



Massasjeterapeut & Massør
Steinar Asland Engebretsen
Medlem i Norges Massasjeforbund

Utdannelse

Bachelor of Management - Handelshøyskolen BI.
Friskvårdmassør - Axelsons i Gøteborg.
Massør & Massasjeterapeut - Axelsons i Oslo.
Medisinsk grunnstudium - Bjørknes Høyskole.
Hot stone massasje - Balanz massasjeskole.

Bakgrunn

Vokste opp på Billingstad.
Jobbet med økonomi i 22 år. Endret karrierevei i 2013, etter 12 år i Wilhelmsen Maritime Services.
Løper halv og hel maraton i Norge og utenlands.
Løpetrener i Turløpergruppa i Asker Skiklubb.
Bor på Nedre Frydendal i Asker.

Asker Massasje AS

Org.nr.: 918824626

Telefon: 915 63 746

[Https://Asker-massasje.no](https://Asker-massasje.no)

Timebestilling: www.msae.no

E-post: Steinar@Asker-massasje.no

Asker Massasje AS
c/o Asker Helsecenter DA
Øvre Måsan 10 D
1385 Asker



Hvilke typer klassisk massasje tilbys?

Dyp muskelterapi - inkl. terapeutiske teknikker.
Massasje med varme stener og klassiske grep.
Bindevevsmassasje (Revolving).
Idrettsmassasje med tøyning.

Massasje på Asker Helsecenter

Mandag	13.00 – 21.00
Tirsdag	07.30 – 18.15
Onsdag	11.30 – 21.00
Torsdag	16.00 – 21.00
Fredag	10.00 – 16.00
Lørdag	Etter avtale

Timebestilling

Tidspunkt bestilles enkelt på www.msae.no
Alternativt ring eller send SMS til 915 63 746

Priser for massasje med varme stener

60 minutter med varme stener: 990 kroner.
95 minutter med varme stener: 1500 kroner.

Priser for andre typer klassisk massasje,
se <https://Asker-massasje.no>

Gavekort

Send SMS til 915 63 746



Klassisk massasje med varme stener Hot stone massasje

En fantastisk deilig og varm massasje som gir
en meget god avspenning, indre ro og velvære.

Tilbys på Asker Helsecenter



Massasjeterapeut MNMF
Steinar Asland Engebretsen
Asker Massasje AS



Avspenning og velvære

Myk massasje med varme stener

Myke klassiske massasjeregrep og varme gir avspenning og får deg til å slappe av.

- Varme stener øker blodgjennomstrømning og gir bedre effekt av massasjen, ved at mer blod og oksygen pumpes gjennom musklene. Dermed reduseres muskelspenningene lettere.
- Varmen fra stenene gjør at smerter i muskler og ledd lettere lindres.
- Massasjen gjør at kroppens produksjon av endorfiner (kroppens eget morfin) stimuleres. Økt mengde endorfiner bidrar til økt avspenning og mindre stress.
- Massasjeterapeutens berøring av kroppen din, gjør at hormonet Oxytocin (hormon for ro og velvære) frigjøres og du vil føle et velvære.



Massasje med varme stener

En annerledes massasjeopplevelse med ekstra effekter:

- varmen virker lokalt og hjelper til med å løse opp harde muskler og spenninger
- med varme blir det lettere å oppnå økt elastisitet i muskler og bedre bevegelighet i ledd
- den klassiske massasjen blir enda mer behagelig og kan få større avslappende virkning
- kombinasjonen myk massasje og varme gjør at sirkulasjonen av blod og lymfe øker, slik at kroppen skiller ut mer slaggstoffer og vann.



Muskelterapi

Dyp muskelterapi med varme stener

Varme stener brukes aktivt i kombinasjon med dype klassiske massasjeregrep.

- Varme stener brukes for å myke opp stive og uelastiske muskler, som deretter masseres gjennom ulike harde eller myke massasjeregrep.
- Massasjeregrepene utføres både med og uten aktiv bruk av varme stener.
- Varme stener brukes aktivt for å få spenninger i muskelknuter til å mykes opp og forsvinne.



Bestill 60 eller 95 minutter

- 60 min: Muskelterapi med varme stener.
- 60 min: Massasje av ben, rygg, skuldre og nakke
- 95 min: Massasje av armer, føtter, hender, nakke, ben, mage, rygg (2 g), sete og skuldre.