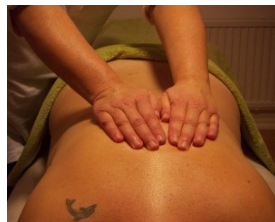


**Massage till vardags -**

**precis så enkelt och naturligt som det låter.**

**Välbefinnande!**



**massagetillvardags.se** ägs och drivs av mig, Lotta Pettersson.

Jag är certifierad massör, diplomerad massageterapeut och Yogamassör. Utbildad i MediYoga & Yinyoga

Medlem i Kroppsterapeuternas YF.

2018 är tionde året som kursen Massage till vardags arrangeras.

*"Det här var den mysigaste kurs jag nånsin varit på"*



**Ge dig själv 12 timmar –  
som du kan ha nytta av  
resten av livet...**

**Helgkursen**

**Massage till vardags**



Ta t ex med din allra käraste, mamma, bror, bästa kompis. Eller helt enkelt kom själv till:

## Helgkursen Massage till vardags

När du går hem på söndageftermiddagen har du lärt dig:

- Grunderna i klassisk helkroppsmassage
- Att både få och ge avslappning, beröring och cirkulation
- Om rörelseapparaten - så funkar den
- + Du har fått en alldeles egen massör (bänkkamraten)

Varmt välkommen till ett enastående tillfälle att kombinera kunskap med välbefinnande!

**Tid:** 09.00-16.00 lördag & söndag. Aktuell helg under hösten **2018** är **17-18 november**.

**Innehåll:** Mycket praktik (bl a att massera, bli masserad och arbetsställningar) och lite teori (t ex anatomi, muskelspänningar och massagens effekter).

Kursen avslutas med varsin härligt lång helkroppsmassage, då du njuter av/praktiserar dina nya kunskaper.

Du hittar utförligt kursprogram på [massagetillvardags.se](http://massagetillvardags.se).

**Kursledare:** Lotta Pettersson, cert massör, dipl massageterapeut och yogamassör samt yogainstruktör

Kursen har med framgång genomförts sedan 2009, i Tyresö och i Frankrike.

**Pris:** 2.600,- (inkl moms) per person. Kompendium, kursmaterial, luncher, kursintyg mm ingår.

**Plats:** Massage till vardagsrummet på Fornuddsvägen 21 i Tyresö. Lätt att hitta med bil eller med SL.

**Anmälan:** Senast 14 dagar innan kursstart till Lotta Petterssons mobil 0706-88 88 27, mail till [lotta@massagetillvardags.se](mailto:lotta@massagetillvardags.se) eller via intresseanmälan på [massagetillvardags.se](http://massagetillvardags.se).

**Övrigt:** Inga förkunskaper. Min 18år. Max 6 deltagare.

**Mer information:** Om kursen, kursledaren, tidigare kurser och mycket mera finns på webbsidan [massagetillvardags.se](http://massagetillvardags.se).

