



SOMMAIRE

01 INTRODUCTION AU MASSAGE RELAXANT ET ANTISTRESS	04
02 TECHNIQUES ET TERMINOLOGIE DE BASE DU MASSAGE	18
03 MASSAGE DU DOS	30
04 MASSAGE DU THORAX ET DE L'ABDOMEN	50
05 MASSAGE DES MEMBRES SUPÉRIEURS	62
06 MASSAGE DES MEMBRES INFÉRIEURS	80
07 MASSAGE DU VISAGE ET DE LA TÊTE	98
08 AUTOMASSAGE	116
09 MASSAGE DES BÉBÉS ET ENFANTS	134
10 AUTRES TECHNIQUES DE RELAXATION	148

