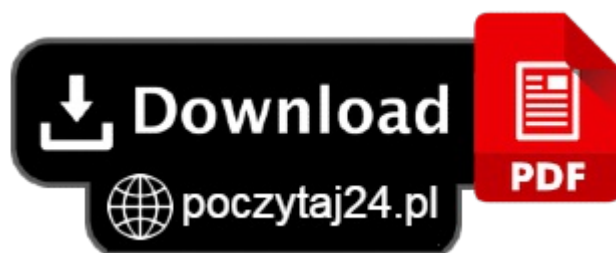


Ryan Jay Hoyme

**Klasyczne i
nowoczesne
techniki masażu.
Wyeliminuj ból i
stres dzięki
odpowiednio
dobranej
metodzie**

Pobieranie Książek, Ebook - Pdf, Doc, Mobi, Epub



Masaż przynosi wiele korzyści, takich jak relaks, ulga w bólu i obniżenie poziomu stresu. Im bardziej uda Ci się rozluźnić mięśnie, tym większe odprężenie odczuje skóra, powięzi i organy ciała. Opisane w tym poradniku techniki masażu pochodzą z całego świata. Poznasz masaż tajski, Tui na, Shiatsu, szwedzki i wiele innych. Dzięki nim zmniejszysz intensywność takich dolegliwości, jak ból związany z chorobą nowotworową, niskie ciśnienie, ból pooperacyjny, chroniczny ból barku, ból kolan czy dolnych partii pleców. Odpowiedni masaż może również pomóc w odzyskaniu równowagi hormonalnej i układu immunologicznego. Może też zlikwidować stany zapalne w organizmie. Twoje techniki masażu.