

Pijn in de rug en/of benen,
krampen, slecht slapen, ...

Massage tijdens de
zwangerschap bevordert het
lichamelijk en emotioneel
welzijn van moeder en kind,
mits uitgevoerd door een
deskundig massagetherapeut.

Een dieptemassage wordt beter
vermeden gedurende de
volledige zwangerschap.

Vermindert pijn,
minder bekkenklachten,
afname stress en
je bent meer ontspannen.

Al meer dan 15 jaar gespecialiseerd in het behandelen
van baby's en kinderen, causale-, cranio-sacrale-,
oncologische voetreflexologie, Bach remedies, Reiki.



VOETREFLEXOLOOG - NATUROPAAT

ARIANE TAVEIRNE

GILDENSTRAAT 35 - 8900 IEPER

+32(0)476 90 86 17
(ENKEL OP AFSpraak)

www.voetreflexologie-ariane.be
info@voetreflexologie-ariane.be

  Like www.facebook.com/ArianeTaveirne

Zwangerschaps- massage

Een weldaad voor
moeder en baby !



WAAROM EEN ZWANGERSCHAPSMASSAGE?

Tijdens de zwangerschap ondervindt een vrouw vaak last van allerlei soorten ongemakken die de zwangerschap soms minder prettig maken dan vooraf gedacht was. Vermoeidheid, slapeloosheid kunnen extra stress veroorzaken in je lichaam.

Bovendien bemoeilijkt een steeds groter wordende buik je bewegingsmogelijkheden, waardoor gewone, dagelijkse taken lastiger worden om uit te voeren.

Een zwangerschapsmassage werkt zowel energetisch als ontspannend en kan veel van deze kwaaltjes aanzienlijk verlichten. Ook een voordeel, de foetus (baby) wordt ook tergelijktijd mee gemasseerd. Dus is dit een weldaad voor jou maar ook voor jou baby.

De massagetechnieken die we gebruiken zorgen voor een betere nachtrust, verminderde rugpijn en bekkenklachten en een afname van stress waardoor ontspannen makkelijker gaat. Daarnaast krijg je soepelere spieren en bevordert het de bloedcirculatie.

- **1 STE TRIMESTER:**
zich fitter voelen, verlichten van hoofdpijn en misselijkheid
- **2 DE TRIMESTER:**
verminderen van eventuele krampen, pijn aan rug en benen, beter slapen
- **3 DE TRIMESTER:**
aandacht voor bekken, nek, rug, schouders, benen en voeten, beter slapen

NA DE MASSAGE KAN U
TERUG GENIETEN VAN UW
ZWANGERSCHAP.

