

SPA HARA at Nala Village

Een moment om te vertragen, te herverbinden en terug te keren tot jezelf.

In samenwerking met Michelle van Coeverden, oprichter van Mahara Holistic Lifestyle, en Elzemieke Janzen, oprichter van Connect to Center.

Bij Nala Village bieden Michelle en Elzemieke een selectie van diepgaand voedende, holistische behandelingen die ontspanning, bewustzijn en belichaming samenbrengen.

Elke behandeling wordt intuïtief benaderd en afgestemd op de persoon, zodat er ruimte ontstaat voor het lichaam om te ontspannen, de zintuigen om te ontwaken en om jou weer in verbinding te brengen met je eigen essentie.

Massages

RELAX & RECHARGE

Slow Down Massage

Voor diepe ontspanning, koestering en simpelweg loslaten.

60 min €99 · 90 min €129

RELEASE

Deep Melt

Voor spanning die zich in het lichaam heeft vastgezet en wil loslaten.

60 min €99 · 90 min €129

RECONNECT

Inner Compass

Voor het luisteren naar wat je lichaam je probeert te vertellen.

90 min €129

Couples massage is mogelijk bij de Slow Down Massage (60 of 90 minuten). Beleef de ervaring samen. Prijs per persoon.

De genoemde duur is de volledige behandeltijd. Houd rekening met 15 minuten extra om aan te komen en na te rusten.

Rituals & Beauty with Michelle

Holistic Haircut

Een persoonlijke knipbeurt, intuïtief en vanuit een holistisch perspectief gecreëerd.

60 min · €69

Spa Hara Haircut Ritual

Voetbad, hand- en voetmassage en knipbeurt. Optioneel gezichtsmassage 15 min €25.

90 min · €99

Spa Hara Facial Ritual

Natuurlijke huidverzorging, gezichtsmassage, rustgevende klanken en geleide meditatie.

45 min · €59

Volledige omschrijvingen op pagina 3. Bij elke behandeling kun je een verwarmende drank & ambachtelijk hapje nemen.

Massages

RELAX & RECHARGE

Slow Down Massage

MET MICHELLE OF ELZEMIEKE

60 min · €99

90 min · €129

Een diepgaande full-body massage die zowel lichaam als zintuigen voedt. Met warme, voedende oliën en intuïtieve aanraking beweegt de behandeling voorbij de fysieke massage naar een diep meeslepende zintuiglijke ervaring. Lange, vloeiende bewegingen en gerichte aanraking nodigen het lichaam uit spanning los te laten, terwijl er ruimte ontstaat voor ontspanning, aarding en innerlijke verbinding.

Ook mogelijk als couples massage, prijs per persoon.

Een moment om los te laten, te ontvangen en er simpelweg te zijn.

RELEASE

Deep Melt

MET ELZEMIEKE

60 min · €99

90 min · €129

Een diepere massage voor de plekken waar spanning zich heeft vastgezet.

Dit is geen massage die het lichaam alleen ontspant. Deep Melt is een holistische bindweefselmassage: langzaam, diep en met volle aandacht. Doordat het bindweefsel wordt gemasseerd, ontstaat er ruimte in het lichaam. Spanning laat los, de doorbloeding verbetert, en je gaat letterlijk soepeler in je vel zitten. Soms komt er ook emotie mee los, en daar is ruimte voor.

Soms wordt er steviger gewerkt, al is dat nooit de hele sessie. Waar veel spanning zit, kan dit in het moment intens voelen. Jouw feedback bepaalt altijd de druk. Veel mensen merken dat de diepste ontspanning pas achteraf komt.

Een massage die verder gaat dan ontspanning, en je lichaam echt laat loslaten.

RECONNECT

Inner Compass

MET ELZEMIEKE

90 min · €129

Ontdek wat je lichaam je probeert te vertellen.

Sommige signalen in het lichaam zijn er al lang: spanning die telkens terugkeert, vermoeidheid die rust niet oplost, een gevoel dat je niet goed kunt benoemen. Inner Compass is een sessie om naar die signalen te luisteren, in plaats van ze alleen te verzachten.

Fysieke klachten zijn vaak meer dan alleen fysiek. Misschien maakt je hoofd 's nachts door, of weet je wat je wilt maar voel je het niet in je lichaam. De sessie begint met een gesprek over wat er voor jou speelt. Diep, holistisch lichaamswerk en massage begeleiden je vervolgens uit je hoofd en je lichaam in, gevolgd door tijd om te integreren en iets betekenisvol mee te nemen.

Een reis naar binnen, geleid door je eigen innerlijk kompas.

Rituals & Beauty with Michelle

Holistic Haircut

60 min · €69

Een persoonlijke knipbeurt vanuit een holistisch perspectief. In plaats van een vaste hairstyle of trend te volgen, werkt Michelle intuïtief met jouw natuurlijke haar, gezichtsvorm, beweging en persoonlijke expressie. De knipbeurt wordt een verkenning van wat je haar van nature wil doen, waarbij wordt weggehaald wat niet meer past en ruimte ontstaat voor een moeiteloze, harmonieuze vorm.

Een knipbeurt die niet alleen gaat over hoe je eruitziet, maar over hoe je je voelt.

Spa Hara Haircut Ritual

90 min · €99

KNIPBEURT · VOETBAD · HAND- EN VOETMASSAGE · OPTIONEEL GEZICHTSMASSAGE 15 MIN €25

Een compleet ritueel van aarding, aandacht en vernieuwing. Begin met een rustgevend voetbad, zodat het lichaam kan aankomen en ontspannen. Dit wordt gevolgd door een ontspannende hand- en voetmassage, voordat je overgaat naar je persoonlijke, holistische knipbeurt. Voor wie de ervaring wil verdiepen, kan een gezichtsmassage worden toegevoegd, voor een mooi moment van volledige ontspanning en zintuiglijke koestering.

Een behandeling die je helpt te vertragen, weer verbinding te maken met je lichaam en verfrist, geaard en vernieuwd achter te blijven.

Spa Hara Facial Ritual

45 min · €59

NATUURLIJKE HUIDVERZORGING · GEZICHTSMASSAGE · DIEPE ONTSPANNING · RUSTGEVENDE KLANKEN · GELEIDE MEDITATIE

Een diep ontspannende gezichtsbehandeling die de huid voedt, het zenuwstelsel kalmeert en je verbindt met een gevoel van innerlijke rust. Met zorgvuldig gekozen natuurlijke producten combineert de behandeling een zachte gezichtsreiniging, voedende aanraking en intuïtieve gezichtsmassage met een diep rustgevende zintuiglijke ervaring. Gedurende de behandeling creëren zachte helende klanken en een geleide meditatie een rustige ruimte om te vertragen, adem te halen en los te laten.

Een moment om de buitenwereld los te laten, de geest te verzachten en simpelweg te ontvangen.

Warming drinks & artisan snacks

Bij elke behandeling kun je een verwarmende drank & ambachtelijk hapje nemen.

The Golden Kiss

€4,50

Blue Lotus-saffraan latte + cacaosnack

Mahara's Kiss

€5,50

Cacaolatte + cacaosnack

Over jouw behandelaars



Michelle van Coeverden

MAHARA HOLISTIC LIFESTYLE

Michelle van Coeverden is de oprichter van Mahara Holistic Lifestyle, een wellnesscentrum geworteld in schoonheid, welzijn, ritueel en bewust leven. Al meer dan tien jaar onderzoekt Michelle de verbinding tussen uiterlijke schoonheid en innerlijk welzijn, via holistisch knippen, lichaamswerk, ceremonies, retraites en zintuiglijke ervaringen.

Haar werk nodigt je uit om schoonheid niet alleen te ervaren als iets dat je van buitenaf creëert, maar als iets waarmee je van binnenuit weer verbinding maakt.



Elzemieke Janzen

LEVEN VANUIT JE ESSENTIE

Elzemieke Janzen is de oprichter van Connect to Center, een praktijk voor lichaamsgerichte therapie, transformatieel lichaamswerk en systemische coaching. Al jarenlang begeleidt ze mensen terug in hun lichaam, waarbij ze gegrond, praktisch werk en psychologie verweeft met ritueel, natuur en aloude wijsheid.

Haar werk nodigt je uit om de taal van je lichaam opnieuw te leren verstaan. Alles wat je nodig hebt zit al in jou: je kracht, je wijsheid, je weten. Soms is het simpelweg verscholen onder een hoofd dat overal antwoorden zoekt, of een lichaam dat spanning vasthoudt. Kom thuis in het lichaam dat je al die tijd heeft gedragen, en leef vanuit je essentie, met een buitenkant die klopt met de binnenkant.

Gun jezelf een moment tijdens je verblijf bij Nala Village

Een moment om te vertragen, te herv verbinden en terug te keren tot jezelf.