

按摩图典



[按摩图典_下载链接1_](#)

著者:凯伦·史密斯

出版者:陕西师范大学出版社

出版时间:2007-1

装帧:

isbn:9787561336649

《按摩图典》讲述按摩是一种最古老和最愉悦的放松技术，并且目前在西方形成了新的流行潮流。通过增加血液循环，驱除毒素，放松肌肉和消除压力，按摩在健康和康复的综合治疗方面发挥了重要作用。《按摩图典》以实用的步骤说明和图片序列解释了按摩

动作和技术全部项目，堪称为感觉语言的入门。根据凯伦·史密斯女士作为按摩师，芳香疗师和反射师的广泛经验，每一章介绍以下不同的主题：学习怎样使用精油来平衡情绪的紧张和创造放松的环境；怎样探索克服压力和驱除精神疲倦的各种方法；怎样享受水疗的感觉愉悦；以及怎样理解您的“感觉日历”对您的身体和精神健康的影响。

作者介绍:

目录:

[按摩图典_下载链接1](#)

标签

保健

藏书

健康

评论

[按摩图典_下载链接1](#)

书评

[按摩图典_下载链接1](#)