

*Masaż w kosmetyce i odnowie biologicznej :
kosmetyczny, limfatyczny, na cztery ręce, gorącymi kamieniami, stemplami
ziołowymi*

Leszek Magiera

Spis treści

Rozdział 1. Teoretyczne podstawy masażu

- 1.1. Masaże stosowane w kosmetyce i odnowie biologicznej
- 1.2. Warunki stosowania masażu
- 1.3. Wpływ masażu na organizm człowieka

Rozdział 2. Masaż kosmetyczny

- 2.1. Diagnostyka przed masażem kosmetycznym
- 2.2. Masaż kosmetyczny twarzy, szyi, dekoltu – 7 sposobów
- 2.3. Masaż kosmetyczny głowy i małżowin usznych
- 2.4. Masaż kosmetyczny klatki piersiowej, piersi i brzucha
- 2.5. Masaż kosmetyczny kończyn górnych
- 2.6. Masaż kosmetyczny kończyn dolnych i pośladków
- 2.7. Masaż kosmetyczny grzbietu

Rozdział 3. Masaż limfatyczny

- 3.1. Diagnostyka przed masażem limfatycznym
- 3.2. Masaż limfatyczny twarzy
- 3.3. Masaż limfatyczny karku i głowy
- 3.4. Masaż limfatyczny klatki piersiowej
- 3.5. Masaż limfatyczny brzucha
- 3.6. Masaż limfatyczny kończyny górnej
- 3.7. Masaż limfatyczny kończyny dolnej
- 3.8. Masaż limfatyczny grzbietu
- 3.9. Masaż limfatyczny miednicy

Rozdział 4. Masaż relaksacyjny

- 4.1. Diagnostyka przed masażem relaksacyjnym
- 4.2. Masaż aromaterapeutyczny
- 4.3. Masaż gorącymi kamieniami
- 4.4. Masaż synchroniczny na cztery ręce

Rozdział 5. Masaż orientalny

- 5.1. Diagnostyka przed masażem orientalnym
- 5.2. Masaż chiński TUI NA
- 5.3. Masaż hawajski Lomi Lomi Nui

5.4. Masaż japoński Shiatsu

Rozdział 6. Masaż przyrządowy

- 6.1. Masaż w fotelu masującym
- 6.2. Masaż na łóżku masującym
- 6.3. Masaż na stole wibracyjnym
- 6.4. Masaż na stole i w kabinie do suchego masażu wodnego
- 6.5. Masaż taśmowy
- 6.6. Masaż rolkowo-próżniowy
- 6.7. Masaż podciśnieniowy Endermologią
- 6.8. Masaż pneumatyczny
- 6.9. Masaż ultradźwiękowy

Rozdział 7. Masaż w środowisku wodnym

- 7.1. Masaż w kapsule wielofunkcyjnej
- 7.2. Masaż w wannie
- 7.3. Masaż natryskiem deszczowym
- 7.4. Masaż natryskiem szkockim
- 7.5. Masaż rolkowo-podciśnieniowy

Rozdział 8. Inne masaże

- 8.1. Masaż punktowy
- 8.2. Masaż stref refleksyjnych stóp
- 8.3. Masaż lipolityczny
- 8.4. Masaż Rosenberga
- 8.5. Masaż chiroplastyczny twarzy
- 8.6. Masaż po iniekcji toksyny botulinowej
- 8.7. Masaż żadowy
- 8.8. Masaż bambusowy
- 8.9. Masaż stemplami ziołowymi
- 8.10. Masaż czekoladowy
- 8.11. Masaż dźwiękiem
- 8.12. Masaż motylkowy
- 8.13. Masaż foulari
- 8.14. Masaż pędzlami