

# Jezelf en de ander ontmoeten...

## ... door het ontspannen geven en ontvangen van massage

In de Bourgogne, Frankrijk, van 10 tot 16 augustus 2014

€25 korting op de cursuskosten bij betaling voor 15/3/14 en voor mensen die bij Ed de Basis cursus Ontspanningsmassage hebben gedaan



Ed Bodewes geeft dan een **cursus ontspanningsmassage** met Rebalancing®-technieken en Mentastics® op de sfeervolle boerderij 'La Ripe Blanche' in Rancy. Naast de cursus is er voldoende gelegenheid om te ontspannen en te genieten tijdens het ontdekken van de omgeving en het verblijf op het terrein van de boerderij. We zijn te gast bij Menno Laaning en Jeannette van Bloemendaal Bos.

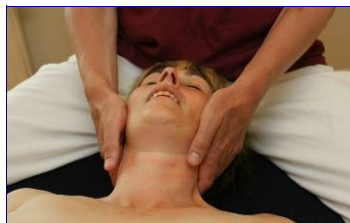
### Massage

Al eeuwenlang en in alle culturen gebruiken mensen hun handen om troost en genezing te bieden. Massage ontspant lichaam en geest. Stress en allerlei fysieke ongemakken kunnen erdoor verminderen. Massage zorgt voor een moment van rust en aandacht. Je voelt je na een massage vrijer, lichter en weer nieuw.

Intuïtief kan iedereen aanraken en masseren. Maar wil je echt vaardige handen krijgen en meer vertrouwen in wat je doet, dan is het prettig om een goede basiskennis te hebben van massagetechnieken.

De kwaliteit van een massage zit hem echter niet alleen in de technische handgrepen. Veel meer gaat het om de kwaliteit van aanraken, om het invoelend vermogen van de masseur en de mogelijkheid om bewust aanwezig te blijven bij de aanraking. Waar we het meest van ontspannen is een accepterende aanraking, een gevoel dat je goed bent zoals je bent.

Je wordt je door massage meer bewust van je lichaam, je gevoelens en je gedachten. Vaak voel je spanningsplekken pas als ze aangeraakt worden. Je wordt je meer bewust van je vermogen om te kunnen ontspannen, door te ademen en te ontvangen. Massage is een goed middel om deze kwaliteiten nog verder te ontwikkelen. Hoe gemakkelijker je kunt ontvangen en ontspannen hoe prettiger de massage en hoe fijner je lichaam aanvoelt. Een ontspannen lichaam geeft ook ontspanning in je gedachten.



### De cursus...

Het programma vloeit voort uit een cursus die de gedurende twee decennia vanuit Rebalancing is

ontwikkeld.

Je leert op een massagetafel een **ontspanningsmassage** te geven met Rebalancingtechnieken. Het is een langzame en intensieve massage, die veel aandacht schenkt aan de kwaliteit van aanraken. Je leert vele massagehandgrepen: zachte vormen van massage, gewrichtsontspanning en het masseren diep in de spieren en weefsels. We leren je



om te masseren vanuit ontspanning, door je eigen lichaam zo efficiënt mogelijk te gebruiken en door jezelf te blijven voelen. Je bent hierdoor ook als geveer na de massage verkwikt en energiek. Ook de kunst van het ontvangen krijgt aandacht. Ontspanning, spelen en plezier staan voorop, het is immers vakantie.



Daarnaast komen bv. aan bod lichaamsbewustzijn; contact maken en masseren vanuit je hart.

Je krijgt een map waarin de cursus beschreven staat. Je werkt op een (op jouw lengte aan te passen) massagetafel en met natuurlijke olie.

De inhoud van de cursus wordt aangepast aan de wensen van de groep. Er is 5 dagdelen programma. In principe 's ochtends, maar in overleg kan dit soms worden verschoven naar 's middags.

### ... en andere activiteiten

De rest van de dag kunnen er gezamenlijk of alleen andere activiteiten ondernomen worden. Zoals een wandeling door de prachtige natuur, naar watervallen of grotten gaan, stadjes, markten of kastelen bezoeken, een massage ontvangen, lekker luieren en zwemmen etc. Fijn is dat de gastheer en gastvrouw de

omgeving op hun duimpje kennen. Ze organiseren graag een wandeling of excursie.

### Voor wie?

Voor zowel beginners als voor mensen die al enige massage-ervaring hebben. Voor iedereen vanaf 18 jaar. Ook geschikt voor mensen die massage bij het uitoefenen van hun beroep kunnen toepassen, zoals sportmassieurs, schoonheidsspecialisten en therapeuten.

### Docent Ed Bodewes

Geeft sinds 2006 met veel plezier basis- en vervolgcursussen massage vanuit Rebalancing en Mentastics (gemakkelijk bewegen). Hij is gediplomeerd Rebalancer en Trager® Practitioner met een praktijk voor lichaamswerk, massage, beweging en focussen in Groningen. Hij is aangesloten bij de beroepsverenigingen Platform Rebalancing Nederland en Vereniging Trager Approach Nederland.

Ed: "In mijn sessies hou ik ervan ogenschijnlijk ingewikkelde problemen terug te brengen tot de essentie en ze eenvoudig, praktisch en van binnenuit te benaderen.

In mijn workshops en cursussen word ik o.m. geïnspireerd door Mentastics®: licht, gemakkelijk bewegen brengt je in een ontspannen lichaam en in een positief en helder bewustzijn.

Van hieruit creëer ik mijn passie: het bieden van een veilig veld waarin mensen zich bewust en ontspannen kunnen ontwikkelen en zichzelf en de ander echt ontmoeten."



### Accommodatie

Je verblijft bij 'La Ripe Blanche' op een kamer in de verbouwde boerderij of op de kleinschalige camping. Het is een plek om heerlijk te genieten en tot rust te komen, bij de gezamenlijke maaltijd en in de tuin met zwembad.

### Praktische informatie



**Reizen** Rancy ligt ongeveer 800 km van Utrecht en is zowel per auto als met trein of vliegtuig te bereiken (je kunt in dit geval worden opgehaald). Je kunt bij

inschrijving aangegeven dat je graag samen wilt reizen; desgewenst brengen we je hiertoe met andere deelnemers in contact.

**Data** week 33 2014

- aanvang zondag 10 augustus vanaf 17.00 uur  
- vertrek zaterdag 16 augustus rond 10.00 uur.

**Aantal deelnemers** maximaal 10.

**Kosten deelname cursus** €210,- (€25 korting bij betaling voor 15/3/14) voor de hele week inclusief materialen (olie, cursusmap). Tijdens deze week is het ook mogelijk om naast of ipv. de cursus losse workshop dagdelen te volgen, kosten hiervoor zijn €42,- pp.

**Kosten verblijf** Bij verblijf op de boerderij zijn de kosten per persoon €270,- voor verblijf, maaltijden en drinken. Bij verblijf in een eigen kampeermiddel betaal je €180,- p.p. all in. Bel of mail La Ripe Blanche voor meer informatie over verblijfsmogelijkheden, prijzen ed.: zie de site [www.laripeblanche.nl](http://www.laripeblanche.nl)

**Meenemen** Schrijfboekje, warme sokken of sluffen en gemakkelijke, niet knellende kleding (laagjes); voor op de massagetafel eenpersoons hoelaken; dekentje of badlaken en handdoek voor over je heen.

**Info/inschrijven** Zie

<http://www.rebalancinglichaamswerk.nl/zomerprogramma.html>, bel 0031 50 5717639, sms 0031 6 18347644 of mail [info@rebalancinglichaamswerk.nl](mailto:info@rebalancinglichaamswerk.nl). Inschrijving op volgorde van betaling van de cursuskosten of een aanbetaling van €100,-. Na inschrijving krijg je een bevestigingsmail met alle verdere informatie.