
Mitt namn är Lena Bonander och jag arbetar sedan

Februari 2011 med massage, hälsa och friskvård.

Jag är utbildad Hälso-Friskvårdskonsulent, diplomerad massör, energimagnetmassör, motionsledare och hälsoprofilbedömare.

Jag finns på

Dagsholm Hotell & Konferens

458 92 Färgelanda

För mer information och bokning av tid kontakta mig.

Mobil: 070-5152593

E-post: lena.bonander@telia.com



Lena Bonanders Massage & Friskvård

Lena Bonanders Massage & Friskvård vänder

Sig till privatpersoner och företag.

Företagets utbud:

Svensk klassisk massage

Energimagnetmassage

Kursverksamhet inom Hälsa-Friskvård

Kontakta mig för att skraddarsy ett friskvårdspaket till ditt företag

Behandlingsmeny:

Svensk klassisk massage är en djupgående massage

Som minskar muskelspänningar i kroppen.

Hjälper bland annat vid träningsvärk och ökar

cirkulationen i kroppen. Regelbunden massage

motverkar trötthet, smärta i axlar, rygg och nacke.

Dessutom sänker massage nivån av stresshormoner i

kroppen som gör att du känner dig mer avslappnad.

Energimagnetmassage är en blandning av

energimassage-klassiskmassage-magnetterapi.

Magnetterapi innebär att man arbetar med

2 japanska rullar som ger en djup och skön avslappning.

Massagen är en förebyggande friskvårdsbehandling

som är bra för onda ryggar, spända axlar och nacke,

om man är stressad och trött. Utförs

sittande på en massagestol med kläder på.

Prislista:

Svensk klassisk massage 60 minuter 550 kronor

Svensk klassisk massage 30 minuter 300 kronor

Energimagnetmassage 25 minuter 250 kronor

Kursverksamhet:

Föreläsningar om stress, hälsa, kost,

livsstilsförändringar, friskvårdsaktiviteter: yoga,

stavgång, pausgympa, funktionell träning,

gummibandsträning.

Jag har behandlings-skade och ansvarsförsäkring och är medlem i

