



Livre

Auteur(s) : Weber, Kristine Kaoverii (Auteur)

Titre(s) : Automassage de bien-être : plus de 100 techniques simples, efficaces pour l'équilibre énergétique du corps et du mental.

Editeur(s) : Paris : Éd. Véga, cop. 2005.

Autres : 1 vol. (96 p.) . ill. en coul., couv. ill. en coul. . 27 cm

Résumé : Plus de 100 techniques simples, efficaces pour l'équilibre énergétique du corps et du mental. Soulagement rapide des douleurs, stress et tensions. Classement par symptômes. Instructions précises, illustrées par des photographies ou des dessins en couleur. Souvent au premier signe de douleur ou d'affection bénigne, nous avons tendance à prendre de l'aspirine... L'automassage vous offre une merveilleuse alternative. Il permet de soulager rapidement les maux quotidiens et de dissiper les tensions avant qu'elles ne se transforment en véritable douleur. Cet ouvrage présente plus de 100 techniques d'automassage d'une parfaite efficacité. Elles se focalisent sur des zones accessibles du corps -mains, pieds, visage, tête, cou, épaules, bas du dos- ce qui les rend idéales pour une utilisation au bureau, chez soi, et même pendant un voyage. Toutes sont illustrées de photographies et de dessins explicatifs.

Notes : Bibliogr. p. 96. Index.

Lien(s) : Traduit de : Healing self-massage.

Sujet(s) : Massage

Lien : <https://images-eu.ssl-images-amazon.com/images/I/51RAMWHASFL.jpg>



Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
Adultes	Documentaires	615.8 *WEB*	Prêt normal	Sorti	Plaintel