



# SHANTALA BABY MASSAGE



# VOORBEREIDING

ZORG VOOR EEN WARME, RUSTIGE RUIMTE EN LEG EEN ZACHTE HANDDOEK KLAAR. VERWARM WAT NATUURLIJKE OLIE (BIJV. AMANDEL- OF KOKOSOLIE) TUSSEN JE HANDEN. STEL JE BABY GERUST DOOR ZACHTJES TE PRATEN OF TE ZINGEN EN LEG HEM OP DE HANDDOEK. MASSEER IN EEN LANGZAAM, GELIJKMATIG RITME.

# BUIKJE EN BORST

- PLAATS HANDEN IN HET MIDDEN VAN DE BORST, ZODAT JE BABY WENT AAN JE AANRAKING.
- STRIJK MET BEIDE HANDEN OVER DE RIBBEN, ALSOF JE EEN BOEK OPENVOUWT (4X).
- PLAATS HANDEN OP HET BORSTBEEN EN BEWEEG ZE NAAR BOVEN, LANGS DE HALS.
- BEWEEG HANDEN VANAF HET BORSTBEEN NAAR OPZIJ EN OMLAAG (HARTVORM).
- STRIJK AFWISSELEND VAN LINKERHEUP NAAR RECHTERSCHOUDE EN OMGEKEERD.



# ARMPJES, HANDJES & VINGERTJES

- LEG JE BABY OP Z'N LINKERZIJ.
- VORM EEN "ARMBANDJE" ROND HET ARMPJE EN STRIJK AFWISSELEND NAAR DE POLS (HERHAAL ENKELE KEREN).
- MAAK EEN WRINGBEWEGING VAN SCHOUDER NAAR POLS, HANDEN DICHT BIJ ELKAAR.
- BESTEED EXTRA AANDACHT AAN HET POLSGEWRICT.
- PLAATS DUIMEN OP DE HANDWORTELBEENTJES EN STRIJK RICHTING VINGERTJES.
- STRIJK MET JE DUIMEN OVER DE HANDPALM NAAR DE VINGERTJES TOE. HERHAAL VOOR DE ANDERE ARM.



# BUIKJE (DARMMASSAGE)



- PLAATS EEN HAND ONDER DE RIBBEN EN STRIJK MET AFNEMENDE DRUK NAAR BENEDEN (WATERRADJE).
- NEEM DE VOETJES IN EEN VORCKGREEP EN STREK ZE.
- MASSEER DE BUIK MET EEN BREDE STRIJKING VAN LINKS NAAR RECHTS (HALVE MAAN).
- HOUD DE VOETJES GESTREKT EN SLUIT AF MET EEN SOEPELE STRIJKING VAN RIBBENBOOG NAAR BENEDEN.
- HERHAAL ALLE BEWEGINGEN 3 KEER.

# BENEN EN VOETJES

- VORM ARMBANDJES ROND DE BENEN, ZOALS BIJ DE ARMEN.
- HOUD ENKEL EN VOET VAST MET ÉÉN HAND, EN OMVAT DE LIES MET DE ANDERE.
- STRIJK VAN LIES NAAR VOET, AFWISSELEND MET BEIDE HANDEN (HERHAAL 3X).
- MAAK EEN WRINGBEWEGING NAAR DE VOET, MET EXTRA AANDACHT VOOR DE ENKEL
- HERHAAL ALLE BEWEGINGEN 3 KEER.
- STRIJK MET PLATTE DUIMEN OVER DE BOVENKANT VAN DE VOET NAAR DE TENEN.
- STRIJK MET VLAKKE HAND VAN HIEL NAAR TENEN OVER DE VOETZOO



# RUG

- LEG JE BABY OP DE BUIK, PLAATS HANDEN OP DE SCHOULDERS EN STRIJK AFWISSELEND OVER RUG EN BILLEN.
- PLAATS RECHTERHAND OP DE ONDERRUG VOOR TEGENDRUK.
- STRIJK MET DE LINKERHAND LANGZAAM VAN NEK NAAR BILLEN (HERHAAL 3X).
- NEEM DE VOETJES MET EEN VORKGREEP EN STREK DE BENEN.
- STRIJK MET LINKERHAND STEVIG VANAF DE NEK TOT AAN DE VOETEN.



## HOOFD EN GELAAT

- LEG DE BABY OP Z'N RUG EN MAAK OOGCONTACT.
- PLAATS VINGERTOPPEN OP HET HOOFDJE EN STRIJK LICHT NAAR DE OORTJES (HERHAAL 3X).
- STRIJK MET PLATTE DUIMEN VAN HET VOORHOOFD NAAR DE ZIJKANTEN IN 3 KLEINERE CIRKELS.
- PLAATS DUIMEN TUSSEN DE WENKBRAUWEN EN STRIJK ZACHTJES OMHOOG EN OMLAAG OVER DE NEUS (MEER DRUK OMHOOG).
- STRIJK MET PLATTE DUIMEN OVER OGEN, NEUS, MONDPLOOI EN WANGEN (HERHAAL 3X).



## AFSLUITEN

- STRIJK VAN HET HOOFD OVER SCHOULDERS, ARMEN EN HANDEN, SCHUD ZACHTJES MET DE HANDEN (HERHAAL 2X).
- VOER EEN STRIJKING UIT MET TWEE HANDEN VAN HET VOORHOOFD NAAR ACHTER, VIA DE SCHOULDERS, EN STRIJK HET HELE LICHAAM AF. SCHUD ZACHTJES DE VOETJES (HERHAAL 2X).
- EINDIG DE MASSAGE MET ENKELE YOGA-OEFENINGEN.

## VRAGEN?



[SOFIE@BUBBLESANDCUDDLES.BE](mailto:SOFIE@BUBBLESANDCUDDLES.BE)