El libro del masaje esencial

GUÍA COMPLETA PARA INTRODUCIRSE EN LAS PRINCIPALES TERAPIAS MANUALES

Bentley, Eilean

Editorial: Gaia Ediciones
ISBN: 9788484451389
Páginas: 256, ilustrado a todo col
Dimensiones: 21,5 x 24,5
Encuadernación: Rústica
PVP.: 21,00 €
Coleccion: Salud natural

SINOPSIS

Desde la Antigüedad, el masaje era uno de los principales medios para mitigar el dolor. Los médicos egipcios, griegos, romanos, árabes y chinos se valieron del masaje para afrontar con éxito muchas dolencias y encontrar camino de relajación. En la actualidad, el valor terapéutico del masaje ha sido absolutamente reconocido y sigue afianzándose en todo el mundo occidental entre los profesionales de la salud y entre los practicantes no especializados.El masaje es una técnica saludable que, al tiempo que apacigua el espíritu, es beneficiosa y no encierra peligro alguno para el cuerpo. Esta obra contiene una extensa gama de disciplinas que pertenecen a diferentes culturas y que se remontan hasta muchos siglos atrás en la historia de la humanidad. Aquí podrás encontrar reunidas las principales terapias de masaje, desde el shiatsu al masaje de cabeza, pasando por el reiki, el masaje chino o la reflexología.

El masaje, además de reducir el estrés, nos libera del agobio de la vida moderna y puede ser utilizado, además, como instrumento de relajación y placer. Al explicar paso a paso las secuencias de las distintas técnicas, este tratado te enseña todo lo que necesitas saber sobre el masaje.

- Es éste un libro completo, práctico y ...