Obsah






Jak používat tuto knihu 6
Úvod 8

KAPITOLA PRVNÍ: ZAČÍNÁME 10

KAPITOLA DRUHÁ: PŘÍPRAVA NA DEN 28

KAPITOLA TŘETÍ: MASÁŽ PŘI CESTOVÁNÍ 48

KAPITOLA ČTVRTÁ: MASÁŽ PŘI PRÁCI 60

KAPITOLA PÁTÁ: MASÁŽ HLAVY 78

KAPITOLA ŠESTÁ: CELKOVÁ RELAXACE 92

Rejstřík 124
Poděkování 127