

# LYCKOSTENEN

Kinesisk hälsovård & kultur



## Två helgers Tuina-massagekurs till husbehov

Tuinamassage har man använt i Kina i tusentals år. Det är en blandning av massage och akupressur. Massagen går ut på att få igång flödet och balansen av energi i kroppen. 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 obalans i kroppen, t ex för att lindra värk och förbättra sömnen.

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

### Kursinnehåll:

- Du lär dig olika massagetekniker och grepp.
- Du kan utföra en förebyggande och avslappnande helkroppsmassage för hemmabruk efter kursen.
- Du lär dig en del akupunkturpunkter som kan vara till hjälp vid vissa besvär och åkommor.
- Du får insikt i traditionell kinesisk medicin och filosofi.
- Du får en chans att praktisera och ta emot mycket massage under kursen.

### Helg 1 (lör och sön) kl 10.00-16.00

Massageteori och kinesisk läkekonst (traditionell kinesisk medicin och filosofi), olika tuinamassage-tekniker, massage av rygg och ben. Parvis praktiska övningar.

### Helg 2: (lör och sön) kl 10.00-16.00

En del akupressurtekniker och akupunkturpunkter. Fler massagegrepp och massagetekniker. Massage av nacke, armar och hela kroppen. Praktik. Till sist njuter vi av en helkroppsmassage som utförs av varandra.

**Lokal:** Fibergatan 3, Billesholm

**För mer information och anmälan kontakta:**

**Lyckostenen**, Jia Jönsson  
Fibergatan 3, 260 50 Billesholm  
Tfn: 0709-42 08 67  
[www.lyckostenen.se](http://www.lyckostenen.se), [jia@lyckostenen.se](mailto:jia@lyckostenen.se)