

image not found or type unknown



Masaje para Dummies

Steve Capellini, Michel Van Welden

Fecha de publicación:

19/02/2013

Sello Editorial:

Para Dummies

Contacto de prensa

Nombre: Alba Ríos

Teléfono: 93 492 86 58

Email:

arioss@planeta.es

Nombre: María José Bertrán

Teléfono: 93 492 82 03

Email:

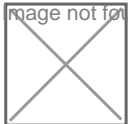
mjbertran@planeta.es

¡Descubre la forma más sencilla para aliviar el estrés y los dolores musculares y compartir el lenguaje del tacto!

En este libro encontrarás todo lo que necesitas saber para hacer una entrada triunfal en el arte del masaje. Desde las técnicas suecas, hasta el shiatsu, la aromaterapia y la reflexología, te descubrimos un mundo de posibilidades para que aproveches los beneficios de un buen masaje, tanto para tu salud como para pasar un rato agradable. Cada tipo de masaje se acompaña de una secuencia de fotos para que puedas seguir su desarrollo paso a paso.

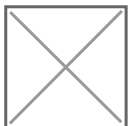
- **Algunas ideas generales** — en qué consiste un masaje, cómo nacieron las técnicas más populares y cómo funcionan y qué efectos benéficos puede tener sobre tu salud.
- **Es mejor dar, que recibir** — observa con atención las secuencias de fotos y las ilustraciones para no perderte ni un detalle de cómo dar un masaje terapéutico eficaz.
- **¡No seas un nudo con patas!** — aprende a preparar tu cuerpo y tu mente para recibir un masaje (sí, esto también es un arte) y domina las técnicas de respiración, la meditación consciente y otros modos de enriquecer tu experiencia.
- **Masaje para todos los públicos** — descubre los tipos de masaje indicados para cada persona y situación, desde el masaje deportivo hasta el masaje para bebés o el masaje sensual.

image not found or type unknown



Steve Capellini

Steve Capellini es masajista diplomado y terapeuta, entrenador y consultor. Por su gran capacidad divulgativa, participa a menudo en programas de televisión y colabora con varias revistas y periódicos de Estados Unidos.



Michel Van Welden

Michel Van Welden estudió Terapia Física en París y es especialista en rehabilitación neurológica y ortopédica, masaje deportivo y para víctimas de quemaduras. Lleva casi 30 años trabajando codo a codo con equipos médicos de varios hospitales en los Estados Unidos.