveuze mensen, bij stress, bij slaapproblemen... Ook op psychisch vlak is het een EHBO-olie: o.a. bij paniekaanvallen, psychische shocks...

Rozenhout "Cites"

Stimuleert de immuniteit, verzorgt de luchtwegen, ook bij baby's en kleine kinderen, huidverzorging. Gaat negatieve gedachten tegen en stimuleert het zelfvertrouwen.

Sinaasappel (zoete)

Krampstillend. Ontgeurt en ontsmet de atmosfeer. Angststillend. Rustgevend o.a. bij nerveusheid. Verbeterd de slaap. Stimuleert het geheugen. Helpt verdriet verwerken.

Tea tree

Universele EHBO-olie. Verbeterd de immuniteit. Desinfecteert en herstelt de huid. Stimulerend bij oververmoeidheid, rustgevend bij emotionele shocks en voor prikkelbare mensen.