

La biblia del masaje



La guía definitiva del masaje

Mumford, Susan

Editorial: Gaia Ediciones

ISBN: 9788484453680

Páginas: 400

Dimensiones: 14 x 16,5 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 16,95 €

Coleccion: Biblias

SINOPSIS

MÁS DE TRES MILLONES DE EJEMPLARES VENDIDOS EN TODO EL MUNDO DE LA SERIE BIBLIAS

El masaje es una terapia excelente que proporciona una agradable sensación de bienestar, reduce el estrés e incluso alivia y neutraliza los síntomas de trastornos comunes como el dolor de espalda y la ansiedad, entre otros muchos, y que además podemos compartir con compañeros, amigos y familiares.

Esta guía completa te muestra todas las técnicas que necesitas conocer para dar un masaje corporal completo y te orienta fácilmente a través de una serie de técnicas guiadas paso a paso.

La Biblia del masaje abarca una amplia variedad de estilos de masaje, entre los que se incluyen el sueco, el chino, el masaje indio de cabeza y el shiatsu, así como algunos tratamientos especializados que van desde el masaje para bebés hasta el masaje deportivo.