

SOMMAIRE

Prendre soin de soi autrement	5	LA FASCIATHÉRAPIE	43
SCIENCE ET TRADITION	7	Les bienfaits des ventouses	44
Un massage en 3D	8	États émotionnels	45
Une pratique d'hier et d'aujourd'hui	10	Douleurs au tendon d'Achille	54
Les fascias : comment soulager les douleurs	12	Affections des voies respiratoires	56
Comment les ventouses agissent-elles ?	16	Tension artérielle	60
Communication interne	18	Cellulite	64
		Rides	66
		Tendinite du SMS	68
Gestes et techniques	24		
Prise en main	25		
Allonger	29		
Mobiliser	30		
Pincer	31		
Positionner	32		
Appuyer	33		
Pomper	34		
Glisser	35		
Tourner	36		
Étirer	37		
Tapoter	38		
Balancer/pivoter	39		
Zoom Bien préparer et mener votre séance	40		





Grain de peau	70	Pieds plats	108
Douleurs de hanche	72	Douleurs à la cheville	110
Bruxisme	80	Tennis elbow et tendinite	
Problèmes de genou	82	du golfeur	112
Maux de tête	84	Acouphènes	114
Tendinopathie de la souris	88	Troubles veineux	116
Courbatures	90	Troubles digestifs	118
Contractures et raideurs		Règles et cycle menstruel	120
musculaires	92	Zoom Massages bien-être	122
Cicatrices	94		
Problèmes de dos	98	En résumé	124
Inflammation du tendon			
du poignet	106	Index	126