



Mindfulnessmassage

massage under meditation

En mjuk massage där jag ger dig de hjälpmedel du behöver för att kunna bli totalt avslappnad och släppa den stress eller oro du känner. Du kommer att gå härifrån med ny energi.

Vi sitter ner en stund innan för att prata om vad som kommer att ske under behandlingen och vad du vill ha ut av den.

Själva behandlingen är i tre olika steg.

- ❖ en meditation som ger dig lugn och en härlig start
- ❖ en guidad kroppsskanning under mjuk massage
- ❖ en tid för vila till lugn musik så att du stilla kan komma tillbaka

Behandlingen är i stort sett helt under tystnad förutom när jag guidar dig.

Pris för 75 min är 750:- inkl. moms