

CAROLINE DAVIAU

MASSAGES *qui soulagent*

**SOULAGEZ ET PREVEENEZ
40 MAUX DU QUOTIDIEN**

- 70 AUTOMASSAGES
- 20 MASSAGES
- 25 POSTURES DE YOGA ET DE QI QONG

hachette
BIEN-ÊTRE



SOULAGEZ ET PRÉVENEZ 40 MAUX DU QUOTIDIEN PAR L'AUTOMASSAGE ET LE MASSAGE

Le massage est un moyen simple de se remettre en forme, d'entretenir sa vitalité et d'agir en prévention des déséquilibres qui pourraient survenir. Il constitue un outil thérapeutique à part entière des médecines traditionnelles chinoise et indienne.

Initiez-vous aux massages de bien-être. Découvrez les bons gestes et les points à connaître. Classés par ordre alphabétique, 40 maux du quotidien sont identifiés avec les massages et automassages correspondants, ainsi que des exercices de qi gong ou de yoga complémentaires : anxiété, arthrose cervicale, ballonnements, crampes, difficultés de concentration, fatigue oculaire, insomnie, jambes lourdes, migraine, stress...

Caroline Daviau est praticienne en médecine traditionnelle chinoise. Elle se situe dans le courant des thérapeutes qui pratiquent une médecine intégrative, en accord avec la médecine conventionnelle moderne et les anciennes traditions. Elle s'est formée également à différents massages de bien-être chinois et indiens.

19,95 € PRIX TTC FRANCE

13-7965-2 III-2016
ISBN : 978-2-01-396465-4



9 782013 964654

hachette
PRATIQUE

www.hachette-pratique.com