



Hebt u een PGB? Informeer naar de mogelijkheden

## Shantala Massage

*(jij bent goed zoals je bent)*

We leven in een snelle wereld en daardoor meer in ons hoofd dan in ons lichaam. Hierdoor hebben we ook steeds minder contact met ons eigen lichaam. De balans tussen denken en voelen is verstoord. Deze onbalans heeft invloed op de manier van contact maken, met onszelf maar ook met anderen.

Een Shantala behandeling is een gestructureerde aanrakingsmethode, waardoor het contact met jezelf en je lichaam zal vergroten. Van denken naar voelen en vanuit dit voelen meer in contact met jezelf en daardoor ook meer in contact met de ander. Voor mij ben jij het vertrekpunt, jij bepaalt van waar we samen verder gaan. Als structurele aanrakingsvorm is het een lichaamsgerichte behandeling. Jouw tempo en reageren van handelen is leidend in het contact. Jij hebt de regie.

### **Wat kun je gaan ervaren:**

Meer contact met je eigen lichaam. Meer rust en ontspanning, gevoel van verbondenheid en meer levenskwaliteit en welbevinden. Meer zelfinitiatief en autonomie en een positiever lichaamsbeeld. Zichtbaarheid en acceptatie: je voelt je gezien.

### **Voor wie is de Shantala:**

De aanrakingsmethode is toepasbaar voor alle mensen van alle leeftijden. De behandeling kan over kleding heen gegeven worden. Voor mensen die:

- \* zich gestrest voelen
- \* een chronische aandoening hebben
- \* burn-out klachten ervaren
- \* misbruik ervaring hebben
- \* zich oververmoeid voelen
- \* balans kwijt zijn

Door de respectvolle benadering en het gestructureerd aanraken bied ik veiligheid en vertrouwen en geef ik jou de mogelijkheid jezelf positief te ervaren. Hierdoor ontwikkelt het eigen lichaamsbeeld en lichaamsbesef en wordt het contact met jezelf, de ander en de omgeving positief beïnvloed.

**Prijs:** € 60,- per behandeling van 60 minuten

Voor meer info of aanmelding kun je contact opnemen met:

Marijn Scharten

06 36170076

[marijn@hetlevensatelier.nl](mailto:marijn@hetlevensatelier.nl)

### **Het Levensatelier**

Burgemeester Wijnenstraat 9

5721 AG Asten

0493 670251

[info@hetlevensatelier.nl](mailto:info@hetlevensatelier.nl)

[www.hetlevensatelier.nl](http://www.hetlevensatelier.nl)

