

WELLNESS MASSAGE



NORDLYS®

Klientinformasjon

NORDLYS®

WELLNESS MASSAGE

- **Velvære**
- **Sunnhet**
- **Kroppsglede**
- **Nytelse**

NORDLYS Wellnessmassasje® er omsorgsfull, helhetsorientert kroppspleie, som gir dyp avspenning, vitalitet og velvære.

Muskelspenninger og smerter i kroppen kan være et resultat av både psykisk stress og fysisk overbelastning.

Ofte avfinder vi oss med spenninger og ubehag eller manglende vitalitet i stedet for å gjøre noe med det.

Det svært gamle massasjehåndverket gir for mange en helt uventet lindring og en velvære man først forstår når man opplever det.

Du skal ikke vente til du blir syk eller har smerter før du får massasje. Det er mye bedre å arbeide forebyggende.

NORDLYS Jobb Massasje

gir en hurtig og effektiv avspenning, samt minsker stress i en travel hverdag.

Den kan mottas sittende eller liggende.

Vi arbeider med skuldre, nakke og rygg etter ditt behov.

Slipp stress og spente skuldre, stiv nakke og vondt i ryggen.

Varighet: 20 minutter



NORDLYS Klassisk Massasje

er en balanserende kroppsmassasje, hvor hver del av kroppen masseres omtrent like mye. Dette gir styrket kroppsbevissthet og en god helhetsopplevelse. Massasjen går dypt, men er samtidig behagelig uten å være overfladisk. Det kan avtales med massøren hvor dype strøkene skal være.

Varighet: ca. 75 minutter.



NORDLYS Avspennings Massasje

er en rolig og mild massasje preget av lange, glidende strøk. Massasjen samler og beroliger, den får deg til å slappe av og falle dypt inn i deg selv. AvspenningsMassasjen er i utgangspunktet en hel kroppsmassasje, men massasjen kan tilpasses den enkeltes behov gjennom å avtale at bestemte deler av kroppen får større oppmerksomhet.

Varighet: ca. 45-60 minutter.



NORDLYS Kvikk-opp-Massasje

gjør den enkelte klar til å handle og prestere noe ekstra, både fysisk og psykisk. Kvikk-opp-Massasje passer spesielt for idrettsfolk før start.

Massasjen kan benyttes når du har det godt, er i harmoni med deg selv og du ønsker å optimere dine prestasjoner.

Kom sterk og gå sterkere.

Varighet: ca. 30 minutter



NORDLYS Ayurvedisk Massasje

En dypt livgivende og avspennende massasje i indisk stil med mye olje. Den Ayurvediske Helhetsmassasjen består av lange rolige strøk over hele kroppen, kombinert med cupping som er en spesiell lett klappende massasje. Kombinasjonen gjør den enkel te både avslappet og parat/beredt og avsluttes med en spesiell ansiktsmassasje.

Varighet: ca. 1 time.



NORDLYS massasje

NORDLYS Massasje® er en integrert massasjemetode som forbinder klassisk kroppsmassasje og energetisk balansering i en respektfull forståelse for samspillet mellom kropp og sjel.

Mennesket er en helhet og enten det handler om velvære og sunnhet eller plager og sykdommer tar NORDLYS-metodene alltid utgangspunkt i din aktuelle virkelighet, her og nå.

Vi arbeider ikke PÅ deg, men MED deg

og er opptatt av at massasjen blir til gjennom et samarbeid, slik at du får den behandlingen som passer deg best.

Ut over kjennskap til kroppen og en god massasjefaglig erfaring legger vi vekt på å være tilstedeværende og intuitive. Vi møter den enkelte som det mennesket det er. Vi ser etter den enkeltes ressurser og søker å styrke og bruke dem til å hjelpe gjennom ubalanser og svakheter.

Din trygghet

NORDLYS® er et registrert varemerke som bare kan benyttes av NORDLYS massasjeterapeuter og NORDLYS massører som er sertifisert gjennom senteret.

The logo consists of the word "NORDLYS" in a white, bold, serif font, with a registered trademark symbol (®) to the upper right of the 'S'. The text is set against a solid dark blue rectangular background.

Almindsøvænget 4 - 8600 Silkeborg - Danmark
Tlf. +45 8681 1081 - www.nordlys.dk



NORDLYS® massasjeterapeut i Norge:

Torill Bratt Hånssett, Kurveien 5, 0495 Oslo

www.torillbratt.no

tlf.: 907 81 507