

# « Mes petits automassages bien-être » un livre de Luc Bodin

Connaissez-vous les points qui soignent ? Saviez-vous que la pratique de l'automassage peut vous permettre de remédier en un tour de main à tous vos maux quotidiens (nez bouché, hoquet, coup de pompe, constipation, bouffées de chaleur, maux de tête...) ?

L'acupression est un véritable outil d'autonomie et d'évolution personnelle à la portée de tous et au service de votre bien-être. Les 40 automassages présentés dans cet ouvrage, inspirés de la médecine traditionnelle chinoise, vous aideront à recharger vos batteries en quelques minutes, à soulager les pathologies le plus courantes ou encore à détoxifier votre corps.

Chaque point est clairement illustré et complété par la mention des maux qu'il peut apaiser, pour vous accompagner au mieux dans votre pratique de l'automassage bien-être.



DISPONIBLE ICI

Editions Jouvence – 119 pages – 5,95 euros