



*POSTUROLOGIE DU MASSAGE.  
COMMENT MASSER SANS SE BLESSER  
NI SE FATIGUER, de Carole Berger,  
Éditions Dangles. 25 €.*

Alors que la culture du massage gagne du terrain en France, de plus en plus de professionnels du bien-être et de l'esthétique sont formés et amenés à les pratiquer quotidiennement et parfois à un rythme élevé. Une activité qui n'est pas sans danger pour les praticiens et qui peut entraîner fatigue, lombalgies, inflammations tendineuses... Adopter les bonnes postures, une respiration harmonieuse et apprendre à utiliser de nouvelles façons de travailler permet d'éviter les blessures tout optimisant les bienfaits de la pratique.