

# LIVRE À LIRE

## Arômes massages Techniques de massage aux huiles essentielles aromatiques

par Kim Ly

«Arômes Massage» est un livre-guide qui vous initie au massage thaï aromatique nuad na'man. Il s'agit d'une méthode de soins naturels aux huiles essentielles aromatiques alternant des mouvements fluides et harmonieux, accompagnés de pressions profondes, de légères percussions mais aussi d'étirements doux et de digitopression sur les «sen», lignes d'énergie vitale du corps. Sa pratique est remarquablement bien décrite grâce à de très nombreuses photographies qui dévoilent, geste après geste, les secrets de cette technique. Ce massage complet et relaxant figure parmi les soins manuels les plus populaires et les plus demandés dans les grands spas. Depuis des siècles, les Thaïs utilisent le massage, les plantes et les herbes médicinales comme thérapie naturelle pour la beauté, le bien-être et la santé du corps et de l'esprit. Ils avaient recours aux essences aromatiques considérées comme l'âme et l'esprit des plantes pour se guérir, se parfumer, se sentir bien psychologiquement et mentalement, en harmonie avec soi-même et la nature.

**Sommaire**

**Livre 1 : Origines**

1. Origine... aromatique
2. Origine... massage
3. La médecine traditionnelle thaïlandaise
4. Le temple Wat Pho
5. Les origines du Thaï Arômes Massage
6. Les bienfaits du Thaï Arômes Massage
7. Pratique du Thaï Arômes Massage
8. L'atmosphère et lieu du massage
9. Une «bonne» main

**Livre 2 :**

**Savoir-être, savoir-faire**

1. Philosophie thaïe
2. Les sens : lignes d'énergie
3. Les mouvements
4. Technique posturale
5. Préparer à être et à agir
6. Être ce qui est

**Livre 3 : Arômaventures**

1. Aroma  
Définition de base  
La peau, cet organe  
La préparation des huiles essentielles
2. Mes 9 huiles végétales  
Propriétés et caractéristiques
3. Mes 11 huiles essentielles  
Propriétés et applications thérapeutiques

**Livre 4 : Le guide**

Première leçon : le dos et les bras  
Deuxième leçon : les jambes et les pieds  
Troisième leçon : les pieds et les jambes  
Quatrième leçon : le ventre et la poitrine  
Cinquième leçon : les bras et les mains  
Sixième leçon : le cou et la tête  
Septième leçon : le visage

Groupe Éditions **Chariot** d'Or,  
Groupe Éditorial Piktos,  
6 rue Régis, 75006 Paris.  
[www.piktos.fr](http://www.piktos.fr)

