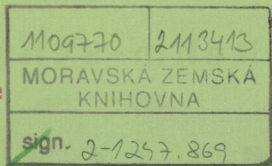


# Obsah

## Rychlé masáže: O kouzlu masáže



- |           |   |           |   |
|-----------|---|-----------|---|
| 8         | <b>TRADICE DOTEKU</b>                     | 26        | Správné a špatné místo                    |
| 8         | Tak staré jako lidstvo samo               | 26        | Správná podložka                          |
| 8         | Masáže na celém světě                     | 27        | Masážní olej – třešnička na dortu         |
| 9         | Evropská tradice masáže                   | <b>28</b> | <b>PŘEHLED NEJDŮLEŽITĚJŠÍCH ZÁSAD</b>     |
| 9         | Každý z nás umí masírovat                 |           |   |
| <b>10</b> | <b>CO JSOU RYCHLÉ MASÁŽE?</b>             | 28        | Kdy, kde a jak                            |
|           |   | 29        | Masáže s masážním olejem                  |
| 10        | Správná masáž pro každou příležitost      |           |   |
| 10        | Snadná masáž                              |           |   |
| 11        | Není čas? Není problém!                   |           |   |
| <b>12</b> | <b>MINI MASÁŽE PRO TĚLO A DUŠI</b>        |           |   |
| 12        | Jak uvolnit svaly                         | 32        | Jemná masáž s růžovým olejem              |
| 14        | Jak získat novou energii                  | 34        | Rychlá masáž pokožky hlavy                |
| 15        | Jak reflektoricky stimulovat orgány       | 36        | Relaxační vibrační masáž                  |
| 16        | Jak stlačovat reflexní body               | 38        | Rychlá masáž reflexních zón na chodidlech |
| 18        | Jak vnímat více doteků a intenzivněji žít | 42        | Krátká thajská masáž                      |
| 19        | Jak správně dýchat a uvolnit se           | 44        | Krátká masáž masážním válečkem            |
| 22        | Jak rozdávat teplo a blahodárné doteky    | 46        | Masáž reflexních zón na rukou             |
| 23        | Jak zmírnit bolesti a potíže              | 48        | Japonská masáž břicha                     |
|           |   | 52        | Tibetská masáž energetických zón          |
|           |   | 56        | Rychlá masáž ramen                        |
|           |   | 58        | Aktivizující rozmarýnová masáž            |
| <b>24</b> | <b>NEŽ ZAČNETE...</b>                     | 60        | Pětiminutová masáž kartáčkem              |
| 24        | Krátce, ale nikoli hekticky               | 62        | Relaxační levandulová masáž               |
| 26        | Správný a špatný čas                      | 64        | Malá masáž reflexních zón na uších        |

## Rychlé masáže – praxe 30



- |     |                                    |     |                              |
|-----|------------------------------------|-----|------------------------------|
| 66  | Smyslná masáž se santalovým dřevem | 102 | Rychlá masáž nohou           |
| 68  | Masáž obličeje pro krásu           | 104 | Erotizující jasmínová masáž  |
| 72  | Rychlá masáž čaker                 | 108 | Masáž se solným peelingem    |
| 76  | Mini masáž unavených nohou         | 110 | Masáž s mlékem a medem       |
| 78  | Relaxační masáž šíje               | 112 | Ajurvédská mini masáž        |
| 80  | Masáž teplým mandlovým olejem      | 116 | Blesková masáž zadečku       |
| 82  | Rychlá masáž shiat-su              | 118 | Rychlá poklepávací masáž     |
| 84  | Rychlá akupresura                  | 120 | Masáž pro novou energii      |
| 88  | Pečující masáž jojobovým olejem    | 122 | Rychlá masáž hlavy           |
| 90  | Jílový peeling břicha a hrudníku   | 124 | Malá masáž pro dobré usínání |
| 92  | Rychlá antistresová masáž          |     |                              |
| 94  | Blesková havajská masáž lomi lomi  |     |                              |
| 98  | Rychlá masáž zad                   | 126 | Rejstřík                     |
| 100 | Smyslná olejová masáž Kleopatry    |     |                              |