

NÁRODNÍ KNIHOVNA



1001854309

OBSA

Úvod	5	Příprava	
Nosné (základní) oleje	9	Příprava maséra	41
Míchání olejů	11	Základní masáže	
Směsi olejů	14	techniky	45
Levandule	19	Tření	47
Pelargonie	21	Roztírání	49
Ylang ylang	23	Chvění	51
Jojoba	25	Hnětení	53
Další dostupné oleje	27	Tepání (sekání)	55
Účinky masáže	29	Tepání hrsti	
Kdy masáž není vhodná	31	(poklepávání)	57
Co je k masáži potřeba	33	Postup při masáži	59



Složení nosného oleje
esenciálních olejů v krabičce:

Nosný olej

Levandulový olej, tokoferol acetát, vitamin E)

Levandule

Složení: mandle, levandule, ylang ylang, pelargonie, jojoba, levandulový olej, tokoferol acetát (vitamin E), jojoba

NK 1
1001854309
1001854309 + 1001854309

Dřívce	61	Nespavost	107
Krky	65	Masáž dřívce narozených a posilňující masáž	109
Obličej	69	Vrásky	111
Ramena	73	Rehabilitační masáž	113
Horní končetiny	74	Automasáž	115
Ruce a zápěstí	77	Po masáži	121
Záda	81	Masážní válečky	123
Dolní končetiny	87	Svíčky	125
Kotníky a chodidla	91	Aromalampy	127
Břicho	95	Závěr	128
Masáž dítěte	99		
Masáž v těhotenství	105		

Ylang ylang
Složení: minerální olej, jojobový olej,
olej ylang ylang, tokoferol acetát (vitamin E),
L-lysylová kyselina

Pelargonie
Složení: minerální olej, jojobový olej, olej
z pelargonie, tokoferol acetát (vitamin E),
L-lysylová kyselina