



**B L E S S**

BODY LEISURE ENERGY SPIRIT STRENGTH

BLESS ... DE COMPLETE AANPAK

## FILOSOFIE

MENS SANA IN CORPORE SANO – DAT IS HET CREDO VAN BLESS.  
HET CONCEPT WERD MET VEEL AANDACHT UITGEWERKT OM ONZE KLANTEN  
DE MOGELIJKHEID TE BIEDEN EEN GEZOND EVENWICHT TE VINDEN TUSSEN  
'INSPANNING' EN 'ONTSPANNING' VAN LICHAAM EN GEEST.

### ONZE HOLISTISCHE AANPAK STEUNT OP 5 PIJLERS:

→ BODY  
LEISURE  
ENERGY  
SPIRIT  
STRENGTH



Angélique is de drijvende kracht achter dit concept.  
De 5 pijlers van BLESS vormen voor haar één geheel.

Hierdoor kwam zij tot verandering, vond ze balans tussen werk en ontspanning, kan ze er naar teruggrijpen wanneer het eens minder gaat,... Dit helpt haar bij de verdere ontwikkeling van haar eigen ik. Deze ervaring en beleving geeft ze graag door. Mét een team!

Wij begeleiden jou in je algemeen welzijn zodat je vitaal, mooi, gezond en gelukkig door het leven kan gaan. Je vindt bij ons een scala aan activiteiten waarbij we je omringen met professionalisme.



BLESS STAAT OOK VOOR BEWEGEN EN ONTSPANNEN!

Bij dans- en bewegingscentrum Dance-Crush vindt u een lesaanbod van kinder- en jeugddans tot volwassendans, maar ook danstechnische vaardigheden, zumba, yoga...

Samen met mijn docententeam neem ik u graag mee in onze passie!

MEER INFO VIA

[WWW.BLESS-BODYANDMIND.BE](http://WWW.BLESS-BODYANDMIND.BE) > DANCE CRUSH

“WIJ GELOVEN DAT DE GEEST HERLEEFT WANNEER DIE IN BALANS IS  
MET HET LICHAAM! JOUW EMOTIONELE, FYSIEKE EN MENTALE  
ZONDHEID IS ONZE PASSIE!”

# RELEASE

MOMENT VAN RUST EN WELBEHAGEN



COMPLEMENTAIRE EN HOLISTISCHE  
GEZONDHEIDSTHERAPIE

OPTIMALE ONDERSTEUNING DOOR  
VOEDINGSADVIES – DIEPTEMASSAGES – ENERGIEWERK – LICHAAMSTHERAPIEËN  
NATUURGENEESKUNDE & 5 ELEMENTENLEER UIT CHINESE GENEESKUNDE

“ALS LIFESTYLECOACH & HOLISTISCH LICHAAMSTHERAPEUT  
MET MEER DAN 17 JAAR ERVARING WIL IK MENSEN VERBINDEN MET ZICHZELF  
OM ZO ELKE DAG EEN BETERE VERSIE VAN ZICHZELF TE ZIJN.”

Uit passie voor de Oosterse filosofie en massagetechnieken startte ik mijn praktijk Release in 2002. Ik wou vooral duidelijk maken dat fysieke klachten een signaal zijn van emotionele, mentale en/of psychische klachten.

Als ergotherapeut werd ik reeds opgeleid om de mens als één geheel te beschouwen. Deze holistische visie gecombineerd met Oosterse wijsheid geeft een meerwaarde aan mijn behandelingen.

Door Oosterse tradities en wijsheden te combineren met Westerse methodes is het bij BLESS puur genieten uit een waaier energetische en/of actieve behandelingen.

Elke vrouw of man wordt hier ongestoord verzorgd met hoogkwalitatieve producten in een oase van rust.



*Angélique*

## LICHAAMSTHERAPIEËN

ENERGETISCHE LICHAAMSMASSAGE      € 55 - 60 MIN.  
€ 70 - 75 MIN.

Een intuïtieve behandeling die blokkades en energie in het lichaam beïnvloedt en de organen harmoniseert. Er wordt gewerkt op energiebanen (meridianen) waardoor deze behandelingen diepgaand en energetisch inwerken op blokkades en u een diepe ontspanning bieden.

“ONTSPAN, GENIET, BELEEF EN VERZORG JE!”



MANUELE PIJNTHERAPIE      € 55 - 60 MIN.

MANUELE PIJNBEHANDELING DOOR DIEPTEMASSAGE

- dringt door tot de diepste spierlagen, botten en bindweefsel.
- concentreert zich op de oorzaak van het spierprobleem, met de intentie om niet alleen de pijn te verlichten, maar ook te zorgen voor preventie.
- medicatievrije methode.
- kan voor iedereen die met pijn geconfronteerd wordt, toegepast worden
- een zeer persoonlijke aanpak

DOELTREFFEND BIJ:

- HOOFDPIJN, MIGRAINE, OORSUIZINGEN, EVENWICHTSSTOORNISSEN
- PIJNLIJKE SCHOUDERS
- TENNISSELLEBOOG
- CARPAAL TUNNEL SYNDROOM
- RUGKLACHTEN, HEUPKLACHTEN, BEENKLACHTEN, KNEIEKLACHTEN,...
- TANDENKNARSEN
- SPORTBLESSURES
- ...

“HERBRONNING LEERT ONS OPNIEUW TE LUISTEREN NAAR ONSZELF.  
EN VANUIT HET CONTACT MET JEZELF KRIJG JE OPNIEUW ENERGIE.”

## KRUIDENSTEMPELMASSAGE LICHAAM € 105 - 90 MIN.

Geniet van heerlijk geurende kruiden in combinatie met constante stoom.  
Lichaam en Geest in evenwicht met dit therapeutisch arrangement.

- helpt tegen stress
- vermindert spierspanningen
- wijst de weg naar innerlijke balans
- onderliggende blokkades komen vrij
- de energie stroomt opnieuw

## GOED GEVOEL € 85 - 90 MIN.

lichaamspeeling – infraroodmat  
hydraterende massage van het lichaam



“JE LICHAAM IS KOSTBAAR.  
HET IS JE VOERTUIG VOOR BEWUSTWORDING.  
BEHANDEL HET MET ZORG.”

BOEDDHA

## INFRAROODTUNNEL € 40 - 45 MIN.

Regelmatig ontgiften van binnenuit is eerder een noodzaak dan een verwennerij.  
Dit resulteert in een betere gezondheid! Een kuur volgen van de infraroodtunnel  
verbetert uw immuniteit. Een must in de herfst- en winterperiode!

### INFRAROODBEHANDELINGEN KUNNEN HELPEN BIJ:

- spierpijn, rugpijn, gewrichtspijn
- CVS, fibromyalgie, reuma, artritis
- ontgiften, afslanken, cellulitis
- betere stofwisseling
- lagere bloeddruk
- huidzuivering (ideaal om te combineren tijdens detoxperiode/afslanken)

### € 300 KUUR VAN 10 BEURTEN

ALLE LICHAAMSMASSAGES KUNNEN VOORAFGEGAAN WORDEN DOOR  
EEN INFRAROODBEHANDELING: IDEAAL OM TOT DIEPERE ONTSPANNING TE  
KOMEN, WARMT DE SPIEREN OP EN HEEFT EEN POSITIEVE  
INVLOED OP DE GEWRICHTEN + € 30 (30 MIN. EXTRA)



## PHYTO 5 GEEF JE HUID DE KRACHT VAN DE 5 ELEMENTEN

### BODY LYMFEDRAINAGE & 5 LICHAAMSPAKKINGEN

Kies volgens de 5 elementenleer of kies volgens uw emotie op dit moment en geef je lichaam de energie die jij nu wilt:

pijnlijke spieren (hout-lente)

bloedcirculatie (vuur-zomer)

afslanking/ontgiftig (aarde-nazomer)

lymfe (metaal-herfst)

vochtregulatie (water-winter)

vitaliteit

uitstraling

zuiverheid

innerlijke harmonie

dynamisme



UITGEBREIDE INFO OP ONZE WEBSITE  
[WWW.BLESS-BODYANDMIND.BE](http://WWW.BLESS-BODYANDMIND.BE)  
PHYTO 5 > LICHAAMSVERZORGINGEN

### BODY LYMFEDRAINAGE

voor wie zijn lichaam en huid in harmonie wil brengen

€ 69 - 1u15.

### BODY WELLNESS LICHAAMSPAKKING

voor wie een stressvol bestaan leidt en nood heeft aan een heerlijke ontspannende lichaamsbehandeling. Pure ontspanning en herbronning!

€ 99 - 1u30.

### BODY WELLNESS DELUXE

voor wie houdt van verwennen en net dát wil ervaren wat phyto5 voor u kan betekenen: inner & outer beauty!

€ 165 - 2u45.

### BODY WELLNESS

#### LICHAAM & HARMONISERENDE VERZORGING VOOR HET GELAAT

Phyto5 Body Wellness voor het lichaam & harmoniserende gelaatsbehandeling

€ 180 - 3u00.



VITALITEIT    UITSTRALING    ZUIVERHEID    LICHTHEID    DYNAMISME

## KUREN

KUREN BIJ RELEASE ZORGT ERVOOR DAT U EEN OPTIMAAL RESULTAAT BEREIKT DOORDAT U OP EEN KORTERE TIJDSPANNE EEN AANTAL GEPERSONALISEERDE BEHANDELINGEN NA ELKAAR VOLGT.

Wij bieden de mogelijkheid om per behandeling of gespreid (afhankelijk van de kuur) te betalen, de kuur wordt wel volledig ingepland.

### VERJONGINGSKUREN PHYTO 5

#### REVITALISERENDE BODY KUUR

Verjongen door levensenergie en harmonie!  
element per element wordt in evenwicht gebracht met 5 opeenvolgende BODY WELLNESS lichaamspakkingen

- herstelt het evenwicht van uw lichaam
- verhoogt uw energie
- de natuurlijke verjongingsprocessen worden geactiveerd

€ 99 per behandeling - 90 min.  
5 opeenvolgende dagen of weken - € 450

#### FEEL GOOD KUUR 9 + 1 GRATIS\*

Sta in je kracht met Phyto5 drainage kuur!  
Verlies centimeters, win energie, totale zuivering lichaam & geest, zichtbare verjonging.

#### U VERWENT ÉN VERZORGT UW LICHAAM VOLGENS DE 5 ELEMENTEN: BALANS IN UW 5 ELEMENTEN - INNER AND OUTER BEAUTY & ENERGY!

Boek maandelijks uw bioritmische drainage voor lichaam en/of gelaat en ontvang de 10de behandeling gratis als u de kuur binnen het jaar afrondt.

€ 69 per behandeling - lichaam

€ 110 per behandeling - lichaam & gelaat



## DUURZAAM & GEZOND AFSLANKEN HUIDVERBETERING

ONTGIFTEN:  
DE EERSTE STAP NAAR EEN GEZONDER EN SLANKER LICHAAM

### SUDATONIC BODY WRAP € 75 - 60 min.

Sudatonic body wrap is én lichaamsgericht werken én ontspannend!  
Elke behandeling wordt gecombineerd met de infraroodtunnel.

#### BODY WRAP SILHOUETTE – ONTGIFTEND

dé n°1 in natuurlijk ontgiften en afslanken!

detox - metabolisme boosting - vocht- en vetafdrijvend

#### BODY WRAP TONIC – VERSTEVIGEND

om de huid te verstevigen ná afslanking maar ook voor de rijpere huid  
ontgiftend - boostend - verstevigend

### PURIFYING PHYTO5 € 99 - 90 min.

Ontgiftende lichaamspakking met actieve producten & lichaamsdrainage.

## BOOST JOUW ENERGIE EN ZELFVERTROUWEN MET EEN FITTER EN VITALER GEVOEL!

### ALOË VERA DRANKEN

Het hoofdbestanddeel van alle Forever variëteiten is pure aloe vera gel, welke een rijke aanvulling vormt op gezonde voeding. Drink dagelijks van deze producten om de spijsvertering en de opname van voedingsstoffen te bevorderen, alsook om vitamines, mineralen en aminozuren toe te voegen aan uw dieët. En om, voor alles, een goede en gezonde manier van leven na te streven.

### GEWICHTSBEHEERSING

Vandaag de dag zijn de mensen - meer dan ooit - zich bewust van hun gewicht en het gezond leven. Met de producten van Forever F.I.T. ga je niet diëten, het is een aanpassing van je eetgewoontes en een bewustwording van hoe het anders kan.

### HUIDVERZORGING

Onze huid is onze eerste verdediging bij onze dagelijkse strijd tegen vervuiling and andere potentiële irriterende stoffen. Wij hebben unieke en gevarieerde producten op basis van Aloe vera ontworpen die op een natuurlijke wijze helpen, met essentiële vitamines en voedzame stoffen, de huid te verzorgen.

FOREVER  
LIVING  
PRODUCTS





## E-FIT - DÉ ELECTRO WORKOUT!

FIGUURCORRECTIE – VERSTEVIGING – ANTI-CELLULITIS – ANTI-AGING  
TOTAL BODY WORK-OUT IN 20 MINUTEN!

GEEN ZIN OF TIJD OM URENLANG TE FITNESSEN?

WIL JE TERUG EEN STRAK LICHAAM?

WIL JE JOUW SPIEREN VERSTEVIGEN IN NO-TIME?

WIL JE ENKELE KLEDINGSMATEN TERUGGAAN IN DE GESCHIEDENIS?

BEN JE EEN FERVENT SPORTER EN WIL JE EEN SPECIFIEKE TRAINING?

De één op één training is onder persoonlijke begeleiding.

Elke training wordt individueel afgestemd op uw noden en behoeften.



DE E-FIT TRAINING WERKT MET EMS (ELECTRO MUSCULAIRE STIMULATIE).

Deze technologie activeert alle grote spiergroepen (armen, benen, billen, buik, borst, rug...) én de dieper liggende spieren. Hierdoor wordt tijdens een training 90% van de spiervezels gestimuleerd in plaats van 30% zoals tijdens een conventionele training. Het trainingseffect is wel 18 keer groter.

### TROEVEN VAN E-FIT

- SPIERVERSTEVIGING EN SPIEROPBOUW
- VETVERBRANDING - AFSLANKEN
- BODY SHAPING - FIGUURCORRECTIE
- CONDITITIE OPBOUW - SPORTPRESTATIES VERBETEREN
- IDEAAL BIJ RUGKLACHTEN
- SPORTSPECIFIEK TRAINEN
- 20 MIN. E-FIT = 1U30 FITNESSEN



UITGEBREIDE INFO OP ONZE WEBSITE  
[WWW.BLESS-BODYANDMIND.BE](http://WWW.BLESS-BODYANDMIND.BE)  
COACHING > BEWEGINGSADVIES

## BEWEGEN OM STIL TE WORDEN LU JONG & TOG CHOD



MINDFUL IN BEWEGING. MEDITATIE IN BEWEGING.

ENERGIZE YOUR LIFE WITH LU JONG & TOG CHÖD  
TIBETAN HEALING YOGA



### REGELMATIG NIEUWE BASISREEKSEN

Heb je zin om met een paar vrienden een privé yogasessie te organiseren  
of heb je liever een privé les Lu Jong/Tog Chöd?

Dan is Lu Jong/Tog Chöd op aanvraag meer iets voor jou.

## LU JONG - TIBETAN HEALING YOGA

LU JONG IS EEN OUD TIBETAANS SYSTEEM VAN BEWEGINGEN EN  
ADEMHALINGEN TER BEVORDERING VAN GEZONDHEID EN GELUK.

Geschikt voor elke leeftijd en bekwaamheid. Door Lu Jong leren we in het hier en nu  
zijn. Het vergroot ons lichaamsbewustzijn en kalmeert de geest.

## TOG CHÖD - WISDOM SWORD PRACTICE

TOG CHÖD BRENGT DE GEEST EN HET LICHAAM IN HARMONIE EN  
TOT RUST, GEEFT JE MEER ZELFVERTROUWEN, GEMOEDSRUST EN DE  
KRACHT OM BESLISSINGEN TE NEMEN.

Tog Chöd is een dynamische, meditatieve vorm van mindfulness in beweging.  
Het is zeer heilzaam bij stress en burn-out en het geeft ons de innerlijke kracht om  
de verantwoordelijkheid van ons leven op te nemen en beslissingen te nemen

MEER INFO VIA [INFO@BLESS-BODYANDMIND.BE](mailto:INFO@BLESS-BODYANDMIND.BE)

FB : 'LU JONG ANGEL RONSE'

GEZONDHEID IS DE BRON VAN SCHOONHEID

BLESS IS DE SLEUTEL



ANGÉLIQUE SYROIT - ROZENAAKSESTEENWEG 2 - RONSE

BLESS-BODYANDMIND.BE - 0472 66 57 48 -  BLESS