

# Massagem antiestresse

Uma abordagem teórica e prática para o bem-estar

André Nessi

5ª Edição  
Revisada e atualizada



# Resumo de Massagem Antiestresse

A Massagem atua sobre o corpo e a mente, proporcionando equilíbrio ao massageado e melhorando os sistemas circulatório, respiratório, muscular, digestivo, esquelético, endócrino e linfático, promovendo saúde e melhorando a qualidade de vida.

Muitos profissionais que não enxergavam o valor da massagem, hoje reconhecem que ela traz muitos benefícios e é um instrumento a mais em suas profissões, por isso, hoje em dia, podemos encontrar com certa facilidade um profissional de massagem em diversos setores do mercado de trabalho.

Este livro tem como objetivo motivar outras leituras, especialmente sobre a história, os benefícios e a prática da massagem, fornecendo aos estudantes e praticantes dessa arte, um subsídio maior tanto teórico quanto prático para sua realização.

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)