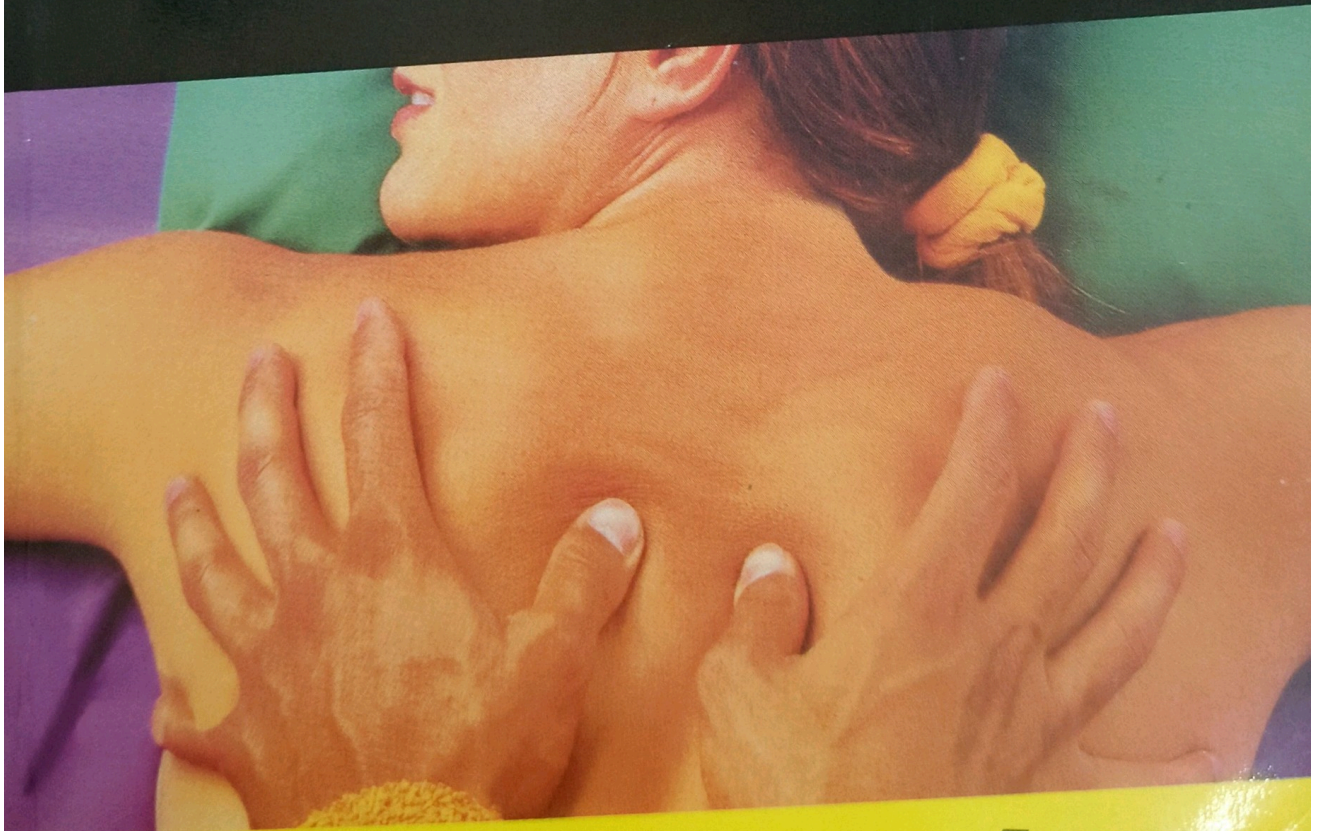


Un volume da usare tutti i giorni,
chiaro e di rapida consultazione

Massaggio

FOR
DUMMIES®



Steve Capellini,
Michel Van Welden


APGEO


IDG
BOOKS
WORLDWIDE



**I nuovi manuali
pratici per tutti**

L'idea di relax è intimamente legata a quella di massaggio. Tutti abbiamo sperimentato almeno una volta le sue virtù rilassanti e benefiche. Un buon massaggio, tuttavia, richiede competenza e abilità, oltre a una conoscenza dell'anatomia umana e delle tecniche di manipolazione. Senza voler essere un manuale medico, *Massaggio For Dummies* mostra come alcuni semplici accorgimenti e l'uso di tecniche di base ci aiutino a migliorare la nostra pratica quotidiana. Da eseguire in due, ma anche da soli, il massaggio è una delle attività più semplici per migliorare immediatamente il nostro stato fisico e mentale.

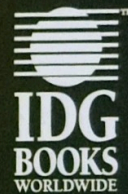
- Imparare i fondamenti teorici per il massaggio;
- disposizione per praticare e ricevere i massaggi;
- eseguire da soli l'automassaggio per combattere lo stress;
- il massaggio nell'attività sportiva;
- il massaggio con il partner e l'intimità di coppia.

**Fatti
guidare
dalle
icone**



APOGEO

**Un volume
da usare
tutti i giorni,
chiaro
e di rapida
consultazione!**



I libri della collana
For Dummies
sono disponibili
nelle migliori librerie
Per informazioni
richiedete il catalogo Apogeo
o visitate il sito:
www.apogeeonline.com

L. 19.000 € 9,81

ISBN 88-7303-592-2



9 788873 035923

For Dummies, For Dummies Espresso, Dummies Man, and the IDG Books Worldwide logo are trademarks under exclusive license to IDG Books Worldwide, Inc., from International Data Group, Inc. Used by permission.