

OBSAH

Úvod	5	Příprava	37
Nosné (základní) oleje	9	Příprava maséra	41
Míchání olejů	11	Základní masážní	
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
a esenciálních olejů v krabičce:

Nosný olej

Složení: canelový olej, tokoferol acetát (vitamin E)

Levandule

Složení: minerální olej, jojobový olej,
levandulový olej, tokoferol acetát (vitamin E),

T-butyl hydrochinon

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

Ylang ylang

Složení: minerální olej, jojobový olej,
olej ylang ylang, tokoferol acetát (vitamin E),
T-butyl hydrochinon

Pelargonie

Složení: minerální olej, jojobový olej, olej
z pelargonie, tokoferol acetát (vitamin E),
T-butyl hydrochinon