Dane aktualne na dzień: 12-01-2026 02:22

Link do produktu: https://www.fraida.pl/cztery-proste-masaze-p-831.html

Cztery proste masaże

Cena	**39.90 zł**
Dostępność	**produkt dostępny**
Numer katalogowy	**9788381681308**
Kod EAN	**9788381681308**
Producent	**Vital**
Autor	**Zdzisław Drobner**

Opis produktu

Opisane techniki masażu służą do szybkiej relaksacji, a dzięki tej książce z łatwością przyswoisz ich zasady. Niezwykle skutecznie i szybko pozwolą ci rozluźnić mięśnie, pozbyć się bólu i odzyskać formę. Głęboki relaks i odprężenie na co dzień.

Czy potrafisz szybko się odprężyć?

Po codziennym dniu pełnym stresu i nerwowości często potrzebujemy chwili relaksu i odprężenia napięte mięśnie domagają się odpoczynku. Nic prostszego wystarczy położyć się i oddać w czułe ręce partnera, który, stosując proste techniki masażu, rozluźni i naładuje energią nasze ciało.

Do pełnej relaksacji wystarczą cztery proste masaże.

Dzięki tej książce otrzymujesz skuteczne narzędzia, które zastosowane w odpowiedni sposób, mogą pozytywnie przysłużyć się Tobie i bliskim. Opisane techniki możesz bezpiecznie wykonywać na domownikach. Nie musisz posiadać szczególnych zdolności czy sięgać po dodatkowe źródła, aby zgłębić sekrety masażu.

Techniki masażu relaksacyjnego opracowane przez autorytet

Autor książki jest specjalistą masażu chińskiego, akupunktury i terapii manualnej (chiropraktyk, osteopata). Posiada tytuł zawodowy i uprawnienia mistrza chiropraktyki (Master of Chiropractic), nadane mu przez Institut fr Chiropraktik und Osteopathieforschung w Kolonii. Jest członkiem Niemieckiego Związku Chiropraktyków (BDC). Opracował system terapii manualnej kręgosłupa, oparty na wybranych elementach masażu klasycznego i chińskiego, ortobionomii, terapii czaszkowo-krzyżowej oraz technik osteopatycznych. Prowadzi kursy terapii manualnej tkanek miękkich (głównie dla studentów fizjoterapii) jak również opracowanej przez siebie autorskiej metody zachowawczej terapii skolioz, masażu chińskiego, biomasażu według własnej koncepcji oraz specjalnych technik masażu, w tym masażu Gua Sha. Wykłada również na sympozjach kierunkowych i zjazdach naukowych, a od 2015 roku prowadzi kursy.

Osiągnij pełny relaks w domowym zaciszu

Cztery proste masaże służą do szybkiej relaksacji, a dzięki tej książce z łatwością przyswoisz ich zasady. Niezwykle skutecznie i szybko pozwolą ci rozluźnić mięśnie, pozbyć się bólu i odzyskać formę.

Żabka – masaż relaksacyjny. Przynosi ulgę osobom spiętym i zmęczonym. Niweluje skutki stresu w ciele. Jest to również forma masażu partnerskiego.

Masaż kręgosłupa według Rudolfa Breussa – z elementami bioenergoterapii. Jest przeznaczony dla osób cierpiących na dyskopatię i inne bolesne schorzenia. Również przy spiętych mięśniach, nieruchomych i słabo przesuwających się kręgach.

Masaż 7 linii – jest częścią Tradycyjnego Masażu Chińskiego, stosowany głównie w bólach kręgosłupa. Można go również wykonywać przy różnych schorzeniach narządów wewnętrznych.

Masaż indiański – przede wszystkim ma działanie energetyczne. Pomaga rozluźnić się i odzyskać równowagę w niezwykle krótkim czasie.

Głęboki relaks i odprężenie na co dzień

liczba stron: **120**