



Асташенко О. И. Точечный массаж. Начинаем с нуля / О. И. Асташенко ; гл. ред. М. В. Смирнова. – СПб. : Вектор, 2011. – 175, [1] с. : ил. – (Практика для начинающих).

Автор собрал под одной обложкой самые действенные приемы рефлексотерапии (акупунктуры). Все материалы, таблицы, рецепты размещены таким образом, что любой читатель может самостоятельно и безо всякого труда подобрать максимально действенные комбинации активных точек, которые помогут при конкретном распространенном заболевании: бронхов и легких; уха, горла и носа; сердечно-сосудистыми; органов пищеварения; позвоночника и суставов, головной, суставной и мышечной болью, болезненными менструациями и многими другими.



Богданова А. В. Массаж для красоты и здоровья / А. В. Богданова. – СПб. : Невский проспект : Крылов, 2010. – 154, [6] с. – (Здоровье - образ жизни).

Именно массаж поможет снять напряжение во всем теле или при необходимости подарить телу бодрость, предотвратить развитие многих заболеваний, вернуть коже лица и тела красоту и упругость, разгладить морщины, а также привести в порядок мысли. Детский массаж помогает детям расти сильными, спокойными, здоровыми. Овладеть массажными приемами может каждый, для этого достаточно прочесть эту книгу и ежедневно практиковаться. Всего 15 минут ежедневных занятий принесут энергию, силу, красоту, радость и здоровье каждому.



Виллс П. Точечный массаж : практ. рук. / П. Виллс. – М. : АСТ-Пресс, 2011. – 117, [1] с. : цв. ил. – (Серия «Все о массаже»).

Эта книга представляет собой самое полное иллюстрированное пособие по точечному массажу. Она поможет вам освоить приемы и технику этого массажа, изучить строение стопы и кисти, чтобы быстро и легко находить рефлекторные зоны жизненно важных органов. Ведь регулярное применение точечного массажа служит прекрасным средством для поддержания организма в тонусе, а также мощным стимулом для самоисцеления в случае болезни.

Дубровский В. И. Русская баня и массаж / В. И. Дубровский, А. В. Дубровская. – 3-е изд., перераб. и доп. – М. : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2008. – 312 с. : ил., портр. – (Искусство быть здоровым).

Авторы рассказывают о применении бани (сауны) с профилактической и лечебной целью в сочетании с ароматерапией, мазями, массажем, ваннами, гидрокинезотерапией, а также после тренировок (занятий) в фитнес (оздоровительном) центре, работы на производстве, даче и пр. В книге описана история возникновения и развития бань, ухода за телом с древних времен.

Колосова С. В. Классический массаж / С. Колосова. – М. : РИПОЛ классик, 2009. – 62, [1] с. : ил. – (Здоровье и красота).

Воспользовавшись советами, содержащейся в книге, вы сможете выбрать для себя оптимальный способ проведения массажа, узнаете об основных видах этой процедуры и её полезных свойствах.

Санс Менхибар Х. М. Массаж / Х. М. Санс Менхибар. – Харьков ; Белгород : Клуб семейного досуга, 2012. – 159 с. : цв. ил.

В книге даются пошаговые объяснения массажных техник.

Составитель: И.А. Голубцова, вед. библиограф ЦБ

МБУК «Центральная библиотека
Яковлевского района»

«ВСЁ О МАССАЖЕ»

ПАМЯТКА

г. Строитель 2013