

## **Babymassage**

Babymassage is een oude traditie die in het verre oosten van moeder op dochter wordt doorgegeven.

Inmiddels zijn er ook in Nederland cursussen babymassage.

Studies hebben uitgewezen dat liefdevolle aanraking en lichamenlijk contact door de ouder of verzorger een gunstige invloed heeft op de ontwikkeling van het kind.

Babymassage is dan ook een plezierige manier om positief contact met je baby te krijgen.

De massagetechnieken zijn eenvoudig en door iedereen aan te leren.

### **De effecten**

- De massage vergroot de intimiteit tussen jou als ouder en je baby en zo leer je de lichaamstaal van je baby te verstaan.

- De massage helpt de spanning los te laten die zich gedurende de dag in het lichaam van je baby opbouwt, zodat het zich goed ontspant en dieper slaapt

- De massage versterkt en reguleert de ademhaling, de bloedcirculatie en heeft een positief effect op de spijsvertering.

- De massage helpt je baby sterker te worden in zijn spieren en zich sneller te ontwikkelen op neurologisch gebied.

### **Werkwijze**

De cursus bestaat uit 5 lessen van 1,5 uur en is geschikt voor baby's vanaf 6 weken tot 9 maanden.

Er wordt lesgegeven in kleine groepen tot maximaal 5 moeders of vaders met hun baby.

Ook is een korte cursus van 3 lessen mogelijk

De massagetechnieken die geleerd worden vinden hun oorsprong in de :

- Indiase Shantala massage
- Zweedse massage
- Voetreflexologie.

### **Thema**

Behalve de massagetechnieken zullen ook thema's behandeld worden, zoals basisveiligheid, inbakeren, draag- en tiltechnieken, darmkrampjes, slapen en huilen.

Ook is het leuk en leerzaam om ervaringen met andere ouders uit te wisselen.

## **Benodigheden**

- een zeiltje
  - badlaken en handdoek
  - verschoning
  - eventueel voeding
- Matten en kussens zijn aanwezig.

## **Data**

De cursus start bij voldoende aanmeldingen, de dag wordt in overleg bepaald.

Tijd van 9.30 uur tot 11.00 uur of van 13.00 uur tot 14.30 uur.

## **Kosten**

De kosten bedragen € 85,- inclusief cursusmateriaal, olie om mee te masseren, koffie of thee.

## **Locatie**

Praktijk voor oefentherapie Mensendieck en zwangerschapsyoga  
Kometenlaan 12 3721JT Bilthoven.

## **Aanmelding of meer informatie**

Voor meer informatie of aanmelding kun je contact opnemen met  
Carin de Moet, telefoon 030 6017363,  
email :[info@mensendieck-debilt.nl](mailto:info@mensendieck-debilt.nl)

## **De docente**

Carin de Moet, moeder van 3 kinderen.  
Na de geboorte van mijn 2 jongste kinderen ben ik hen gaan masseren en ik weet uit eigen ervaring hoe waardevol babymassage kan zijn.  
Deze kennis en ervaring wil ik graag overbrengen op andere ouders.  
Ik heb een opleiding tot docent babymassage gevolgd.  
Ook ben ik docent zwangerschapsyoga en geef ik de zwangerschapscursus voor Vitras.  
Verder ben ik werkzaam als oefentherapeut Mensendieck, waarbij ik veel vrouwen met bekkenpijn rondom de zwangerschap behandel.

# Babymassage

Voor informatie en/of aanmelden kunt u contact opnemen met

Carin de Moet  
Kometenlaan 12  
3721JT Bilthoven  
Telefoon: 030 601736  
Email: [info@mensendieck-debilt.nl](mailto:info@mensendieck-debilt.nl)

*“Een kus om op te groeien”*