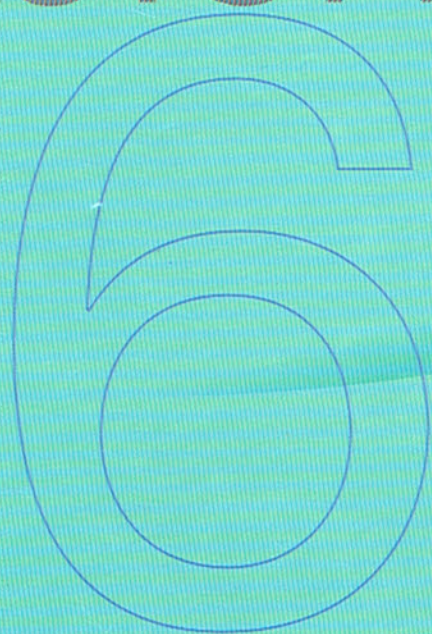


bien-être & détente



sommaire

Introduction p. 5

a. Détente et eau

- 1. Thalassothérapie et balnéothérapie p. 8
- 2. Hammam et sauna p. 18
- 3. Ambiance spa chez soi p. 24

b. Détente et relaxation

- 1. Qu'est-ce que la relaxation? p. 28
- 2. Respiration p. 30
- 3. Training autogène p. 32
- 4. Sophrologie p. 36
- 5. Méditation p. 38
- 6. Yoga p. 42
- 7. Autres méthodes de relaxation p. 56

c. Détente et Dame Nature

- 1. Aromathérapie p. 62
- 2. Thé vert et cha no yu p. 70
- 3. Tisanes p. 74

d. Détente et massage

- 1. L'art du massage p. 78
- 2. Massage suédois p. 80
- 3. Massages Esalen et californien,
massage aux pierres chaudes p. 84
- 4. Massage thaïlandais p. 86
- 5. Techniques de pression:
shiatsu, réflexologie, massage Amma assis p. 88
- 6. Massage des bébés p. 92
- 7. Préliminaires du massage p. 96
- 8. Principes de base et
contre-indications du massage p. 98
- 9. Massage à deux p. 100
- 10. Automassage relaxant p. 112

e. Week-end et détente

- Planning, produits et matériel nécessaires,
aide-mémoire, bain aromatique p. 116

