

Thaise Yogamassage op Lefkas

Naast de yoga, het wandelen, het genieten van Grieks vakantie leven en de tijd voor jezelf, is er de mogelijkheid om je in deze week een of meerdere keren te laten masseren.

Net als yoga is een massage een uitnodiging om met aandacht bij je zelf te komen: meer bewustzijn in je lijf, uit je hoofd en terug naar je gevoel.

Hester Schuyl biedt tijdens deze week sessies Thaise Yogamassage aan. Deze massage bestaat uit een combinatie van yoga met acupressuur. Thaise Yogamassage wordt gegeven vanuit een holistisch perspectief: lichaam en geest staan direct met elkaar in verbinding en oefenen invloed op elkaar uit.

De masseur brengt je lichaam in beweging door middel van aan de yoga ontleende strekkingen, en door drukpuntmassage creëert ze ruimte en masseer ze energiebanen. Je lijf voelt soepel en vitaal, innerlijk zorgt het voor verstilling, rust en diepe ontspanning. Een waardevolle aanvulling op de yogalessen deze week.

Praktische informatie

- De massages vinden plaats in hotel Sirios, dus op dezelfde locatie.
- Tijdens thaise yogamassage ligt je gekleed op een speciale massage mat.
- De massages zijn goed in te passen in het programma. Dag en tijdstip kunnen ter plaatse afgesproken worden.
- Als je vragen of interesse hebt, of je wilt je al opgeven kan dit via info@yogahester.nl of 0031-6-29270104