

<<全身按摩时尚保健>>

图书基本信息

书名：<<全身按摩时尚保健>>

13位ISBN编号：9787508428024

10位ISBN编号：7508428021

出版时间：2005-6

出版时间：中国水利水电出版社

作者：费奥纳·哈罗德

页数：134

字数：90000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<全身按摩时尚保健>>

内容概要

堆积如山的文件、应该不暇的工作、没完没了的会议.....纷繁复杂、瞬息万变的现代生活使越来越多的人感觉食欲不振、精神萎靡.....仔细想想，你有多久没有彻底放松过了？

你又有多长时间没有和家人、朋友共度周末了？

今天，按摩这种古老的艺术成为人们战胜繁忙生活产生的压力的有力武器。

深度而有规律的按摩不仅是抗击力的工具，还是增进身心健康的法宝。

一次彻底的全身按摩能提高免疫系统机能、防治疾病、保持健康、改善情绪，提高你的生活质量。

《全身按摩时尚保健》一书汇集了清晰、生动的彩图、详细、精炼的讲解，为初学者和按摩专家介绍了一套简单易学、兼具科学性和权威性的按摩方法，作者倾注其多年教学经验，深入浅出地讲解了按摩的历史渊源、基本步骤和注意事项，条理清晰、通俗易懂。

开卷有益，原越来越多的朋友能够受益于按摩疗法，永葆健康！

<<全身按摩时尚保健>>

作者简介

费奥纳·哈罗德是英国伦敦按摩学院的一名资深教师。她教授的按摩治疗课程受到无数学员、爱好者的喜爱。她本人经常参加各种协会活动，在大众媒体上教授按摩疗法，并为无数的机构提供和咨询服务。合者有Be Your Own Life Coach、Reinvent Yourself、The 10-Minute Life Coach

<<全身按摩时尚保健>>

书籍目录

推荐序译者序概述不用精油的颈部和肩部按摩 不用精油的颈部和肩部按摩 附加步骤 常见疾病背部和臀部 背部和臀部 背部分 附加步骤 臀部 常见疾病腿后部 腿后部 附加步骤 常见疾病胸和颈部 胸和颈部 附加步骤 常见疾病面部和头部 面部和头部 面部 头部 常见疾病手臂和手 手臂和手 手臂 附加步骤 手 常见疾病腹部 腹部 附加步骤 常见疾病腿前部和足部 腿前部和足部 腿前部 足部 常见疾病自我的按摩 无需精油的自我按摩 使用精油的自我按摩 手臂和手 胸部和腹部 腿部和足部 常见疾病现在该做什么 正确的方法 按摩手法要多样化 保持健康 传播按摩方法的乐趣

<<全身按摩时尚保健>>

章节摘录

插图

<<全身按摩时尚保健>>

媒体关注与评论

书评初学者的必读圣经！
按摩师的权威指南！

<<全身按摩时尚保健>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>