

En librairie le 23 février 2017

Se masser avec des pierres

Proposé dans de nombreux instituts de massage, spas, stations thermales, le massage aux pierres chaudes et froides est un outil de détente autant que de soin. Il est particulièrement recommandé pour :

- combattre le stress, l'anxiété, les troubles du sommeil;
- soigner les contractures musculaires (torticolis, maux de dos...) et l'arthrose des articulations;
- soulager les migraines et les céphalées de tension.

S'il est pratiqué en institut, il peut aussi se pratiquer à la maison, seul ou à deux, et nécessite peu d'apprentissage technique.

Le livre

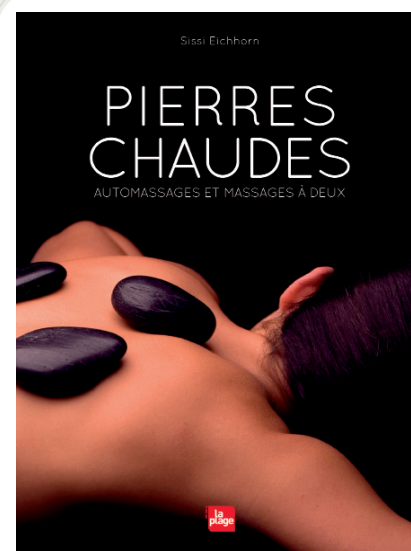
Ce livre très pratique se concentre sur le massage à la maison, pour ceux qui souhaitent s'essayer à l'automassage ou aux massages à deux.

À travers de nombreux pas-à-pas photographiques, l'auteur livre de précieux conseils issus de sa longue pratique de thérapeute pour une utilisation très ciblée des pierres chaudes et froides et découvrir comment bien choisir et positionner les pierres sur le corps (thermothérapie, relaxation ciblée, préparation aux massages...); comment masser ou s'automasser avec les pierres (les bons mouvements pour le dos, le visage, les pieds, les mains, les jambes...); être attentif au confort du masseur et du massé, au choix des pierres, à la régulation thermique, la durée des séances...

Un beau livre richement illustré pour apprendre à connaître les pierres chaudes et leurs bienfaits.

L'auteure

Sissi Eichhorn-Schleinkofer est depuis plus de dix ans une référence dans le domaine des soins avec les pierres en Allemagne. Elle a élaboré la méthode de massage Professional Stone, qui met en oeuvre de manière spécifique des pierres chaudes et froides.



Pierres chaudes
Automassages et massages à deux

Sissi Eichhorn

Prix public : 17,50 €
144 pages
16 x 22 cm
ISBN 978-2-84221-514-9