

# MASSAGE

Les meilleures techniques geste par geste



ÉDITIONS MONDO

# MASSAGE

## Les meilleures techniques geste par geste

Fatigué? Stressé? Mal au dos ou à la tête? Ou tout simplement envie de se détendre? Ce livre vous aidera à trouver le bien-être grâce aux massages.

À l'intérieur:

- toutes les formes et toutes les techniques de massage: massage du corps, du visage ou des pieds, massage aromathérapique et intuitif, réflexologie, massage chinois, shiatsu et reiki...
- des instructions étape par étape, illustrées par de nombreux dessins et photos pour apprendre à réussir un massage relaxant;
- des conseils pour se délasser dans une atmosphère zen: lumière tamisée, musique douce, senteurs d'huiles essentielles...
- des schémas indiquant les méridiens, les points d'acupuncture et les chakras;
- tous les gestes pour se détendre, se faire plaisir ou soulager les petites douleurs.  
À vous de choisir ce qui vous correspond le mieux.

Issues de cultures du monde entier, ces techniques ont été éprouvées depuis des siècles. Inspirez-vous-en pour créer votre propre style de massage et pour le plaisir d'un corps détendu!

