



Massage : Anatomie et techniques

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Massage : Anatomie et techniques

Abby Ellsworth, Peggy Altman

Massage : Anatomie et techniques Abby Ellsworth, Peggy Altman

Couverture souple et illustrée recto-verso. Illustrations photographique et dessins couleurs. Traduit de l'anglais. Vigot 2011.

 [Télécharger Massage : Anatomie et techniques ...pdf](#)

 [Lire en ligne Massage : Anatomie et techniques ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne **Massage : Anatomie et techniques Abby Ellsworth, Peggy Altman**

160 pages

Présentation de l'éditeur

Toutes les personnes désireuses d'offrir à leurs proches un moment de relaxation et de détente tireront profit de cet ouvrage dédié à l'apprentissage et à la pratique du massage. Grâce à ce livre qui aborde le massage d'une manière unique, en l'associant à la connaissance de l'anatomie, elles accéderont à une compréhension du corps humain qui rendra leur massage véritablement bénéfique et agréable. L'ouvrage commence par une présentation des principes du massage, explique comment aménager chez soi un espace dédié et favoriser une ambiance propice à la relaxation. Le lecteur découvrira ensuite pour toutes les zones du corps (dos, jambes, ventre, poitrine, bras, épaules, tête et nuque) les manœuvres et techniques propres au massage suédois. Chaque étape du massage est illustrée par une photographie qui permet de bien visualiser le geste à pratiquer et des dessins anatomiques qui détaillent les zones musculaires massées et d'autres structures anatomiques (os, fascias). De nombreux encadrés fournissent conseils et mises en garde pour optimiser ses gestes sans risque de provoquer de douleur. En fin d'ouvrage, il est proposé une série de massages ciblés et de petits massages à réaliser lorsqu'on manque de temps pour un massage complet. Biographie de l'auteur
Le docteur Abby Ellsworth, spécialiste de la méthode Pilates, possède son propre établissement, le Pilates, Therapy and Wellness Center of Westchester, dans l'Etat de New York. Peggy Altman est massothérapeute à Tuckahoe (NY).

Download and Read Online **Massage : Anatomie et techniques Abby Ellsworth, Peggy Altman**

#KJHXL8013ZM

Lire Massage : Anatomie et techniques par Abby Ellsworth, Peggy Altman pour ebook en ligne
Massage : Anatomie et techniques par Abby Ellsworth, Peggy Altman 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
Massage : Anatomie et techniques par Abby Ellsworth, Peggy Altman à lire en ligne.
Online Massage : Anatomie et techniques par Abby Ellsworth, Peggy Altman ebook Téléchargement PDF
Massage : Anatomie et techniques par Abby Ellsworth, Peggy Altman Doc
Massage : Anatomie et techniques par Abby Ellsworth, Peggy Altman Mobipocket
Massage : Anatomie et techniques par Abby Ellsworth, Peggy Altman EPub
KJHXL8013ZMKJHXL8013ZMKJHXL8013ZM