HOLISTIC BALANCE
HOLISTYCZNIE • ŚWIADOMIE

Pierwsza wizyta

Jak to wygląda krok po kroku

Żeby nic Cię nie zaskoczyło. Nie musisz być do tego gotowa ani idealnie przygotowana. Wystarczy, że dasz sobie tę godzinę.

1 **Powitanie**
Przyjeżdżam, chwilę się poznajemy.

2 **Przygotowanie miejsca**
Rozkładam łóżko, prześcieradła i olejki. Ty możesz w tym czasie po prostu usiąść.

3 **Rozmowa**
Pytam, jak się czujesz i czego potrzebujesz. Możesz powiedzieć dużo albo nic.

4 **Karta klienta**
Wypełniamy razem krótką kartę ze zgodami. To chwila, a ja wiem, na co uważać.

5 **W spokoju**
Wychodzę albo się odwracam, a Ty kładziesz się pod ręcznikiem.

6 **Masaż**
Odkrywam tylko tę część ciała, którą masuję. W każdej chwili możesz powiedzieć „mocniej”, „lżej” albo „stop”.

7 **Czas po masażu**
Nie wstajesz od razu. Czekam, aż sama zechcesz, nawet do 10 minut. Ja tam po prostu jestem.

8 **Pakowanie**
Składam wszystko i wychodzę. Ty zostajesz w swoim domu.

HOLISTIC BALANCE · masaże mobilne · Bielany Wrocławskie i okolice / Wrocław
tel. 531 704 923 · holistic_balance.bm@o2.pl · Instagram @holistic_balance_bm

Pytania, które krępuje zadać

Jak się przygotować?

Podkręć ogrzewanie chwilę przed moim przyjazdem, bo rozluźnione ciało szybciej marznie. Wycisz telefon, umów się z domownikami, że przez ten czas nikt nie wchodzi, a zwierzaki zostaw w innym pokoju. Ubierz się wygodnie. Jeśli jesz, to lekko, godzinę lub dwie przed masażem.

Kiedy najlepiej się umówić?

Zostaw sobie czas po masażu, żeby nie musieć nigdzie biec. Wieczór sprzyja wyciszeniu. Na pierwszy raz godzina to dobry początek.

Czy muszę się rozebrać?

Tylko na tyle, na ile czujesz się dobrze. Przez cały masaż jesteś przykryta, a ja odsłaniam wyłącznie miejsce, nad którym pracuję. Twoje ciało jest w porządku takie, jakie jest. Także po porodzie, po chorobie, w każdym rozmiarze.

Czy będzie bolało?

Wyczuwam Twoją granicę i jej nie przekraczam. Jeśli coś jest za mocne, wystarczy jedno słowo.

Co, jeśli się rozpłaczę?

Zdarza się. Ciało czasem puszcza to, co długo trzymało. Nie musisz niczego tłumaczyć ani przepraszać. Daję Ci na to przestrzeń, byś mogła doświadczyć spotkania z tym, czym to jest.

Co, jeśli zasnę?

To znak, że ciało się rozluźniło. Nic się nie dzieje.

Czy muszę rozmawiać?

Nie. Możesz mówić, możesz milczeć. Dopasuję się do Ciebie. Jeśli potrzebujesz, ja tam jestem dla Ciebie.

Mam bałagan i mało miejsca.

Potrzebuję tylko miejsca na łóżko. Przyjeżdżam masować, nie oceniać mieszkania. Resztą się nie przejmuj, naprawdę.

Co po masażu?

Wstań powoli, najpierw na bok, potem do siadu. Nawodnij ciało: napij się wody albo ciepłej herbaty. Zostań w cieple. Odpuść na resztę dnia intensywny trening i ważne sprawy. Zauważ, co czujesz. W ciele, w głowie, w emocjach.

Pozdrawiam holistycznie, Basia

HOLISTIC BALANCE · masaże mobilne · Bielany Wrocławskie i okolice / Wrocław
tel. 531 704 923 · holistic_balance.bm@o2.pl · Instagram @holistic_balance_bm