

Link do produktu: <https://www.muzykabezoplat.com/masaz-na-co-dzien-fiona-harrold-p-385.html>



Masaż na co dzień Fiona Harrold

| | |
|------------------|----------------------|
| Cena | 34,00 zł |
| Cena poprzednia | 39,00 zł |
| Dostępność | Dostępny |
| Czas wysyłki | 24 godziny |
| Numer katalogowy | victorel_1419 |
| Kod EAN | 9788328343832 |

Opis produktu

Magiczna siła Twoich dłoni
Krótkie zabiegi antystresowe i rozluźniające
Małe sesje pobudzające i dodające energii
Dłuższe zabiegi, masujące poszczególne fragmenty całego ciała

Nasi przodkowie korzystali z dobrodziejstw masażu na długo przed pojawieniem się farmakologicznych metod uśmierzenia bólu. Techniki te towarzyszą nam po dziś dzień, pomagając się zrelaksować i niwelując w naszym organizmie spustoszenia pozostawione przez stres towarzyszący nam każdego dnia. Dzięki regularnym zabiegom w domowym zaciszu możesz samodzielnie pozbyć się wielu nękających Cię dolegliwości.

Masaż przywraca równowagę zatroskanemu umysłowi i spiętemu ciału oraz sprawia, że czujemy się lepiej we własnej skórze. Organizm w stanie wyciszenia produkuje endorfiny — hormony, które łagodzą ból i wywołują uczucie zadowolenia, a nawet euforii. Również Ty i Twój partner możecie osiągnąć umiejętność wykonywania uzdrawiającego oraz relaksującego masażu, by odzyskać utraconą harmonię ciała i ducha.

Proponujemy Ci jedną godzinną, dwie trzydziestominutowe oraz jedną dwudziestominutową sesję.

I. Dłuższa sesja pokaże Ci, jak należy pracować z poszczególnymi partiami ciała. Masaż ten został podzielony na sześć etapów — każdy z nich dotyczy innego fragmentu ciała i pozwala skupić się tylko na wybranych obszarach.

II. Krótsze sesje to masaż stymulujący cały organizm oraz masaż antystresowy, a także zabieg na obolałe dłonie - wszystkie idealnie sprawdzają się w sytuacjach, gdy masz mało czasu.

Twój cel: zrelaksowane, jędrne, gibkie ciało. Twoja kuracja: skuteczne ćwiczenia i terapie, zamknięte w serii czterech treściwych, bogato ilustrowanych książeczek. Pozostałe książki z serii: Tai chi na co dzień, Joga na co dzień, Pilates na co dzień. Już wkrótce zasmakujesz w swoim nowym, energetyzującym trybie życia.

Poznaj moc relaksującego dotyku.

Fiona Harrold studiowała sztukę masażu i sama zajmowała się jej nauczaniem. W 1987 roku założyła Londyński College Masażu. Jest również autorką wielu publikacji na ten temat oraz filmu instruktażowego, na którym zaprezentowała swoje techniki. Obecnie jest także znaną na całym świecie trenerką rozwoju osobistego. Z prawdziwą pasją pomaga ludziom ze wszystkich środowisk w odkrywaniu ich zdolności i talentów.