

AUTO REFLEXOLOGIA

FACIAL, PODAL...

L'auto- massatge reflexològic sorprèn, sabem de sempre que el massatge son per a donar-ho rebre'l i, es desconeix que algun tipus de massatge es pot auto-aplicar.

Un suau i relaxant massatge amb les mans, què es transmet a cadascuna de les parts reflexes del cos, objectiu de l'auto-teràpia.

Aprendre a dominar la tècnica porta temps, però així i tot és molt efectiu i es percep la seva acció des del principi.