

Inledning

Varje aktiv idrottsman vet att massage är nödvändigt för att hålla kroppens prestationsförmåga på topp. Men också den som inte idrottar har glädje av massage som behandling.

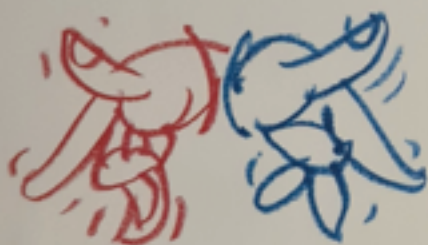
Många vardagliga besvär som huvudvärk, spända axlar och ont i ryggen kan ha sitt ursprung i spänningar som byggs på av stress.

En riktigt utförd massage kan vara skillnaden mellan att må bra och att känna sig sjuk.

I kursen får du lära dig en riktig teknik och tillräckligt med anatomi och massagegrepp för att kunna ge en enkel massage till arbetskamrater, grannar, släkt och vänner. Snart upptäcker du att det är lätt att lära, roligt att ge och välgörande att få massage.

Massagen ges genom kläderna och det enda tillbehör du behöver är en vanlig stol.

Vi hälsar dig hjärtligt välkommen till denna kurs.



Kursmaterialet MINUTMESSAGE är producerat av Johan Starre

Fotograf: Bengt Alm, Stockholm, Sverige. Bilder ur LifeART-collections, TECHPOOL Studios Corp, Cleveland, Ohio USA.

Detta material är skyddat enligt lag (1969:729) om upphovsrätt till litterära och konstnärliga verk, s k copyright, och all rätt förbehålles författaren. Detta innebär att materialet ej, helt eller delvis, får kopieras utan skriftligt medgivande från Johan Starre. På alla lagliga kopior skall källan noga anges.



Johan Starre, leg naprapat