

Mon cahier massage

Type de contenu : Texte Image fixe

Type de médiation : sans médiation

Titre(s) : Mon cahier massage [Texte imprimé] : chouchoutez-vous avec des massages feel good ! / Élisabeth Lafitte ; illustrations, Isabelle Maroger et Sophie Ruffieux

Auteur(s) : Lafitte, Élisabeth

Autre(s) responsabilité(s) : Maroger, Isabelle (1979-....) (Illustrateur)
Ruffieux, Sophie (Illustrateur)

Publication : Paris : Solar éditions, DL 2018

Fabrication / Impression : Paris : Solar éditions

Description matérielle : 1 vol. (93 p.) : ill. en coul. ; 22 cm

Collection : Mon cahier

ISBN : 978-2-263-15583-3

EAN : 9782263155833

Appartient à la collection : Mon cahier (Paris) 2490-8088 2018

Autres classifications : 610

Classification décimale Dewey : 613.72 23

Note(s) : Notice rédigée d'après la couv.

Bibliogr. p. 93

Résumé ou extrait : Le bien-être au bout des doigts, c'est possible ! Pause détente, instant cocooning, coup de boost minceur, récup tonique ou beauty break... Le massage a des super pouvoirs ! Le principe ? On envoie des good vibes à son corps et à son esprit, et on fait le plein de sensations feel good. Chouchoutez-vous avec des rituels de massage express et plein plein plein de gestes cocooning ! Avec Mon cahier Massage : Créez votre bulle de bien-être, concoctez votre espace zen et préparez votre petite trousse de massage avec les huiles végétales, les huiles essentielles et le top des accessoires. Explorez toutes les techniques d'automassage, pour chouchouter chaque partie de votre corps. Pétrissage, réflexologie, palper-rouler..., composez votre propre carte des massages selon vos besoins. Step by step, vous allez maîtriser le geste magique ! Cocoonnez-vous avec trois programmes sur-mesure, no stress, beauty, training & récup,

pour vous détendre en douceur, dégommer la cellulite, et booster vos performances physiques ! Cultivez un vrai lifestyle au quotidien ! Vous allez adorer vous faire du bien. Au programme : des rituels massages pour profiter de chaque moment (réveil tout doux, beauté nippone, happy legs...) et des routines globales de zen girl avec la healthy food, les méthodes douces, les tips aroma... Just pause.

Sujet - Nom commun : Massage
Femmes -- Santé et hygiène

Forme, genre ou caractéristiques physiques : Guides pratiques

Image de présentation : <https://bibliotheques-numeriques.defense.gouv.fr/koha/ecrans/9782263155833ori.jpg>

Text alternatif image de présentation : 9782263155833ori.jpg