

# OBSAH



---

## AROMATERAPIE 6

STAROVĚKÉ UMĚNÍ	8
VYUŽITÍ SILICOVÝCH OLEJŮ	12
MÍSENÍ A UCHOVÁVÁNÍ	14
AROMATICKÉ ROSTLINY	16
OLEJE PRO BĚŽNÉ POTÍŽE	34
MASÁŽ SILICOVÝMI OLEJI	36
LÉČBA TĚHOTENSKÝCH OBTÍŽÍ	58
ZÁKLADY KRÁSNÉHO VZHLEDU	64
VONNÁ KOUPEL	70
V KRÁLOVSTVÍ SMYSLŮ	74
VŮNĚ DO MÍSTNOSTÍ	76
STRESOVÝ FAKTOR	78

---

## SHIATSU 84

---

JEDNODUCHÉ TECHNIKY SHIATSU	87
-----------------------------	----

---

## MASÁŽ 98

---

LIDSKÝ DOTYK	100
ZÁKLADNÍ TECHNIKY	102

---

## MASÁŽ CELÉHO TĚLA 104

AUTOMASÁŽ	134
MASÁŽ A CVIČENÍ	142
MASÁŽ KOJENCŮ	146
MASÁŽ STARŠÍCH OSOB	150
SMYSLNÁ MASÁŽ	152
RYCHLÁ MASÁŽ	160

---

## REFLEXOLOGIE 162

---

ZÁKLADNÍ REFLEXNÍ TECHNIKY	164
----------------------------	-----

---

## JÓGA 170

---

DAR JÓGY	172
K FYZICKÉ POHODĚ	174
ÁSANY	176
K DUŠEVNÍMU KLIDU	214
CVIČEBNÍ POMŮCKY	217
DESETIDENNÍ PROGRAM	218
ÁSANY PŘI MENSTRUACI	234

---

## REJSTRÁK 254