



mettes

MASSAGE · HEALING · YOGA



METTESMASSAGE · DK

VELKOMMEN TIL METTES MASSAGE

Jeg har været selvstændig behandler i over 13 år. Gennem årene har jeg bevæget mig vidt omkring, hvor jeg nysgerrigt har afprøvet mange former for læring og selvstændighed. Læringsrejsen har givet mig solid erfaring – som du nu kan drage god nytte af.

"Man lærer utroligt meget af alle de indsigter, man får med på rejsen"

UDDANNELSER OG KURSER:

- Massage – fysiurgisk form (1994 ved Gunna Højgaard kbh.)
- Cupping (faste kopper + bløde kopper)
- Access bars
- Japansk facelifting (det naturlige løft)
- Voksbehandlinger (kvinder + mænd)
- Farvning af bryn + vipper + tilretning
- Yogaundervisning og yogaretreats
- Restitutionsbehandlinger
- Chi-maskine
- Kompression behandlinger
- Healing





mettes

MASSAGE · HEALING · YOGA

RYGMASSAGE

Dybdegående massage af din lænd og nedre ryg. På og omkring dine skulderblade samt nakke og hæftninger op til hovedet.

Varighed 30 minutter **350,-**

LUXUSRYG

Dybdegående massage af din lænd og nedre del af ryg. På og omkring dine skulderblade samt nakke. Foran på bryst. Omkring kraveben, op langs hals og nakke.

Varighed 45 minutter **450,-**

HELE BAGSIDE AF KROP

Dybdegående massage af dine lægge samt bagside af lår. På muskelhæftninger i balder, lænd og nedre del af ryg. Massage på skuldre, nakke og langs kraniekant.

Varighed 60 minutter **650,-**

HELKROPSMASSAGE

Dybdegående helkroppsmassage af alle dine muskelgrupper – både forside og bagside af krop. Du modtager en særdeles grundig og afspændende behandling af stressrelaterede muskelspændinger.

Varighed 90 minutter **1.200,-**

VOKS-BEHANDLINGER

1/1 ben inklusiv bikini	350,-
1/2 ben fra knæ og ned	175,-
Hårfjerning ryg / Mænd	350,-
Overlæbe + hage + armhule	150,-

SMUKKE ØJNE OG BRYN

Farve bryn + vipper / inklusiv tilretning	175,-
Farve bryn / inklusiv tilretning	125,-
Farve vipper	125,-

ANSIGTBEHANDLING:

JAPANSK FACELIFTING – FÅ DIN GLØD TILBAGE

Dette er en skøn og blid ansigtsbehandling, der giver ro. Japansk facelift løfter, glatter og afspænder dit ansigt. Behandlingen mindsker de finere linjer og rynker, og giver ansigtet en naturlig og vital glød.

Behandlingen indeholder: hovedbundsmassage, grøn spirulinamaske, ansigtstoneterapi, akupressur, lymfedrænage med hybenkerneolie med rosenduft, saltsten, fugtmaske, fodmassage og øjencreme.

Varighed 90 minutter 800,-

ACCESS BARS:

RO, BALANCE OG KLARHED

Her får du den blideste behandlingsform, der arbejder via de 32 forskellige energipunkter, der alle løber igennem og rundt om dit hovede. En Bar er en energibane mellem to punkter, som er forbundet med centre i din hjerne. Det er her du lagrer de forskellige områder af livets indtryk og aftryk. Via den lette berøring aktiveres alle disse punkter.

Access bars kan:

- give dig indre ro, balance og klarhed
- give dig øget indlæringsevne og forbedret fokus
- afspænde hele din krop
- reducere indre stress og tankemylder
- forbedre din nattesøvn og dit selvværd
- give dig øget evne til være i nuet

Access bars forløser gamle energier, tanker, følelser, beslutninger og overbevisninger, som er indsamlet gennem livet. Dette kan fastholde dig i et bestemt handle- og tankemønster, som kan stå i vejen for det liv, du ønsker dig. Under behandlingen aktiverer jeg de 32 punkter på

dit hovede, som energimæssigt relaterer sig til forskellige områder, som blandt andet er: krop, seksualitet, penge, kontrol, kommunikation, relationer, glæde, sorg, håb og drømme. Du ligger fuldt påklædt på massagebriksen, hvor du bliver berørt meget blidt og forsigtigt på barspunkterne – herved frigøres din energi, og der ryddes op i det, som du er klar til at give slip på. **Note:** du kan med fordel tilvælge tarotkort oplæg sammen med access bars. Dette forstærker din indsigt og forståelse.

Varighed 90 minutter 800,-

OSHO ZEN TAROTKORT

FÅ INDBLIK OG SE NYE MULIGHEDER

Kortene er baseret på Osho Zens visdom, og giver dig indblik i udfordringer og blinde vinkler – her og nu. Når du modtager hjælp fra kortene, afspejles mulighederne, og giver dig en øget forståelse, som du efterfølgende kan arbejde videre med.

Tarotkortene er fyldt med smukke og levende billeder, der hjælper dig med at tune ind på din sensitivitet, intuition, medfølelse, kreativitet, modtagelighed og individualitet. Alt dette assisterer dig med at undersøge ydre begivenheder – derved opnås større klarhed om, hvad der sker inde i dig. Osho Zen Tarot er ikke traditionel tarotlæsning med forudsigelser, men har fokus på "bevidsthed om nuet".

Varighed 60 minutter 600,-

Varighed 90 minutter 900,-

DYBDEGÅENDE HEALING:

BALANCE I KROP OG SJÆL

Din krop er et tempel – og du fortjener det bedste. Healing handler om at få rettet op på energier, som er blevet blokeret både fysisk, psykisk og sjæleligt. Healing kan føles både køligt og varmt, og det kan føles prikkende eller brusende i blodet. Healing er altid en individuel oplevelse.

Det er vigtigt, at du ligger godt og komfortabelt, når du skal have en dyb healing – og det optimale er, at du har behageligt tøj på. Du ligger på briksen med tæpper, puder og krystaller. Under behandling placerer jeg hænderne de steder, som har brug for healing og forløsning. **Note:** du kan med fordel tilvælge tarotkort oplæg sammen healing. Dette forstærker din indsigt og forståelse.

Varighed 60 minutter 600,-

METTES YOGA

Yoga er blevet en livsstil for mange af os, og det er det bestemt også for mig. Yogaen og den bagvedliggende filosofi stammer originalt fra Indien, og går flere tusinder af år tilbage. Yoga betyder:

*"At forene krop og sjæl,
det ene kan ikke eksistere
uden det andet.
Derved opnås en helhed"*

Jeg har min helt egen yogaform, der er samlet via min egen rejse med yoga. Derfor er min form bestående af flere forskellige stilarter. Jeg har altid søgt mangfoldigheden, og nydt friheden til at være inspireret i nuet. Når du deltager i min yogaundervisning, får du bevæget hele kroppen og aktiveret åndedrættet, så du opnår den bedste afspænding. Det er det, der giver ro i sjælen.

Varighed 75 minutter

Månedskort / Yoga: 1 gang om ugen

OBS: Dit månedskort gælder kun indeværende måned. Du kan købe månedskort fra måned til måned. Prisen afhænger af ugeantal i måneden. Skal forudbetales, og kan ikke refunderes. Månedsbetaling indbetales på: **MobilePay Business: 37219** (Mettes Massage)
Din indbetaling er også din tilmelding.

3 x yoga 300,- (hvis der er helligdage i måneden)

4 x yoga 400,-

5 x yoga 500,-

Mettes Massage v. Mette Kildahl Bertelsen

Vidarsvej 6, 4600 Køge / CVR: 33405413

Læs mere på

mettesmassage.dk

Skriv til

info@mettesmassage.dk

Åbningstider

Mandag – torsdag 08.00 – 18.00

Tidsbestilling

+45 2853 6635

Afbud

24 timer før – ellers fuld betaling