



Massage  
 Dimensions : 16 x 21,5  
 Nb pages : 256 - **Quadri**  
 Ean : 9782733913543 - **20 €**

UN PROTOCOLE DE PLUS  
 DE 118 MANŒUVRES  
 EXPLIQUÉES PAS À PAS

Son précédent  
 titre :



**Hélène Campan** est masseuse et formatrice. Adepte des massages du monde, elle a appris le protocole du massage californien ainsi que ses subtilités et sa symbolique aux États-Unis où elle a séjourné plusieurs fois. Elle a créé en 2013 le concept d'enseignement pédagogique en ligne Expert Massage Academy et signe ici son troisième livre après *Le Shiatsu* (Éditions Grancher) et *Ma leçon de massage* (Eyrolles).

# LE MASSAGE CALIFORNIEN

## UN MASSAGE RELAXANT ET HARMONISANT

### HÉLÈNE CAMPAN

Né dans les années 1970 en Californie, le massage californien est une approche globale qui vise à harmoniser le corps et l'esprit par une profonde relaxation physique et psychique.

Ce massage utilise de longs mouvements lents et fluides qui parcourent le dos ainsi que le reste du corps pour une détente absolue. Partant d'effleurages doux, enveloppants et relaxants, les manœuvres s'enchaînent et s'intensifient pour soulager des tensions plus profondes. Cela peut faire surgir et libérer des émotions cachées, inscrites dans la mémoire corporelle, c'est pourquoi ce massage est surnommé le « toucher du cœur ».

Hélène Campan décrit ici un protocole de massage très complet, d'une durée de deux heures, avec 118 manœuvres illustrées de 130 schémas et de 720 photos pour apprendre à masser pas à pas en toute sécurité. L'auteur nous livre également des conseils pour optimiser le massage en utilisant des huiles essentielles ou des pierres et nous enseigne comment créer une relation privilégiée avec le massé pour que celui-ci profite pleinement des bienfaits de ce massage extrêmement sensoriel.

**CONTACT PRESSE :**  
**Florence Vaillant** - f.vaillant@piktos.fr  
 05 61 000 986