

balanserad hälsa

roleve





Jag heter Rosanna och är diplomerad yogamassör från Axelsons samt certifierad yogalärare.

Dessutom är jag civilingenjör och har i bagaget 10 år inom byggbranschen.

Men för några år sedan ville livet annorlunda och idag arbetar jag heltid med massagen och yogan.

I mitt arbete möter jag ofta hur en statisk arbetsposition kan påverka kropp och sinne negativt. Jag har även egen erfarenhet av hur ett intellektuellt stimulerande arbete kan få dig ur balans och förlora kontakten med din kropp.

Yogamassage är ett fantastiskt sätt att återfå balansen på,
i både kropp, sinne och själ.

Välkommen!

YOGAMASSAGE - förebyggande hälsovård

Ett uppskattat och prisvärt sätt att vårda, inspirera och uppmuntra sina medarbetare på.

Yogamassagen har det bästa av två världar: dels avkopplande och mjukgörande olje-massage, dels assisterad stretching som möjliggör för kroppen att släppa spänningar. Under stretchningarna slappnar du av under några djupa andetag.



Spänningar kontrolleras till stor del av vår andning och genom att andas lugnare och djupare ökar cirkulationen, musklerna syresätts och nervsystemet slappnar av.

Massage sänker nivån stresshormoner och ger ett ökat välbefinnande.

Tryck och stretch anpassas efter dina behov och önskemål. Jag använder både händer och fötter under behandlingen för att kunna variera trycket och nå de djupare strukturerna.

Personligen tycker jag att yogamassagen slår de flesta andra kroppsbehandlingar. Den går djupare och ger större effekt. Dessutom har yogamassage ett helhetstänk som inkluderar både kropp, sinne och själ. Du känner dig helt enkelt mer sammansatt och balanserad.



Massage ger minskad psykisk press, vilket bidrar till lägre sjukfrånvaro.

Behandlingarna är 30, 55 eller 80 min.
Under 30 min behandlas endast rygg,
nacke och huvud medan 55 och 80 min
är helkroppsbehandlingar.

Mitt arbete följer Kroppsterapeuternas
Yrkesförbunds etiska regler.

10% av min intäkter donerar jag till
TARSHI, Talking About Reproductive
and Sexual Health Issues - en indisk
kvinnorätsorganisation som samarbetar
med svenska RFSU.

Läs gärna mer på:
www.tarshi.net





www.roleve.se

Rosanna Willers
rosanna@roleve.se
0703-67 78 78

*Medlem i Kroppsterapeuternas Yrkesförbund
och innehar F-skattesedel*

Foto & Design: Jim Hörnberg

