

Turinys

Masažo istorija.....	10
Masažo poveikis žmogaus organizmui	14
Masažavimasis	20
Taškinis masažavimasis	24
Ko reikia norint pradėti masažuotis?	28
Laikysenos svarba masažuojantis	34
Eterinių aliejų naudojimas masažui	36
Masažavimasis ir žolelių vonios	54
Masažas ir pirtys	60
Masažas ir medus	70
Galvos masažavimasis	76
Veido masažavimasis	90
Taškinis veido masažavimasis	92
Veido masažavimasis naudojant kosmetikos priemones	104
Rankų masažavimasis	120
Pilvo masažavimasis	134
Anticeliulitinis masažavimasis	146
Pėdų masažavimasis	160
Kraujotaką gerinantis masažavimasis	178
Stresą mažinantis masažavimasis	188
Energijos suteikiantis masažavimasis	196