



## MASSAGE TILL HUSBEHOV 2010

Under en helg lär vi dig enkla men effektiva massagegrepp för att du skall kunna hjälpa dig själv, din partner, dina vänner eller kollegor att lindra muskulära besvär.

Du får lära dig avslappnande grepp för hela kroppen och enkla behandlingar för musklerna kring nacke och axlar samt rygg och höfter, där de flesta muskulära problemen sätter sig.

Du får "recept" på punkter och grepp vid spänningshuvudvärk, musarm, nackvärk och ryggvärk och lär dig att känna skillnad på vad du kan behandla på egen hand och när du behöver söka professionell hjälp.

Vi går också igenom en avslappnande självmassage.

Lördag den 10 april fr 9.00

Söndag den 11 april fr 9.00

Kostnad: 1750:- inkl litteratur och olja

Max 8 deltagare

Inga förkunskaper krävs.

Välkommen att anmäla dig eller vill du få mer information så kontakta oss:

Monica Lundin, massageterapeut, ergonom [lundin.monica@gmail.com](mailto:lundin.monica@gmail.com) mobil 0707-910373

Ingela Näslund, sjukgymnast, massageterapeut [spirafysioterapi@hotmail.com](mailto:spirafysioterapi@hotmail.com) mobil 0732-102204