

*Bien-être du corps... et de l'esprit, à votre portée !*

# **Les Massages**

**POUR  
LES NULS**



Steve Capellini

Michel Van Welden

**À mettre entre toutes les mains!**



**Avec les Nuls,  
apprenez à mieux vivre  
au quotidien !**

## Qu'est-ce qui est meilleur que le chocolat contre le stress ?

... Plus relaxant qu'un bain chaud ? Le massage, bien sûr ! Ludique ou thérapeutique, le massage est un art de vivre dont la finalité est d'accroître le bien-être du corps... et de l'esprit.

Grâce aux *Massages pour les Nuls*, apprenez (à l'aide notamment de nombreuses photos) les techniques de massage, et découvrez comment, dans toutes les circonstances du quotidien, les massages améliorent votre vie et celle de vos proches.

Ainsi recevoir un massage peut permettre de soulager une douleur, libérer des tensions, améliorer les performances athlétiques, l'efficacité au travail ou encore devenir un acte sensuel à partager entre amoureux !

On ne vantera jamais assez le bonheur de masser et de se faire masser... Voilà bien un plaisir à la portée de tous !

**Le savoir et le savoir-faire des meilleurs  
spécialistes**

**Une approche sans complexe des sujets traités**

**Tout et seulement tout ce qui vous intéresse**

**Un accès rapide à l'information grâce à  
un système d'icônes**

**Une bonne dose d'humour**

**L'ESPRIT  
DES NULS**

**FIRST**  
Editions  
www.efirst.com

**Rayon librairie :** Bien-être / Santé

**Public :** Tout public

Crédit photo : © Corbis

## Découvrez comment :

**Les massages peuvent  
améliorer votre vie**

**Les techniques de massage  
permettent de soulager  
le stress**

**Donner un massage est  
tout aussi plaisant que de  
le recevoir**

**Les massages... ça peut  
aussi marcher pour vous !**

**... Et bien plus encore !**

### SUIVEZ LE GUIDE



Cette icône signale qu'une personne éclairée apporte sa contribution et son grand savoir au sujet traité.



La pratique du massage n'est pas sans quelques dangers potentiels. Attention donc, aux contre-indications !



La terminologie du massage à votre portée !

65 4170 0 V-05 **22,90 €**  
ISBN-2-75400-060-7



9 782754 000604