

JES Personal Training

Massage Menu

Klassieke olie massage:

Ontspannende full body massage met een variatie aan strijkingen. Verlicht spanning in pijnlijke nek, schouders of rug en geeft direct verlichting.

Bamboe massage:

Warme bamboestokken worden gebruikt in combinatie met klassieke olie massage. De warmte werkt dieper in op de spieren, met de stokken kan meer druk worden gegeven. Erg effectief bij hardnekkige pijnklachten in rug, nek of schouders.

Cupping massage:

Oplossen van pijnklachten

Deze traditionele methodiek is afkomstig uit de accupunctuur. De strijkende bewegingen met de cups stimuleren de doorbloeding en masseren spieren en bindweefsel los. Hardnekkige stagnaties en spierknopen in nek, schouders en rug worden losgemaakt.

Huidverbetering bij cellulitis

Cupping geeft niet alleen op spierniveau effect, maar ook cosmetisch. Met name in een kuurverband is cupping - in combinatie met de sesamolie- behulpzaam om cellulitis of huidveroudering tegen te gaan.

Prijzen massages:

50 minuten massage, inclusief intake, evaluatie, advies en drankje na afloop
€ 77,50

Cupping & Training:

Uniek JES product waarin het beste van de werelden training, massage en voeding wordt toegepast. Cupping wordt gecombineerd in een programma van 6 weken gericht op been-training, voeding & afvallen, reinigen en dagelijkse huidverzorging. 12 behandelingen van een uur, opgesplitst in een half uur beentraining en een half uur cupping van de benen. Resultaat is direct zichtbaar en voelbaar!

6 weken, 12 behandelingen, inclusief olie en citroenwaters voor thuis en groene smoothie na elke behandeling

€ 995,-