

<<在香氛中按摩排毒>>

图书基本信息

书名：<<在香氛中按摩排毒>>

13位ISBN编号：9789861361109

10位ISBN编号：9861361103

出版时间：2006

出版人：如何出版社有限公司

作者：楊涵雲,張錫宗,楊秋玉

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<在香氛中按摩排毒>>

### 内容概要

七大芳香淨化排毒法 八種芳香淨化按摩DIY 一週一次的半日淨化儀式  
美容教主 牛爾、肯園負責人 溫佑君 聯合推薦

純淨 自然 健康 美麗

這是一本結合「芳香療法」及「淨化排毒」的書籍。

有別於其他芳療書，由三位活潑有趣、各有擅長的芳療師，組合成一個「淨化大隊」，幫一些身心長期阻塞的朋友解決問題的過程。

「神的殿堂，就蓋在在你的身體裡！

」

你怎樣對待你的身體，它就以什麼樣的人生來回報你

你希望每天在充滿愉悅感的晨光中醒來嗎？

你期盼每天都能過得舒適與滿足嗎？

你可曾察覺到身心靈已失衡許久？

忙碌而充滿壓力的生活，不僅讓人喘不過氣來，還在不知不覺中積累了許多毒素，若不適當排除掉，勢必將對身心造成許多不良的影響。

本書提供了絕佳的身心淨化方法，讓你在最天然的植物芳療中，找回流失已久的身心靈健康。

由資深芳療師群教你如何自我按摩，不必花大錢，只要在家裡運用隨手可得的小道具，就能達到如同在專業SPA中心裡舒緩身心的效果。

還有七大芳香淨化排毒方法 + 八種芳香淨化按摩DIY + 一週一次半日淨化儀式，並附上相關的芳香沛芳及飲食；讓你從頭到腳，從內而外，徹底淨化並充滿喜樂的迎接每個嶄新的一天。

### 七大芳香淨化排毒法

慢排毒

植物油排毒淨化

芳香純露排毒

芳香情緒排毒

芳香伸展淨化

芳香飲食淨化

生活作息調整

### 八種芳香淨化按摩DIY

擁有白裡透紅好氣色

要水不要腫

改善便秘腹脹與腸躁腹瀉

激勵循環與行動力

增強免疫力

暢快呼吸

每月好朋友開心來報到

頭部減壓體操

第一章介紹芳香淨化的意義詮釋

第二章教你如何著手排毒計畫，以及可能會遇到的種種難題。

第三章是由排毒工具入門，介紹七大排毒方法。

## <<在香氛中按摩排毒>>

第四章改由身體部位或狀況來著手，同時教你如何自我按摩。

這兩章有如經與緯，編織出豐富有趣的芳香淨化排毒各種方法，你將可能碰到的所有大小問題，都可以從中一一找到解答。

第五章是排毒計畫的實用小範例，教你如何化繁為簡，幫自己設計一套上班族的半日淨化營。

還有本書隨處都可以看到【Tip】芳療師的小叮嚀或【Tip】排毒小道具喲！

貼心的介紹一些實用的排毒小道具以及排毒小撇步。

您可以隨時把它加進您的排毒計畫裡，既可節省您的荷包，又能增添生活情趣。

## <<在香氛中按摩排毒>>

### 作者简介

肯園芳療師群

楊秋玉

投入芳療領域四年多，對於身體的興趣大於對外在物質的想望；喜歡研究各種身心療法及經絡理論，覺得身體應該好好的被對待。

於是很自然的把這些方法稍加改良並與芳香療法結合運用以推陳出新，讓這些方法變得更加平易近人且有趣！

楊涵雲

每天起床的第一件事就是塗油按摩與泡澡，然後空腹飲用一匙植物油，讓身體與心理都為全新的一天做好準備。

因此最有效的排毒淨化，就是不要把垃圾往身體裡塞。

捨棄不必要的負擔，才能把空間留給美好的事物。

平衡的情緒，良好的飲食習慣，加上怡人的香氣，便能讓靈魂與身體輕盈潔淨。

張錫宗

從小就自以為是個搞科學的料，一路航行來，雙手拿過雷射、畫筆、菜刀、劇本、精油，最後還是回歸到自我身上，向內航行，也才稍微領悟到「神的殿堂就建在你身體裡」這話的涵義。

「芳療師」不啻為身體殿堂的優秀建築師！

需要理性求是的態度來調整基礎結構、還要感性人文來豐富紋飾風采。

<<在香氛中按摩排毒>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>