

Spa massage

KURSPLAN

➤ **Vad spa-massage innebär**

Skillnaden mellan spa, terapeutisk massage.

➤ **Hur spa-massage påverkar kroppen och sinnet**

Hur cirkulation, muskelspänningar och stressnivåer kan reduceras

➤ **Tekniker och rörelser som är typiska för spa-massage**

Långa, flödande, rytmiska strykningar, lättare tryck och mjuka knådningar

➤ **Extra element som förstärker spa-upplevelsen**

Musik, dofter/aromaterapi, ljussättning, komfort och bemötande.

➤ **Etik, integritet och att skapa trygg miljö för både den som ger och den som tar emot massage**