



Rebozo zelfmassage workshop in Enschede 20 mei 2023

Zaterdag 20 mei a.s. van 14.00 – 17.00 uur geven Monique Siahaya en Annette Visser een Rebozo zelfmassage workshop in Enschede. Zij zijn beide ervaren Kundalini Yoga docenten en opgeleid voor Closing the Bones; het werken met Rebozo's.

In deze workshop zul je leren hoe je jezelf met een Rebozo van top tot teen kunt masseren (over je kleding) maar ook hoe je jezelf lichaamsdeel voor lichaamsdeel kunt omwikkelen met een rebozo. Het is fijn om te masseren als zelfzorg en dit helemaal zelf te kunnen doen en ervaren. Er is tenslotte niet altijd iemand voor handen die jou een massage kan geven.

Rebozo

De Rebozo is een handgeweven (katoenen) sjaal die in de Midden-Amerikaanse tradities voor vele doeleinden wordt gebruikt. Het is voor vrouwen een essentiële metgezel in verschillende levensovergangen zoals zwangerschap en geboorte. In Nederland wordt de Rebozo vooral gebruikt door geboorte doula's die ondersteunen bij zwangerschap en geboorte.

Zelf massage

In de workshop beginnen we met de massage met de doeken. Wanneer we daardoor vastzittende energie in ons lichaam hebben losgemaakt en eventueel vastzittende emoties hebben losgelaten, gaan we onszelf lichaamsdeel voor lichaamsdeel omwikkelen/inbakeren.

Door deze massage werk je aan:

- Losmaken van vastzittende spieren in vooral nek, schouders en rug.
- activering van je lymfesysteem
- werken aan de fascia (bindweefsel) waardoor je een diepe ontspanning kunt bereiken.
- extra aandacht voor heupen en bekken
- je leert hoe je je eigen buik en heupen kunt masseren (hands-on) met wat olie. Hierdoor laat je spanning uit de buikfascia los en maak je adrenaline afzettingen op je heupbotten los. Je versterkt je Hara (je dragende midden).

Je eigen Rebozo aanschaffen

Voor of na de workshop kun je eventueel een rebozo aanschaffen. Dit kan bijvoorbeeld de Rebozo zijn die je tijdens de workshop gaat gebruiken of hebt gebruikt.

De Rebozo's zijn fair trade en zijn afkomstig van verschillende wevers en coöperaties in Mexico.

Informatie

- Datum : 20 mei 2023
- Tijd :14.00-17.00uur (zaal is open vanaf 13.45)
- Plaats : Enschede - Lijsterstraat 11- 7523 ER
- Bijdrage : € 35,-- per persoon
- Aantal deelnemers : 10 -15
- Aanmelden via Annette : a.m.visser@icloud.com of bij Monique via het contactformulier: <https://www.yoganamo.nl/contact/> ovv aanmelden Rebozo zelfmassage datum 20 mei 2023