

# Sommaire

Introduction 6

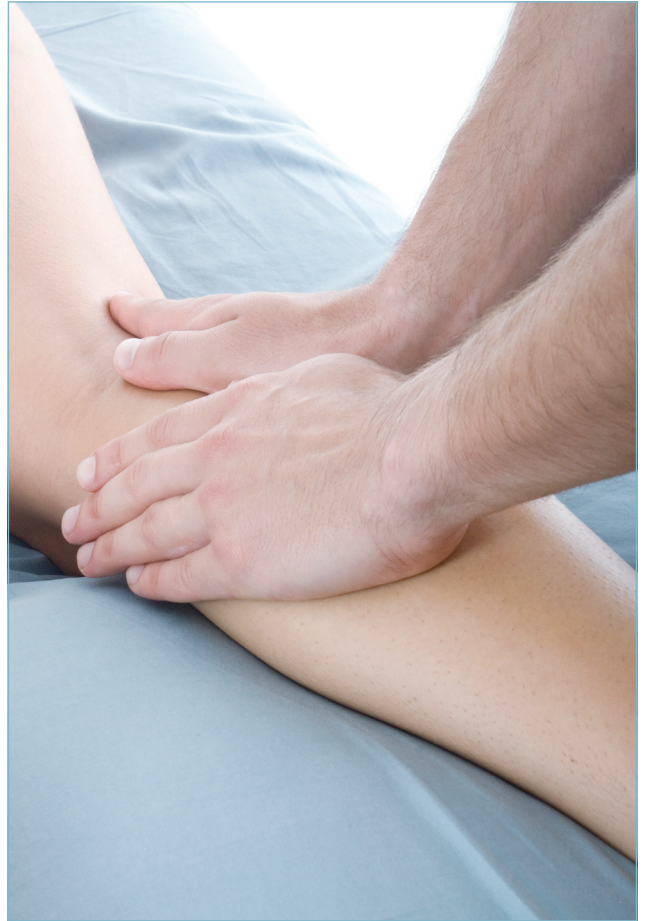
Principes de base 10



**1 Haut du corps : face postérieure** 18

Dos 20

Bas du dos 38



**2 Bas du corps : face postérieure** 42

Fesses 44

Arrière des jambes 46

Pieds 56



### **3 Bas du corps : face antérieure** 66

Pieds 68

Avant des jambes 80



### **4 Haut du corps : face antérieure** 94

Ventre et poitrine 96

Bras et épaules 108

Mains 120



### **5 Tête et nuque** 128

Nuque 130

Visage 136

Crâne 150

Massages ciblés 154

Anatomie générale 156