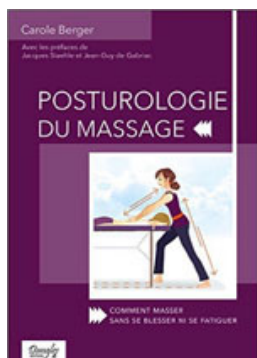




Posturologie du massage



Beaucoup de professionnels du massage l'ont compris, leur corps est leur principal outil de travail. Il est précieux et en prendre soin est donc essentiel. Comment le préserver efficacement ? Cet ouvrage, le premier en France, répond enfin à cette demande. Il donne les clés pour offrir un massage de qualité tout en préservant son propre corps.

Présentation de l'éditeur

Plus qu'un livre, il s'agit d'un guide pratique pour vivre au mieux son métier avec un corps souple, puissant et en pleine forme.

"Posturologie du massage" s'adresse à tous les professionnels dont la pratique du massage est régulière, dont le corps répète chaque jour les mêmes mouvements et prend les mêmes postures, dont les articulations et les muscles sont soumis à rude épreuve, dont les mains "se fatiguent".

Il s'adresse aussi à tous ceux et celles qui commencent dans le métier afin qu'ils adoptent dès le début de "bonnes habitudes" à inscrire dans la durée. Connaître et écouter son corps, se préserver, respirer, s'étirer, s'aérer, voilà le programme pour trouver son espace de confort, une "zone" où il est possible de pratiquer un massage de qualité sans que son propre corps en pâtisse.

Ce livre est dédié à tous les masseurs. Parce qu'ils offrent chaque jour détente et relaxation à leurs clients, ils méritent qu'à leur tour leur bien-être soit le centre de toutes les attentions. L'objectif est clair : aiguiser sa conscience corporelle et ses sensations pour adapter chaque mouvement et atteindre une efficacité maximum tout en préservant son intégrité corporelle.

Disponible en librairies et sur Internet

• **Posturologie du massage**, Carole Berger, éditions Dangles (2015), 224 pages, 25 €.