



AGHORA

Tantra - Massage - Meditatie

www.aghora.nl
Janne@aghora.nl

Spelregels Massage

Voor het ontvangen van een massage nemen we onderstaande spelregels door en ondertekenen deze.

- Tijdens de massage wordt gewerkt met amandelolie. Geef het vooraf aan wanneer je hier gevoelig voor bent (allergie).
- Na de massage is er gelegenheid om te douchen.
- Houd in de periode voor de massage rekening met je leefgewoontes. Dat houdt in: minimaal (liefst geen) gebruik van tabak/alcohol/drugs/koffie.
- Een massage kan diep doorwerken. Het is verstandig om na de massage rust in te plannen voor jezelf en genoeg water te drinken.
- Je neemt altijd zelf de verantwoordelijkheid voor jouw proces en voor het aangeven van medische of psychische factoren die op kunnen komen in de massage (denk aan: recente operaties, chronische ziektes, traumatische ervaringen).
- Je neemt zelf de verantwoordelijkheid voor het aangeven van je wensen en grenzen. Voor en tijdens de massage zal ik deze met je blijven afstemmen.
- Voorafgaand aan de massage spreken we af welke lichaamsdelen gemasseerd kunnen worden (zie onder). Het is mogelijk om tijdens de massage aan te geven om bepaalde delen toch niet te masseren.
- Het is niet mogelijk om te vragen ergens wel gemasseerd te worden als we vooraf hebben afgesproken dat dat niet zou gebeuren. Dit zal ik ook nooit aan jou vragen of voorstellen.
- Alleen de lichaamsdelen uit onderstaande tabel kunnen gemasseerd worden, ik bied geen genitale massage aan.
- Ik ben altijd gekleed tijdens de massage. Jij kan ervoor kiezen naakt te zijn, of de kleding aan te houden waarin je je comfortabel voelt.
- Wanneer je na afloop vragen hebt of het gevoel hebt dat deze spelregels zijn geschonden, zou ik je willen vragen hierover contact met mij op te nemen.

Wensen en Grenzen

Binnen de intimiteit van een massage is het mogelijk om je grenzen tegen te komen. Voorafgaand aan de massage vullen we onderstaande tabel in en maken op basis daarvan concrete afspraken over het verloop van de massage.

Lichaamsdeel	Ja, graag	Nieuwsgierig	Wel spannend	Nee	Weet niet
Rug en schouders					
Billen					
Achterkant benen					
Voeten					
Borstgebied					
Borsten					
Buik					
Armen en handen					
Voorkant benen					
Hoofd en gezicht					

Datum:

Naam:

Handtekening:

Handtekening Janne van Berkel: