

## Massagebehandelingen

Massage is de helende kunst van het aanraken en aangeraakt worden. EsZensa Wellness is een praktijk waar je terecht kunt voor verschillende ontspanningsmassages, energetische massage, aromamassage en stoelmassage. De massages zijn ook als duomassage mogelijk. Massage is uitstekend toegespitst om lichamelijk en geestelijk welbevinden teweeg te brengen. Een korte toelichting:

### (Klassieke) ontspanningsmassage

De ontspanningsmassages vormen een weldaad voor complete ontspanning van lichaam en geest. Huid, spieren en gewrichten worden verwarmd en goed los gemasseerd. De bloedcirculatie wordt gestimuleerd en afvalstoffen worden afgevoerd met complete ontspanning als gevolg. De ontspanningsmassage is zeer geschikt voor het behandelen van spanningsspierpijnen in hoofd, nek, rug en schouders. Het verlicht bij stress en vermoeidheid. Massage van het hele lichaam of deelmassages zijn mogelijk: gezicht/ hoofdmassage, voetmassage, rugmassage en extremiteitenmassage (armen, handen, benen, voeten en hoofd).

### Energetische massage

De energetische massage biedt naast fysieke en geestelijke ontspanning de mogelijkheid om energieblokkades in het lichaam op te heffen doordat er intuïtief gewerkt wordt op de energiedoorstroming van het (energetisch) lichaam met de combinatie van massagetechnieken, magnetiseren/ handoplegging (op chakrapunten) en acupressuur op meridianen. De energetische massage helpt op elk vlak met loslaten en doorstroming: loslaten van spierspanning, emoties en gedachten. Het is een interne schoonmaak waarbij je beter in je vel komt te zitten.

## Aromamassage

Een aromamassage is een en al genot voor de zintuigen! Speciaal afgestemde essentiële oliën in combinatie met specifieke massagetechnieken ontspannen en revitaliseren de huid, de spieren en de geest en brengen deze met elkaar in balans. De oliën ontgiften, reinigen en voeden de huid, bevorderen de bloedsomloop, de lymfestroom en ondersteunen de celregeneratie. Ideaal tegen spanning en stress.

## Stoelmassage

Stoelmassage werkt preventief bij spanning als gevolg van bijv. stress of een niet optimale werkhouding. Stoelmassage is een heerlijk ontspannende en activerende drukpuntmassage van hoofd, rug, nek, schouders, armen en handen. In een kort tijdsbestek van ca. 20 minuten worden eventuele blokkades opgeheven en zwakke plekken versterkt. Het geeft direct nieuwe energie, ontspanning en rust. Ook kunnen bepaalde gezondheidsproblemen als RSI, stress, vermoeidheid of hoofdpijn verminderd en verholpen worden.



## Praktijk EsZensa Wellness

EsZensa Wellness is een holistische wellness praktijk opgericht door Sheila Haanstra-van Kan en André Sparidaens. Beide therapeuten werken vanuit holistisch principe en schenken dus aandacht aan zowel lichamelijke als geestelijke aspecten. Achtergrond is o.a. een opleiding tot Massage- en Energetisch therapeut, Holistisch healer, Reiki I en II, cursussen aromatherapie, chakra- en edelsteen therapie en BrainGym. De therapeuten blijven alert op nieuwe ontwikkelingen en ondersteunen je graag bij een stukje selfness/zelfverwezenlijking. Wil je zelf leren masseren? Volg dan een (op maat) massageworkshop bij EsZensa Wellness.

## Praktische gegevens

**Locatie:** praktijk Breda: Eekhoornstraat 20, 4817 ES Breda  
Praktijk Tilburg Noord: Borodinstraat 162, 5011 HE Tilburg.

Of profiteer van het gemak van een massage op locatie (thuis, werk). Massage op locatie is met inbegrip van massagetafel/stoel, handdoeken, massage oliën en relaxmuziek.

**Tijd:** Massagebehandelingen en massageworkshops zijn altijd op afspraak. [Boek eenvoudig via ons online afsprakensysteem!](#)

**Duur:** Je kunt kiezen voor een massage van 20, 30, 45, 60 of 90 minuten afhankelijk van de specifieke wensen en behoeften. De ontspanningsmassage is dus ook als deelmassage mogelijk (gezicht/hoofd, rug, voet of, handmassage). Op locatie zijn de massages ook als duomassage mogelijk waarbij je samen met je partner, vriend of vriendin gelijktijdig gemasseerd kunt worden.



*"In contact met de eigen essentie"*

## Kosten:

### *Behandelingen in de praktijk:*

stoelmassage 20 minuten:	€ 20,-
ontspanningsmassage 30 minuten:	€ 25,-
ontspanningsmassage 45 minuten:	€ 35,-
ontspanningsmassage 60 minuten:	€ 45,-
ontspanningsmassage 90 minuten:	€ 65,-

energetische massage of aroma massage 30 minuten:	€ 30,-
energetische massage of aroma massage 45 minuten:	€ 40,-
energetische massage of aroma massage 60 minuten:	€ 50,-
energetische massage of aroma massage 90 minuten:	€ 70,-

### *Behandelingen aan huis/ op locatie:*

stoelmassage 20 minuten:	€ 27,50,-
ontspanningsmassage 30 minuten:	€ 32,50,-
ontspanningsmassage 45 minuten:	€ 42,50,-
ontspanningsmassage 60 minuten:	€ 52,50,-
ontspanningsmassage 90 minuten:	€ 72,50,-

energetische massage 30 minuten:	€ 37,50,-
energetische massage 45 minuten:	€ 47,50,-
energetische massage 60 minuten:	€ 57,50,-
energetische massage 90 minuten:	€ 77,50,-

*Reguliere voorrijkosten worden in rekening  
gebracht voor massages aan huis/op locatie buiten  
Breda en Tilburg.*



*Ontspanning en balans van  
lichaam en geest  
door de helende kunst van het  
aanraken en aangeraakt worden*



Holistische wellness praktijk

www.eszensawellness.nl  
www.shop-eszensawellness.com  
✉ info@eszensawellness.nl  
☎ 076-5289525/06-40138169  
☎ 013-4553407/06-53144922  
KvK: 20133740



## MASSAGEBEHANDELING

Ontspanningsmassage  
Energetische massage  
Aromamassage  
Stoelmassage

