

Traditionele Indiase  
hoofdmassage  
(Shiroabhyanga), in India  
"Champi" genoemd, is bij  
veel lichamelijke en  
psychische klachten in te  
zetten.

Bij regelmatige toepassing  
kan deze massage uw  
energieniveau aanzienlijk  
verbeteren.



[www.mertinamassage.nl](http://www.mertinamassage.nl)

[ed@mertinamassage.nl](mailto:ed@mertinamassage.nl)

## MertinaMassage Purmerend

Praktijk voor  
Ayurvedische massages  
en  
Behandelingen

J.P.Sweelinckstraat 1  
1443MA Purmerend  
Tel.: 06-53350076

[ed@mertinamassage.nl](mailto:ed@mertinamassage.nl)  
[www.mertinamassage.nl](http://www.mertinamassage.nl)



ShiroAbhyanga

Traditionele Indiase  
Hoofdmassage

Praktijk voor  
Ayurvedische en Klassieke  
Massages

In onze Westerse maatschappij zitten wij vaak in ons hoofd. Onze energie raakt daardoor geblokkeerd, waardoor het niet vrij door ons lichaam kan stromen. Daardoor kunnen wij last krijgen van bijvoorbeeld stress, hoofdpijn, spierpijn en niet optimaal functionerende darmen. Indiase hoofdmassage kan hierbij helpen. Deze massage werkt ontspannend en ruimtegevend, zowel lichamelijk als geestelijk.

Tijdens een Indiase hoofdmassage wordt het hoofd met al haar marmanpunten, (energiecentra) gemasseerd. De nadi's (energiekanalen) worden daarbij opengezet en vrijgemaakt waardoor blokkades kunnen worden opgeheven. De prana (levensenergie) kan zo weer beter stromen.

[www.mertinamassage.nl](http://www.mertinamassage.nl)  
[ed@mertinamassage.nl](mailto:ed@mertinamassage.nl)

Spanning en emoties kunnen hierdoor worden losgelaten, wat niet alleen geestelijk een bevrijdende uitwerking kan hebben, maar ook lichamelijk

Ook de nek, schouders en armen worden gemasseerd, wat zowel een ontspannende als een energiegevende invloed kan hebben.

Door deze massage ontstaat warmte en komt energie in beweging die het zelfhelend vermogen van de mens stimuleert.

Een diepe ontspanning, een betere bloedcirculatie en een verdieping van de ademhaling zijn hiervan het gevolg.



[www.mertinamassage.nl](http://www.mertinamassage.nl)  
[ed@mertinamassage.nl](mailto:ed@mertinamassage.nl)

Binnen de ayurveda hoort hoofdmassage tot de dagelijkse routine. In India wordt deze vorm van massage onder familieleden gedaan, maar ook bijvoorbeeld bij de kapper.



Bij **Mertinamassage** kunt u naast de hoofdmassage ook terecht voor andere ayurvedische massages en behandelingen.

Kijk voor meer informatie op de site of stuur een e-mail.

[www.mertinamassage.nl](http://www.mertinamassage.nl)  
[ed@mertinamassage.nl](mailto:ed@mertinamassage.nl)