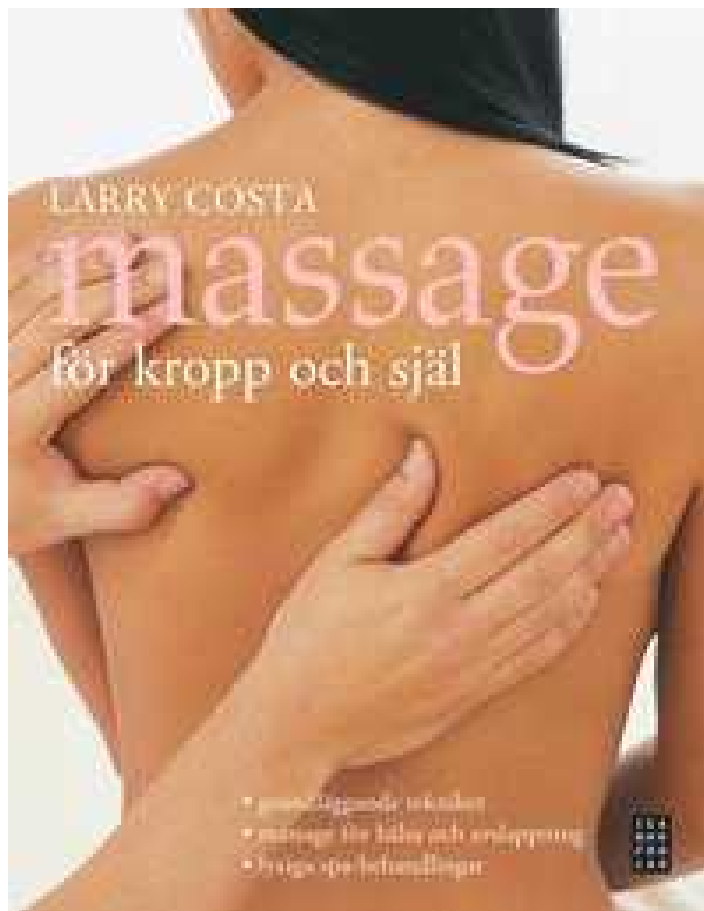


Massage för kropp och själ PDF E-BOK

Larry Costa



Författare: Larry Costa
ISBN-10: 9789153433767
Språk: Svenska
Filstorlek: 4369 KB

BESKRIVNING

Lär dig massagens grunder! Få saker är så välgörande som en riktigt skön massage. I *Massage för kropp och själ* får du lära dig de grundläggande handgreppen och teknikerna. Förr betraktades massage som en onödig lyx idag är den för många ett självklart sätt att varva ner och hämta kraft. Massage är inte bara ett av de bästa botemedlen mot stress utan har även en rad andra positiva effekter på både kropp och psyke, från smärtlindring och giftutrensning till förbättrad sömn och ett stärkt immunförsvar. Med hjälp av instruktiva steg-för-steg-bilder får du lära dig att själv ge massage för både hälsa och avslappning. Grundläggande handgrepp som strykningar och knådningar, tryck och stötar kombineras till effektiva behandlingar av olika kroppsdelar. Lös upp muskelknutor, trolle bort huvudvärk och lindra stresssymptom eller låt författaren vägleda dig genom en rogivande helkroppsmassage. Boken innehåller dessutom ett antal lyxiga spa-behandlingar; årstidsbetonade inpackningar och exfolieringar, djupavslappnande ansiktsrengöringar och en himmelskt skön hårbottensmassage. Du får recept på egna oljor och ansiktsmasker med naturliga ingredienser som kiwi, papaya och ingefära, och scrubkrämer som ger näring och lyster åt torr hud.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Hawaiian Lomi Lomi Massage - massage för kropp och själ - sparadiset.se

Lomi Lomi är en massage där både kropp och själ får energi genom en tusenårig massageteknik där rörelsemönstret påminner om havets vågor

Silkeslen för kropp & själ, Tygelsjö, Väster - Bokadirekt

Vi på Kropp och själ i Sundbyberg behandlar förebyggande och inspirerar dig till träning, allt för att förhindra att besvären kommer tillbaka. Våra patienter ...

Harads - Kroppsbalans

Pris: 218 kr. häftad, 2010. Skickas inom 2-5 vardagar. Köp boken Massage för kropp och själ av Larry Costa (ISBN 9789153433767) hos Adlibris. Fri frakt. Alltid ...

MASSAGE FÖR KROPP OCH SJÄL

LÄS MER