

# Obsah

Předmluva		5
Úvod		7
Kapitola 1	Úvod do masáže	10
Kapitola 2	Principy ájurvédské masáže	13
Kapitola 3	Masážní oleje	30
Kapitola 4	Příprava na masáž	46
Kapitola 5	Masáž celého těla	60
Kapitola 6	Terapeutická masáž	106
Kapitola 7	Masáž během těhotenství	119
Kapitola 8	Masáž kojenců	126
Kapitola 9	Masáž pro krásu	130
Dodatek	Marmy a jejich umístění	143
Slovníček		148