



Les bons gestes du massage : Un guide complet et détaillé pour un massage réussi (1DVD)

Jean-Louis Abrassart

↓ Télécharger

📖 Lire En Ligne

Les bons gestes du massage : Un guide complet et détaillé pour un massage réussi (1DVD) Jean-Louis Abrassart

Un massage réussi ne s'improvise pas : il est nécessaire de connaître les bons gestes. Avec ce guide-dvd, vous allez vraiment faire de petits miracles en apprenant les mouvements et les détails essentiels qui vont faire de vous un ' pro ' du massage. Vous apprendrez à masser la totalité du corps, ainsi que chaque partie prise séparément. Selon l'effet souhaité, vous pourrez dissiper la fatigue, réduire le stress, traiter les maux de dos, alléger les jambes lourdes, libérer la respiration, trouver une meilleure posture, ou encore favoriser le sommeil. Le massage, en plus de soulager les tensions, a aussi pour but d'apporter une détente globale, grâce à un toucher qui fait du bien. C'est-à-dire un toucher précis, doux et ferme à la fois, respectueux et délicat. En lisant attentivement ce livre, en suivant ses recommandations étape par étape, c'est ce toucher particulier que vous finirez par acquérir. L'auteur : Jean-Louis Abrassart est une autorité reconnue dans le domaine des techniques de massage non médicales, des soins énergétiques et de la psychothérapie corporelle qu'il pratique et enseigne depuis près de 30 ans. Il est l'auteur de nombreux ouvrages, parus chez le même éditeur : Massage californien ; Massage coréen : la détente absolue ; Aromathérapie essentielle : huiles essentielles et parfum pour le corps et l'âme ; Coffret des huiles essentielles : 28 huiles essentielles pour votre bien-être.

↓ [Download Les bons gestes du massage : Un guide complet et détaillé ...pdf](#)

📖 [Read Online Les bons gestes du massage : Un guide complet et détaillé ...pdf](#)

Les bons gestes du massage : Un guide complet et détaillé pour un massage réussi (1DVD)

Jean-Louis Abrassart

Les bons gestes du massage : Un guide complet et détaillé pour un massage réussi (1DVD) Jean-Louis Abrassart

Un massage réussi ne s'improvise pas : il est nécessaire de connaître les bons gestes. Avec ce guide-dvd, vous allez vraiment faire de petits miracles en apprenant les mouvements et les détails essentiels qui vont faire de vous un ' pro ' du massage. Vous apprendrez à masser la totalité du corps, ainsi que chaque partie prise séparément. Selon l'effet souhaité, vous pourrez dissiper la fatigue, réduire le stress, traiter les maux de dos, alléger les jambes lourdes, libérer la respiration, trouver une meilleure posture, ou encore favoriser le sommeil. Le massage, en plus de soulager les tensions, a aussi pour but d'apporter une détente globale, grâce à un toucher qui fait du bien. C'est-à-dire un toucher précis, doux et ferme à la fois, respectueux et délicat. En lisant attentivement ce livre, en suivant ses recommandations étape par étape, c'est ce toucher particulier que vous finirez par acquérir. L'auteur : Jean-Louis Abrassart est une autorité reconnue dans le domaine des techniques de massage non médicales, des soins énergétiques et de la psychothérapie corporelle qu'il pratique et enseigne depuis près de 30 ans. Il est l'auteur de nombreux ouvrages, parus chez le même éditeur : Massage californien ; Massage coréen : la détente absolue ; Aromathérapie essentielle : huiles essentielles et parfum pour le corps et l'âme ; Coffret des huiles essentielles : 28 huiles essentielles pour votre bien-être.

Téléchargez et lisez en ligne Les bons gestes du massage : Un guide complet et détaillé pour un massage réussi (1DVD) Jean-Louis Abrassart

280 pages

Présentation de l'éditeur

Un massage réussi ne s'improvise pas : il est nécessaire de connaître les bons gestes. Avec ce guide-dvd, vous allez vraiment faire de petits miracles en apprenant les mouvements et les détails essentiels qui vont faire de vous un " pro " du massage. Vous apprendrez à masser la totalité du corps, ainsi que chaque partie prise séparément. Selon l'effet souhaité, vous pourrez dissiper la fatigue, réduire le stress, traiter les maux de dos, alléger les jambes lourdes, libérer la respiration, trouver une meilleure posture, ou encore favoriser le sommeil. Le massage, en plus de soulager les tensions, a aussi pour but d'apporter une détente globale, grâce à un toucher qui fait du bien. C'est-à-dire un toucher précis, doux et ferme à la fois, respectueux et délicat. En lisant attentivement ce livre, en suivant ses recommandations étape par étape, c'est ce toucher particulier que vous finirez par acquérir. Biographie de l'auteur

Jean-Louis Abrassart est une autorité reconnue dans le domaine des techniques de massage non médicales, des soins énergétiques et de la psychothérapie corporelle qu'il pratique et enseigne depuis près de 30 ans. Il est l'auteur de nombreux ouvrages, parus chez le même éditeur : Massage californien ; Massage coréen : la détente absolue ; Aromathérapie essentielle : huiles essentielles et parfum pour le corps et l'âme ; Coffret des huiles essentielles : 28 huiles essentielles pour votre bien-être.

Download and Read Online Les bons gestes du massage : Un guide complet et détaillé pour un massage réussi (1DVD) Jean-Louis Abrassart #VFZM2OU1830

Lire Les bons gestes du massage : Un guide complet et détaillé pour un massage réussi (1DVD) par Jean-Louis Abrassart pour ebook en ligne Les bons gestes du massage : Un guide complet et détaillé pour un massage réussi (1DVD) par Jean-Louis Abrassart Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Les bons gestes du massage : Un guide complet et détaillé pour un massage réussi (1DVD) par Jean-Louis Abrassart à lire en ligne. Online Les bons gestes du massage : Un guide complet et détaillé pour un massage réussi (1DVD) par Jean-Louis Abrassart ebook Téléchargement PDF Les bons gestes du massage : Un guide complet et détaillé pour un massage réussi (1DVD) par Jean-Louis Abrassart Doc Les bons gestes du massage : Un guide complet et détaillé pour un massage réussi (1DVD) par Jean-Louis Abrassart Mobipocket Les bons gestes du massage : Un guide complet et détaillé pour un massage réussi (1DVD) par Jean-Louis Abrassart EPub

VFZM2OU1830VFZM2OU1830VFZM2OU1830