

# LYCKOSTENEN

Kinesisk hälsovård & kultur



## Ansikts- och huvudmassage utförs parvis enligt den kinesiska metoden för tuina-massage

**Tuina-massage** har använts i Kina i tusentals år. Det är en blandning av massage och akupressur. Massagen går ut på att få igång flödet av energi i kroppen och att balansera energin. Massagen reglerar blodcirkulationen, rensar slaggprodukter ur kroppen, ökar immunförsvaret och förebygger sjukdomar. Man blir djupt avslappnad och känner harmoni. Man kan använda massagen för att rätta till problem och obalanser i kroppen, t.ex. för att lindra värk och förbättra sömnen.

**Målgrupp:** Alla som vill lära sig en enkel massagemetod och kunna hjälpa andra till en bättre hälsa. Inga förkunskaper krävs.

### Kursinnehåll:

- Du lär dig olika behagliga massagetekniker och -grepp för ansikte och huvud.
- Du kan, efter kursen, genomföra en förebyggande och avslappnande ansikts- och huvudmassage, avsedd för hemmabruk.
- Du lär dig en del akupunkturpunkter och akupressurmetoder som kan vara till hjälp vid vissa besvär och åkommor, t.ex. huvudvärk, sömnproblem, högt blodtryck, koncentrationsproblem och förkylning.
- Du får insikt i traditionell kinesisk medicin och filosofi.
- Du lär dig att genom massagetekniker få din partner/vän att slappna av.
- Du får en chans att praktisera och ta emot mycket massage under kursen.

**Var?** Fibergatan 3 (följ skylt "Lindells" till parkering, entré vid Smörgåsboden)

### Lyckostenen

Jia Jönsson  
Fibergatan 3  
260 50 Billesholm

jia@lyckostenen.se  
www.lyckostenen.se  
0709-42 08 67