



Rachel, Beider

riverside
agency

Masaje para principiantes

Autor: Rachel, Beider

Contrapunto

ISBN: 978-956-257-212-5 / Tapa dura / 128pp | 165 x 215 cm

Precio: \$ 30.900,00

Masaje para Principiantes es un libro ilustrado y con instrucciones prácticas y fáciles de seguir, una guía perfecta para cualquier persona que quiera aprender los fundamentos para dar un masaje repleto de beneficios tanto para el cuerpo como para el espíritu. La gente recurre a los masajes por muchas razones diferentes: tensión en los hombros, dolor de espalda, rigidez articular, problemas de cuello, dolor en la mandíbula, dolores de cabeza, lesiones deportivas, artritis, insomnio, síndrome del túnel carpiano, calambres menstruales, fibromialgia y trastornos del ánimo, como ansiedad y depresión. Se sabe que cualquier lesión o problema empeora significativamente por culpa del estrés, siendo el masaje una excelente herramienta para reducirlo. No por nada esta ancestral técnica se ha convertido en parte importante del cuidado personal, funcionando aún mejor cuando se combina con un régimen sano de ejercicios de estiramiento y fortalecimiento.

Se sabe que cualquier lesión o problema empeora significativamente por culpa del estrés, siendo el masaje una excelente herramienta para reducirlo. No por nada esta ancestral técnica se ha convertido en parte importante del cuidado personal, funcionando aún mejor cuando se combina con un régimen sano de ejercicios de estiramiento y fortalecimiento.