

SA Friskvård

- Massage
- Kostrådgivning
- Livscoaching



Sofia Anderberg
Friskvårdskonsult

Prislista

<i>Klassisk massage</i> 25min / 50min*	250kr / 400kr
<i>Avstressande massage med taktila inslag</i> , 25min / 50min*	250kr / 400kr
<i>Kostrådgivning</i> (4 ggr)	1600 kr/ person
<i>Uppföljning kostrådgivning</i> (2 ggr)	800 kr / person
<i>Livscoaching</i> (4 ggr)	1600 kr/ person
<i>Uppföljning livscoaching</i> (2 ggr)	800 kr/ person
<i>Kost-, hälso- och motivationsföreläsning</i>	1000 kr/gång
<i>Produktförsäljning</i>	
<i>Företagspaket</i>	

Beskrivning

Klassisk massage

Hel- eller halvkroppsmassage. Spända och stela muskler masseras ut.

Avstressande massage med taktila inslag

Hel- eller halvkroppsmassage. En behandling där du unnar dig en lugn stund som ger dig mycket energi efteråt.

Kostrådgivning

Vill du få en genomgång av dina kostvanor? Kanske gå upp eller ner i vikt eller bara komma i bättre form? Under tre–fyra månader följer jag och vägleder dig mot dina mål. Kostrådgivning ges individuellt eller i grupp om max fyra personer åt gången.

Uppföljning kostrådgivning

Vi går på djupet med vad du anser har varit svårt under kostrådgivningen och tar itu med eventuella återstående hinder.

Livscoaching

Är du stressad och känner att du inte får vardagen att gå ihop? Kanske sätter du alltid dig själv i sista hand? Under fyra träffar tar vi tag i problemen och försöker hitta vägen mot dina mål. Jag guidar dig till en bättre och sundare vardag!

Uppföljning livscoaching

Vi går på djupet med vad du anser har varit svårt under coachingen och tar itu med eventuella återstående hinder.

Kost-, hälso- och motivationsföreläsning

Vill du lära dig grunderna inom nyttig och hälsosam kost? Har du frågor om kolhydrater, fetter och proteiner? Då är mina kostföreläsningar någonting för dig!

Produktförsäljning

Försäljning av hälso- och hudvårdsprodukter

Företagspaket

Det finns mängder av olika friskvårdspaket som jag kan erbjuda ditt företag. Hör av dig så skraddarsyr jag ett koncept som passar just ditt företag. Satsa på dina anställda, det kommer du att ha igen!

* Vid all massage används ekologiska oljor

SA Friskvård
Kyrkvägen.6
560 28 Lekeryd

Tel. 0766-284913
safriskvard@gmail.com
www.safriskvard.se

Öppettider: Mån 10.00-16.00
Tis 10.00-19.00
Ons 10.00-18.00
Tors 10.00-14.00