



## **Le massage bien-être - An mo Zen - Guide visuel d'apprentissage**



**Télécharger**



**Lire En Ligne**

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

# Le massage bien-être - An mo Zen - Guide visuel d'apprentissage

*Nathalie Charrier*

Le massage bien-être - An mo Zen - Guide visuel d'apprentissage Nathalie Charrier

 [Télécharger Le massage bien-être - An mo Zen - Guide visuel d ...pdf](#)

 [Lire en ligne Le massage bien-être - An mo Zen - Guide visuel ...pdf](#)

## **Téléchargez et lisez en ligne Le massage bien-être - An mo Zen - Guide visuel d'apprentissage Nathalie Charrier**

---

112 pages

Présentation de l'éditeur

Le massage demande un investissement complet de la part du praticien et doit être pratiqué avec humilité et respect. C'est seulement ainsi que peuvent être appréhendés l'importance et le plaisir de prendre soin de son corps. Que vous soyez professionnel ou particulier, cet ouvrage est conçu pour vous donner des conseils sur le confort du praticien, vous guider dans le bon déroulement d'une séance. Il vous informe sur les différentes techniques de relaxation et les nombreux bénéfices du massage bien-être (confort, sérénité, revitalisation corporelle, amélioration du sommeil), en précisant les spécificités des différents publics concernés (novices, sportifs, sédentaires, seniors, femmes enceintes). Le massage bien-être Àn Mó Zen a été développé par Nathalie Charrier, sur la base de son expérience, en synthétisant plusieurs techniques existantes (massage thaïlandais, relaxation coréenne, réflexologie plantaire thaïlandaise, massage ayurvédique et oriental). Caractérisée par une gestuelle simple et diversifiée, et par le mariage de ses différentes origines relaxantes et revitalisantes, cette technique s'adapte à un large public. Dans ce guide, l'auteur vous initie pas à pas : installation et protocole de pré-massage, préparation du matériel, description détaillée et minutieuse de chaque geste pour chaque partie du corps. L'ouvrage est soigneusement illustré de manière à faciliter l'apprentissage.

Download and Read Online Le massage bien-être - An mo Zen - Guide visuel d'apprentissage Nathalie Charrier #ZQHS6JA1FV4

Lire Le massage bien-être - An mo Zen - Guide visuel d'apprentissage par Nathalie Charrier pour ebook en ligneLe massage bien-être - An mo Zen - Guide visuel d'apprentissage par Nathalie Charrier 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 Le massage bien-être - An mo Zen - Guide visuel d'apprentissage par Nathalie Charrier à lire en ligne.Online Le massage bien-être - An mo Zen - Guide visuel d'apprentissage par Nathalie Charrier ebook Téléchargement PDFLe massage bien-être - An mo Zen - Guide visuel d'apprentissage par Nathalie Charrier DocLe massage bien-être - An mo Zen - Guide visuel d'apprentissage par Nathalie Charrier MobipocketLe massage bien-être - An mo Zen - Guide visuel d'apprentissage par Nathalie Charrier EPub

**ZQHS6JA1FV4ZQHS6JA1FV4ZQHS6JA1FV4**