

Hälsoprogrammet

08-656 55 50

halsoprogrammet@swipnet.se

Hälsoprogrammet är rikstäckande. Vi erbjuder våra tjänster till företag i hela Sverige.

Hälsoprogrammet har arbetat med företagsmassage och kursverksamhet sen 1994. Vårt motto är kvalitet och kontinuitet.

Massage vi erbjuder:

1. Klassisk massage

Massagen är individuellt anpassad efter kundens behov. Tid enligt överenskommelse med kunden. Tex 2 personer per timme.



2. Kvickmassage



Massören jobbar utanpå kläderna över rygg, nacke, armar, med klienten sittande i en stol lutande huvudet i ett speciellt huvudstöd. Det vanligaste är att massören behandlar 3 eller 4 personer/timme, eller enligt överenskommelse. Massagen är en blandning av klassiskt massage och energimassage. Den går effektivt ner på djupet i muskulaturen och är också individuellt anpassad.

Alla massörer är minst diplomerade massageterapeuter.

Kurser och föreläsningar

Vi kan även erbjuda föreläsningar i friskvård, stresshantering i grupp och individuellt, stresskattning, personlig/ledarskapsutveckling, rökavvänjning, qigong mm

Kurs i Kvickmassage

Massagen ges sittande direkt genom kläderna. Deltagarna övar på varandra. Vi övar 12 olika grepp. Därefter tar vi en kortare rast. Efter denna hålls en teorilektion på ca 1 timme. Deltagarna övar sen hela massagen.

Kurslitteratur: Kompendium där deltagarna fyller i uppgifter om muskelanatomik. 2 bildsekvenser som visar massagegreppen samt hur man stretchar sittande i kontorstol.

Kursen tar ca 3,5 timme. Vi bokar ett kursdatum och tid som passar er. Vi kommer till ert företag och håller kursen. Det bör vara minst 10 deltagare på kursen. Om antalet deltagare överstiger 30 st kan vi använda oss av 2 instruktörer eller så delas kursen upp på 2 tillfällen.

Kurs i Klassisk massage

Kurser är i 3 steg: Rygg och nacke, helkroppsmassage, fortsättningskurs. Dessa kurser ges på 10-15 orter per termin och är öppna för såväl privatpersoner som företag.