



VideoCurso VidaNaturalia

Temario Aprende a dar un masaje podal ultra relajante

Primera Parte

1. Cómo y cuándo practicar este masaje para obtener beneficios (4:00 min)
2. Beneficios a nivel físico, emocional y psicológico (7:11min)
3. Productos específicos de aromaterapia (7:02 min)
4. Actitud necesaria para obtener beneficios en un camino de doble sentido (8:05 min)
5. Efectos del masaje y contraindicaciones (2:12 min)
6. Antes de empezar... (4:43 min)

Segunda Parte

7. Estiramientos (5:45 min)
8. Amasamientos y maniobras generales (10:19 min)
9. Dedos (9:37 min)
10. Planta (11:36 min)
11. Empeine y drenaje linfático (7:31 min)
12. Dossier resumen PDF