

# ONS MASSAGE-MENU



## Snel & Fit

Zoek je een opkikker tijdens de lunch? Ga hiervoor!



## Hoofd

Druk op het werk, 's avonds moe: je hoofd moet verwend worden.



## Voet

Voeten houden je in beweging, dag na dag. Verdienen ze geen rust?



## Gezicht

Je gezicht verradt je gemoed; wij brengen de glimlach terug!



## Thais

*The real thing* – lichaamsmassage zoals alleen de Thai dat kunnen.



## Vier Elementen

Een behandeling waar aarde, wind, vuur en water elkaar tegenkomen.



## Aroma

Geen aroma-olie is ooit het zelfde. Welke is jouw favoriet?



## Zweeds

Verrassing! Een kijkje in de Scandinavische keuken.



## Hot Stone

Zoek je zowel spanning als ontspanning? Je hebt 't gevonden!



## Sport

Voor wie wil winnen: soms is relaxen de beste training.



## Jade Massage-bed

Een speciale behandeling op uniek Oosterse manier.



## Massage in a Bottle

Een waardebou van Spa Rose: geven voelde nog nooit zo fijn.

# Een massage – waarom is het belangrijk?

Tegenwoordig is de tast waarschijnlijk een van de meest ondergewaardeerde zintuigen. Naarmate we ouder worden, vertrouwen we meer op zicht en gehoor dan op de tast. Hoe vaak raken we onze familieleden, vrienden of collega's nu werkelijk aan? Mensen die nooit een keer een hand, schouderklopje of knuffel krijgen, kunnen daaronder lijden, wat weer tot fysiek ongemak kan leiden.

Massage is een uitstekende manier om de tast weer terug in onze levens te krijgen! Massage is een van de oudst bekende vormen van behandeling en het is zelfs een antieke kunstvorm in veel landen. Algemeen gesteld is het doel om stress of pijn te behandelen en om het lichaam te laten herstellen en ontspannen. Massage richt zich op het prikkelen van de zenuwen, spieren en klieren zodat het lichaam beter kan functioneren. Massage-technieken vergen kennis en vaardigheden. Maar al wat telt is dat een goede massage kan zorgen voor een geluuksmoment!

Het woord 'massage' dateert terug naar Griekse tijden. In het oud-Grieks betekent het woord 'deeg kneden' (μάσσω).

## Voordelen van massage

1. Een **betere bloedsomloop** is een onderdeel van de kettingreactie die optreedt in het lichaam door het geregeld krijgen van een massage. Een betere bloedsomloop helpt om voedingsstoffen en zuurstof af te leveren bij alle cellen van het lichaam.
2. Massage draagt bij om **afvalstoffen weg te transporteren** van spieren en organen, en wat uiteindelijk leidt tot een lagere bloeddruk en een beter functioneren van het lichaam.
3. Massage verhoogt de circulatie, wrijving en uiteindelijk **warmte** in de spieren, waardoor het omliggende weefsel flexibeler wordt. Deze weefsels in het lichaam zijn net als gelatine – ze worden harder en gestolder bij koude en soepeler als het warmer is. Door het strekken creëren wij deze wrijving en warmte, waardoor de spieren soepeler worden.
4. Massage draagt bij om het **lymfevatenstelsel** te prikkelen, wat helpt om lymfe te laten rondgaan door het lichaam. Het stimuleren van de lymfeklieren helpt de algehele weerstand, waardoor het makkelijker is om ziekteverwekkers buiten de deur te houden.
5. Massage helpt om **lichaam en geest** in balans te houden – en dat alles terwijl de hand van de therapeut je huid beroert. Zo bereiken aandacht en vriendelijkheid je lichaam.

# Snel & Fit



Stel je voor: uur na uur zit je achter je bureau, of je nu praat met klanten, constant met je mobiel bezig bent of dat je lang moet rijden. Bij drukte kunnen vooral de schouders snel onder spanning komen te staan.

Zelfs als je maar heel eventjes de tijd hebt, of tijdens een lunchpauze, kan deze **Snel & Fit massage** precies zijn wat je zoekt. Het kost maar een half uurtje en zo kun je tóch op jezelf blijven letten.

## Effecten van een Snel & Fit massage:

1. Verlichting van pijnlijke spieren in schouders, nek en rug;
2. Een flexibeler ruggengraat;
3. Een verbeterde bloedsomloop;
4. Verlichting van chronische hoofdpijn;
5. Ontspanning van zenuwtrekjes in

De massage helpt om spieren en geest te ontspannen en te zorgen voor een betere bloedcirculatie. Je kunt met frisse moed weer aan de slag.

## Menu Snel & Fit Massage

Omschrijving	Duur	Prijs
Massage van nek, schouders en rug	15 minuten	€15
Massage van nek, schouders en rug	20 minuten	€20
Massage van nek, schouders en rug	30 minuten	€30

# Hoofdmassage



Een **hoofdmassage** kan dé oplossing zijn om stress-gerelateerde hoofdpijn te verlichten. Om de spanning op te heffen, krijgt de schedelbasis doorgaans extra aandacht, daar waar het haar begint, want dát is de plek waar alle stress vaak samenbalt. Het voorhoofd en de slapen worden niet vergeten.

Bij sommige mensen kan een hoofdmassage helpen om symptomen van hoofdpijn door migraine draaglijker te maken.

## Effecten van een hoofdmassage:

1. **Verhoogde bloedtoevoer naar het hoofd;**
2. **Stimulering van haargroei;**
3. **Gevoel van welzijn;**
4. **Mogelijk voorkomen van rimpels;**
5. **Betere slaap voor de slapelozen;**
6. **Meer energie voor wie zich**

## Menu Hoofdmassage

Omschrijving	Duur	Prijs
Hoofdmassage met kruidenolie	30 minuten	€39
Hoofdmassage met kruidenolie	45 minuten	€59
Hoofdmassage met kruidenolie	60 minuten	€69

# Voetmassage



In veel culturen wordt **voetmassage** al eeuwenlang beoefend ter verbetering van gezondheid en welzijn. Massage wordt gezien als een alternatieve methode om pijn te verlichten, om stress en angstgevoelens te verminderen, blessures te genezen en om algemene gezondheid te verbeteren.

Massage op basis van voetreflexologie betekent dat er druk gezet wordt op bepaalde plekken van de voeten om zo andere lichaamsdelen te beïnvloeden. Of je nu even jezelf behandelt of dat je je wendt tot een gediplomeerd reflexoloog, niet alleen je voeten profiteren.

Eén belangrijk punt onder beide voeten is het 'solar plexus reflex'-punt. Dit is een soort pakhuis die alle stress als het ware opslaat. Als daar op gedrukt wordt, verdwijnt stress als sneeuw, kan de bloedsomloop weer stromen om zuurstof en voeding naar de cellen te brengen en afvalstoffen af te voeren. Zo voelt het lichaam als herboren.

## Effecten van een voetmassage:

1. **Verbeterde bloedsomloop;**
2. **Betere zuivering van afvalstoffen;**
3. **Balans en harmonie (homeostase);**
4. **Energie en verjonging;**
5. **Verbetering van de weerstand.**

## Menu Voetmassage

Omschrijving	Duur	Prijs
Voetmassage	30 minuten	€39
Voetmassage	45 minuten	€49
Voetmassage	60 minuten	€59
Voet-scrub pedicure	60 minuten	€45
Voetmassage & voet-scrub pedicure	90 minuten	€79
Voetmassage & manicure	60 minuten	€55
Voetmassage, pedicure & manicure	90 minuten	€89

# Gezichtsmassage



Het gezicht zit vol met zenuwen en drukpunten. Het is daarom helemaal waar dat een gezichtsmassage niks minder dan een ware traktatie is.

Een gezichtsmassage bevat elementen van een lymfemassage, een Zweedse massage en ook drukpunttechnieken. De therapeut maakt gebruik van voorzichtige, gelijkmatige massagedruk om zo huidlagen, spieren en tussenliggend weefsel optimaal te stimuleren.

Of je nu op zoek bent naar een snel tussendoortje of dat je er even helemaal tussenuit wilt met een zijdezachte behandeling, een massage komt nooit op een verkeerd moment. Al was het maar omdat je er zoveel plezierigs aan overhoudt.

## Voordelen van een gezichtsmassage:

1. Een beter stemming;
2. Het voorkomen van rimpels;
3. Ontgifting van het lichaam door de stimulering van lymfevaten.

## Menu Gezichtsmassage

Omschrijving	Duur	Prijs
Gezichtsmassage	30 minuten	€39
Gezichtsmassage	45 minuten	€59
Gezichtsmassage	60 minuten	€69

# Thaise massage



Traditionele **Thaise massage** (*nuad thai*, นวดไทย) is zowel kunst als wetenschap, het is onderdeel van de Thaise geneeskunde en een masseur heeft zowel theoretische als praktische kennis. Thaise massage omvat zowel lichamelijke als energetische aspecten. Het is een enerverende lichaamsmassage, die begint bij de voeten en dan langzaam omhoog gaat. Aandacht gaat uit naar energielijnen in het lichaam, om eventuele blokkades op te heffen. Zo kan bloed en lymfe weer vrij door het lichaam vloeien. Kennis hierover is gerelateerd aan yoga, acupressuur en reflexologie.

Thaise massage wordt veel gebruikt om vermoeidheid en spier- en gewrichtspijn te behandelen. Thaise massage staat voor veel strekbewegingen die lichaamsflexibiliteit verhogen, net als gewrichtsbeweging alsmede bloedcirculatie in het hele lichaam.

## Effecten van een Thais kruidenstempel:

1. **Diepe ontspanning;**
2. **Verlichting van stress en vermoeidheid;**
3. **Emotionele en fysieke boost;**
4. **Verbeterde doorstroming van bloed en lymfe;**

Een andere optie is een massage met **Thais kruidenstempel**. Dat bestaat uit een combinatie van verse en gedroogde kruiden die gewikkeld worden in een kompres van mousseline (zacht textiel), gestoomd en dan op het lichaam aangebracht met lichte druk en ronddraaiende en rollende bewegingen. Zodra de poriën openen, kunnen de kruiden hun werk doen. Klachten als stijve spieren en gewrichten, rugpijn, migraine, stress en angstgevoelens zijn vrij snel verleden tijd.

## Effecten van een Thaise massage:

1. **Minder stress;**
2. **Toestand van diepe ontspanning;**
3. **Positief effect op emoties;**
4. **Ontwaken met een verfrist gevoel in de ochtend;**
5. **Betere bloeddorstroming;**

## Menu Thaise Massage

Omschrijving	Duur	Prijs
Thaise massage	30 minuten	€39
Thaise massage	45 minuten	€49
Thaise massage	60 minuten	€59
Thaise massage	90 minuten	€89
Thaise massage met kruidenstempel	60 minuten	€69
Thaise massage met kruidenstempel	90 minuten	€99
Thaise oliemassage	45 minuten	€59
Thaise oliemassage	60 minuten	€69
Thaise oliemassage	90 minuten	€99



# Vier elementen



Er is een Thaise medische theorie die zegt: "Het menselijk lichaam bestaat uit vier elementen: aarde, water, wind en vuur." Deze elementen zijn alle te vertalen naar ons lichaam, naar gezondheid, naar welzijn – en alle hebben een invloed op onze gedachten.

De elementen worden gezien als in elkaar overlopend, van de een naar de ander, die samen cycli van balans en disbalans creëren, van voeding en controle. De zintuigen, te weten tast, reuk, zicht, gehoor en smaak, komen hier uit voort en ze kunnen omschreven worden met behulp van deze elementen.

## MASSAGE 'AARDE'

**Voor wie?** Voor iedereen, maar in het bijzonder voor mensen die geboren zijn in oktober, november of december.

**Wat houdt het in?** Massage 'Aarde' is een Thaise massage, die helpt om spieren te laten ontspannen. De massage vermindert de samentrekking van spieren, verbetert de bloedsomloop en beïnvloedt het lymfesysteem. Het heeft ook een positief effect op het zenuwstelsel en de ademhaling.

**Welke oliën worden ingezet?** Aroma-oliën die helpen bij het herstel van de balans. Daarnaast zijn er aroma's als sandelhout, jasmijn en rozemarijn.

**En dan nog dit:** Het element 'Aarde' vertegenwoordigt het hele lichaam, zowel spieren als het vlees. Z'n energie wordt gezien als voedend, omarmend en vruchtbaar. 'Aarde' wordt gelinkt aan geduld en medeleven.



## MASSAGE 'WATER'

**Voor wie?** Voor iedereen, maar in het bijzonder voor mensen die geboren zijn in juli, augustus of september.

**Wat houdt het in?** Massage 'Water' is een aroma-massage met oliën. Wat volgt is een behandeling met geparfumeerde stoom of een kruidenstempel. De huid neemt stoom op, wat de bloeddorstrooming verbetert, ontstekingen vermindert, de ademhaling stimuleert en lichaam en geest verkwikt.

**Welke oliën worden ingezet?** Zoete herfstolie (om de eetlust op te wekken). Daarnaast ontspannende olie, energie-gevende olie, tropische olie, lavendel, citroengras, sinaasappel en geranium.

**En dan nog dit:** Het element 'water' refereert aan bloed en andere vloeistoffen in het lichaam. Het wordt gelinkt aan emoties, vooral verdriet of angst. Water slaat ook op creativiteit.



## MASSAGE 'LUCHT'

**Voor wie?** Voor iedereen, maar in het bijzonder voor mensen die geboren zijn in april, mei of juni.

**Wat houdt het in?** Een massage met essentiële oliën die zowel de bloedsomloop als het lichaam helpen. De massage zal de soepelheid van de gewrichten verbeteren en ook de hormoonhuishouding in balans brengen.

**Welke oliën worden ingezet?** Romantische oliën om de hormonen te beïnvloeden. Andere soorten zijn ylang-ylang, *Indian Cork*, lotus, roos, witte thee en appel.

**En dan nog dit:** Het element 'lucht' staat doorgaans in verbinding met adem of ademen. Lucht houdt ook verband met het intellect, de verbeelding en het vermogen nieuwe ideeën op te doen.



## MASSAGE 'VUUR'

**Voor wie?** Voor iedereen, maar in het bijzonder voor mensen die geboren zijn in januari, februari of maart.

**Wat houdt het in?** Een voetmassage is dé ideale manier om het lichaam door het element 'vuur' weer in balans te brengen. Het zal het hormoonstelsel prikkelen. Het helpt om te ontspannen en zowel lichamelijk en geestelijk weer in balans te raken.

**Welke oliën worden ingezet?** Verfrissende oliën om emoties in balans te brengen. Andere oliën zijn pepermint, eucalyptus, munt, rozemarijn, ocean, lente en *tea tree*.

**En dan nog dit:** Het element 'vuur' zorgt voor het vonkje van het leven, net als inspiratie en spontaniteit. Lachen, passie, ongeduld en impulsiviteit zijn allemaal kenmerken van het element 'vuur'.



## Menu Massage 'Vier Elementen'

Omschrijving	Duur	Prijs
Massage 'Aarde', 'Water', 'Wind' of 'Vuur'	45 minuten	€59
Massage 'Aarde', 'Water', 'Wind' of 'Vuur'	60 minuten	€69
Massage 'Aarde', 'Water', 'Wind' of 'Vuur'	90 minuten	€99

# Aroma-massage



Een **aroma-massage** is een van de weldadigste en kalmerende behandelingen die je maar kunt vinden! Of je nou even tot jezelf wilt komen, kleine ongemakken wilt verhelpen, even de batterij weer wilt opladen, stressniveaus wilt verlagen of even wilt genieten, de combinatie van essentiële oliën en menselijk contact zijn een krachtige vorm van therapie. Door de massage absorbeert de huid de oliën en een klein maar bruikbaar deel wordt in de bloedbaan opgenomen tijdens de massage.

Het is belangrijk om te beseffen

dat een aroma-therapeut de gehele mens behandelt – dus lichaam en geest, en zich niet alleen stort op symptomen.

Tijdens de behandeling besluiten we samen welke van de volgende oliën het beste past bij je.

## ***Relaxing oil***

Deze verzachtende, ontspannende massage-olie verlicht de stemming en is weldadig om gevoelens van angst, depressie of stress te lijf te gaan. Dat komt door de formule met geranium-olie, wat kalmerend is en verricht wonderen op lichaam en geest! Het verlicht ook zenuwpijn. Daarnaast heeft het een lieflijke, vrouwelijke bloemengeur!

## ***Refreshing oil***

Deze verkwikkende massage-olie bevat een krachtige en prikkelende mix van pure essentiële oliën en rijke basisoliën. Deze olie is geschikt voor iedereen die zich sloom voelt of wie weinig puf heeft, bijvoorbeeld tijdens de donkere wintermaanden. Deze mix bevat de bijzondere sinaasappel-olie, limoen-olie en ook munt-olie.

## ***Rebalancing oil***

Deze massage-olie heeft een mix van essentiële oliën die verkwikkend zijn en het evenwicht herstellen. Z'n inspirerende effecten helpen om de balans tussen lichaam en geest terug te vinden. Denk aan lavendel-olie en ylang-ylangolie: krachtige massage-oliën die je helpen om te ontspannen en om een heldere gemoedstoestand te krijgen.

## **Effecten van een aroma-massage:**

- 1. Verbetering van de bloedsomloop;**
- 2. Verhoging van de omloop van lymfe (ontgifting);**
- 3. Ontspanning van spieren (minder pijn);**
- 4. Prikkeling van het zenuwstelsel;**
- 5. Verbeterde vertering;**
- 6. Een stimulerend effect op de huid;**
- 7. Een gevoel van welzijn;**

### ***Energising oil***

Deze opwekkende massage-olie is een versterkende combinatie of pure oliën die de huid binnendringen en de zintuigen verfrissen! Je vindt allen de beste soort oliën, denk aan druivenpit-olie en vitamine E. Voeg daaraan toe zoete amandel, wat zorgt voor cel-aanmakende eiwitten, en ook jojoba, wat de huid extra vocht en flexibiliteit geeft.

### ***Detoxifying oil***

Door de huid scheidt ons lichaam elke dag ook afvalstoffen af. Essentiële oliën kunnen 'plantaardige assistenten' zijn voor je lichaam in dit proces van detoxificatie of ontgiften, denk bijvoorbeeld aan jeneverbes-olie, limoen-olie en wierook-olie. Deze mix van oliën is speciaal geprepareerd om een gezonde bloedsomloop te bewerkstelligen.

### ***Lavender oil***

Essentiële lavendel-olie is een veelzijdige en prominente olie, die op ongeveer elk lichaamsdeel kan worden gebruikt, voor vrijwel alle klachten. In een mix kan lavendel-olie hoofdpijn en misselijkheid verlichten en kan de ademhaling vergemakkelijken. Ook verbetert het de bloedsomloop, verlaagt het de bloeddruk en versterkt het de spieren.

### ***Herbal oil***

Deze olie bestaat uit een combinatie van kruiden die de huis zuiveren. Ze brengen zowel lichaam als geest in evenwicht; ze helpen om een jonge, zijdezachte huid te hebben. Ook dragen ze bij aan vitaliteit en een gezonde bloedsomloop.

### ***Coconut oil***

Deze massage-olie is verzachtend, verkoelend en laat zich makkelijk opnemen. De olie is geschikt wanneer je lichaam wel een beetje vocht kan gebruiken. Eén druppel kan al zorgen voor vochttoevoer. De kokos-olie is geperst en niet chemisch bewerkt; het is een eenvoudige crème die de huid zijdezacht laat voelen.

### ***Homemade coconut oil***

Deze olie voegt een tropische noot toe aan de massage-oliën. Deze ambachtelijke variant is rijk in laurinezuur en wordt gezien als een van de beste oliën om huid en haar gezond te houden.

## **Menu Aroma-massage**

<b>Omschrijving</b>	<b>Duur</b>	<b>Prijs</b>
Aroma-massage met pure biologische aroma-oliën	45 minuten	€59
Aroma-massage met pure biologische aroma-oliën	60 minuten	€69
Aroma-massage met pure biologische aroma-oliën	90 minuten	€99

# Zweedse massage



Een **Zweedse massage** is een techniek om het gehele lichaam te laten ontspannen. De handen worden op verschillende manieren gebruikt bij dit type massage. Ze worden gebruikt om zachttaardig te masseren, maar ook om op spieren te kloppen, en ze op te tillen van het bot en dan samen te knijpen. Dat wordt gedaan door in lange halen langs de spieren te wrijven in de richting van het hart. Zweedse therapie is dus veel meer dan alleen ontspanning!

## Effecten van een Zweedse massage:

1. **Ontspanning;**
2. **Verhoging van het niveau van zuurstof in het bloed;**
3. **Verlaging van het aantal afvalstoffen in de spieren;**
4. **Betere bloedsomloop en meer soepelheid;**
5. **Verlaging van stressniveaus.**

## Menu Zweedse Massage

Omschrijving	Duur	Prijs
Zweedse massage	60 minuten	€69
Zweedse massage	90 minuten	€99

# Hot stone massage



Een **hot stone massage** is een type massage-therapie. Het wordt ingezet om je te helpen ontspannen en om pijntjes door gespannen spieren of blessures te verlichten.

Tijdens een hot stone massage worden gladde, platte, verwarmde stenen op bepaalde plekken op je lichaam gezet. Deze stenen zijn doorgaans gemaakt van basalt, een vulkanisch soort gesteente dat warmte kan vasthouden.

## Effecten van een hot stone massage:

1. Verlichting van spierpijn;
2. Afname van stress of onrust;
3. Verbeterde slaap;
4. Mogelijk verlichting van symptomen van auto-immuunziektes;

## Menu 'Hot Stone' Massage

Omschrijving	Duur	Prijs
Hot Stone massage	60 minuten	€75
Hot Stone massage	90 minuten	€115

# Sportmassage



Massages worden steeds populairder omdat ze een goede aanvulling zijn op trainingsschema's. Een **sportmassage** kan worden gebruikt om zich goed voor te bereiden op een evenement en om de hersteltijd te verkorten zodat een optimale prestatie kan worden geleverd op trainingen of na een sportevenement.

Sportmassage vertoont overeenkomsten met Zweedse massage, maar er wordt hierbij over het algemeen wat meer kracht gebruikt om het beoogde effect, een betere doorbloeding, te realiseren. Deze diepe-weefselmassage werkt diep op het bindweefsel in, dat hiermee wordt losgemaakt en spierknopen worden opgelost.

## Effecten van een sportmassage:

1. Soepelheid van spieren;
2. Minder vermoeidheid;
3. Meer uithoudingsvermogen;
4. Preventie van blessures;
5. Goede voorbereiding van lichaam en geest voor een

## Menu sportmassage

Omschrijving	Duur	Prijs
Sportmassage	45 minuten	€59
Sportmassage	60 minuten	€69
Sportmassage	90 minuten	€99

# Jade massage-bed



Een **thermisch jade massage-bed** bestaat uit jade-stenen, germanium-stenen en toermalijn-stenen, in combinatie met infraroodstralen om gezondheid te promoten. De drie steentypen zitten boordevol mineralen (meer dan 45) die je lichaam nodig heeft.

**Jade** heeft een stralingsenergie die hetzelfde is als die van cellen in het menselijk lichaam. Zo is het in staat om cellen en de bloedsomloop te prikkelen, de spijsvertering te verbeteren, afvalstoffen uit het lichaam af te voeren en de weerstand te verhogen.

**Germanium** helpt om de bloeddruk te verlagen, alsmede cholesterol en cellulitis. Daarnaast helpt het om migraine en stress te verminderen.

**Toermalijn** kan infrarode straling loslaten en licht elektrisch aanvoelen. Het kan mineralen in het lichaam brengen, waardoor de bloedsomloop verbetert, en een doods gevoel in handen en voeten kan worden verlicht, net als lichaamspijn.

## Effecten van een jade massage-bed:

1. Versnellen van de afvoer van afvalstoffen uit het lichaam;
2. Optimaliseren van allerlei lichaamssystemen;
3. Versterken van het lichaam;
4. Minder moeheid;
5. Gevoel alsof je in de sauna bent;

## Menu Jade Massage-bed

Omschrijving	Duur	Prijs
Therapie op jade massage-bed	15 minuten	€19
Therapie op jade massage-bed	30 minuten	€29
Therapie op jade massage-bed	60 minuten	€49



# Massage in a Bottle



Of hij nou gebruikt wordt voor een luxe Zweede massage, puur voor ontspanning – of voor het professionelere therapeutische werk tegen rugpijn, een **waardebon van Spa Rose** is altijd een origineel en attent gebaar.

Waardebonden zijn zes maanden geldig en kunnen in zijn geheel of gedeeltelijk worden gebruikt voor om het even welke behandeling. Dat betekent dus ook pedicure, manicure, massage voor schouders en rug, voetmassage, diepe-weefselmassage, Zweedse massage of zelfs een massage voor stellen.