

Dedica

*A mia moglie e a miei figli, che sanno
"scaldarmi" il cuore.*

*A te che tieni tra le mani questo libro,
auguro di poterne trarre meravigliosi
insegnamenti e nuove opportunità di
benessere, guarigione e sviluppo
lavorativo.*

Buona Vita da Cristian Sinisi

Un Ringraziamento

A tutti i miei insegnanti di massaggio che si sono succeduti per la crescita della mia professionalità.

A tutti i miei allievi e allieve, che, grazie alle loro domande e richieste, hanno sempre stimolato in me la volontà di ricercare le risposte.

A chiunque, in modi diversi, si sia prodigato per la realizzazione o la diffusione di questo libro, se lo puoi leggere è anche per merito del loro apporto energetico e lavorativo.

Alla modella Azzurra Manuti, che si è prestata alle riprese e alle varie foto.

Grazie, grazie, grazie.

Premessa

Ad oggi, dicembre 2021, non ci sono in commercio libri completi sul massaggio con le pietre e i cristalli, ecco allora il mio libro, che mi auguro possa fare la differenza, magari avvicinandovi a questa nuova tecnica. Questo libro è frutto di vari anni di esperienze nel mondo dei massaggi in generale e, nello specifico, al lavoro e alla continua ricerca di manualità da realizzare con pietre e cristalli.

Disclaimer

Le informazioni e le foto inserite in questo libro sono pubblicate a cura di *C.S.Edizioni*. Si prega di leggere attentamente questo disclaimer perché l'utilizzo del libro da parte dell'Utente implica l'accettazione automatica delle clausole ivi presenti. Nel redigere questo testo *C.S.Edizioni* ha attinto a fonti di pubblico dominio e ha prodotto contenuti forniti a scopo divulgativo e culturale. Le indicazioni **NON SONO DA CONSIDERARSI DI TIPO MEDICO**; in questo volume non si propongono cure mediche. **IN NESSUN CASO LA CONSULTAZIONE DI QUESTO TESTO PUÒ SOSTITUIRE UNA VISITA MEDICA SPECIALISTICA.**

C.S.Edizioni, attua ogni ragionevole sforzo per garantire che le notizie presenti in questo libro siano aggiornate ed esenti da errori, inesattezze ed omissioni. Ciò nonostante, la natura stessa dell'argomento (e il suo carattere di novità) esclude la possibilità di controllare tutte le fonti monitorate, che sono pertanto fornite "così come sono". *C.S.Edizioni* non può fornire alcuna garanzia in merito all'affidabilità e all'esattezza delle notizie riportate e declina pertanto ogni responsabilità per qualsiasi danno, diretto, indiretto, incidentale e consequenziale legato all'uso, proprio o improprio delle informazioni contenute in questo libro. Questo sito può contenere alcuni rimandi a fonti di terzi soggetti. *C.S.Edizioni* non opera alcun controllo sui contenuti, i prodotti o i servizi eventualmente offerti da questi. *C.S.Edizioni* non garantisce che il contenuto del libro e dei propri servizi soddisfi le richieste o le aspettative.

Chi è Cristian Sinisi?

Cristian Sinisi è maestro di yoga dal 1996, da quel momento di cambiamento della sua vita, ha continuato a studiare, leggere formarsi e aggiornarsi.



È Master Reiki Usui dal 2001, poi master Komyo e Karuna©.

Ha frequentato per diversi anni un monastero Zen fino a diventare Shiatsu-ka, poi; non pienamente soddisfatto si scrive ai corsi

di “touch for heart” per diventare Kinesiologo Specializzato e istruttore di kinesiologia. Cristian, è un massaggiatore affermato, che ha lavorato in diverse spa e centri termali prestigiosi; tra i pionieri in Italia dell’hot stone massage; del massaggio con il bamboo, con le conchiglie, le candele e i pennelli.

Ha formato migliaia di estetiste e massaggiatori in tutta Italia e non solo.

Ha scritto i libri:

1. "La salute multidimensionale";
2. "Felicità in 14 passi";
3. "Dal viso all'anima";
4. "Il Codice dell'energia vol.1 i Chakra";
5. "*Bamboo massage*";
6. "*Candel massage*";
7. *Co-autore insieme a Silvia Bergonzi, di: "Come districarsi nel complesso mondo del marketing"*;
8. *Co-autore insieme a Jessica Codazza di "Pedicure Spa"*;
9. *Co-autore insieme a Jessica Codazza di "Manicure Spa"*;

(se ne siete sprovvisti, potete ordinarli ora via e-mail a: info@cristiansinisi.it così riceverete un'offerta esclusiva). Allievi, lettori e clienti di Cristian Sinisi, sanno che mira a sviscerare i temi che tratta, da differenti angolazioni, fornendo così nuovi punti di vista al lettore, una visione propriamente Olistica dal greco Olos = il tutto).

❖ Formatore per alcune tra le più prestigiose scuole di formazione professionale per estetiste e massaggiatori olistici in Italia.

- ❖ Ha fondato i centri “Bella Estetica”, dove oltre all'estetica di base vengono eseguiti i massaggi olistici, trattamenti naturopatici e di idroterapia. www.bellaestetica.it
- ❖ Ha creato la linea cosmetica “LA”: con ben più di 50 referenze tra: creme maschere, oli, sieri, gel, fanghi, scrubs ed emulsioni. www.la-cosmetici.it

Perché acquistare questo libro:

- a) Per conoscerti meglio;
- b) Conoscere la teoria multidimensionale;
- c) Avvicinarti alla lettura psicosomatica dei sintomi;
- d) Conoscere la cultura dei chakra;
- e) Conoscere le manualità di massaggio con le pietre calde di Cristian Sinisi©;
- f) Conoscere le controindicazioni del massaggio con le pietre;
- g) Conoscere i benefici del massaggio con le pietre calde;
- h) Conoscere le basi della cristalloterapia;
- i) Conoscere ed utilizzare 7 cristalli (uno per ogni chakra);
- j) Ricevere un kit prova di prodotti “LA Cosmetici” (scrivi alla mail info@cristiansinisi.it oggetto: kit prova del libro Hot Stone massage);

k) Scoprire un'area web a te riservata, con aggiornamenti video e pdf. Per entrare in questo gruppo, cerca su Facebook: formazione nel Beauty scrivi a info@cristiansinisi.it e riceverai tutti i dettagli.

Allora eccovi alcune lezioni tratte dal bagaglio di competenze professionali, di Cristian Sinisi, frutto di oltre vent'anni di pratica, studio e ricerca, con l'augurio di poter aiutare la vostra crescita professionale, ricordandovi che è a vostra disposizione di scuole e centri, per corsi e iniziative di co-marketing.

Ogni tecnica insegnata e illustrata nel presente libro, è da considerarsi materiale scaturito dalla pratica ultraventennale, di massaggio con le pietre calde, dalla sperimentazione e dalla continua ricerca.

Vi consigliamo di consultare il vostro medico, prima di optare per una scelta operativa.

In nessun caso né l'autore, né l'editore potranno essere chiamati in causa per manovre, esercizi, tecniche o assunzioni eseguite senza controlli e/o in modi errati, oppure per inottemperanze dettate dalla negligenza o dall'incompetenza dell'operatore e/o consumatore.

Introduzione

Nella mia personale pratica trentennale, ho avuto modo di avvicinarmi a differenti stili di massaggio tra tecniche occidentali e orientali, il massaggio con le pietre calde, lo utilizzo dal 1998, è per me, una sapiente fusione tra metodiche manuali, cristalloterapia e termoterapia.

Risulta quindi una tecnica molto rilassante, grazie anche al calore delle pietre, agli oli essenziali e all'energia dei cristalli appoggiati in punti strategici dell'energia (i chakra).

Il Termine Hot = caldo, ci fa capire l'idea portante di questa affascinante tecnica, ovvero il calore che è considerato il primario effetto benefico dell'HSM, poi si aggiunge il tocco, i cristalli, gli oli.

La termoterapia = tecniche che aumentano la temperatura del corpo per fini terapeutici. Si ottiene: riduzione del dolore, miglior estensibilità del collagene, riduzione della rigidità articolare, riduzione di edemi, incremento ematico. Il trattamento termico è utilizzato in terapia oncologica insieme a radioterapia.

La crioterapia – tecniche che diminuiscono la

dello
trica,

do in
in

Top SECRET

ACQUISTA IL LIBRO

eddo
olare
e la
ni).

- ✓ Freddo da 5° a 20°;
- ✓ Ghiacciato 0°;

È importante capire quindi che, a temperature differenti, corrispondono benefici differenti. Ecco una pratica tabella che ti permetterà di capire gli effetti fisiologici indotti dal calore o dal freddo.

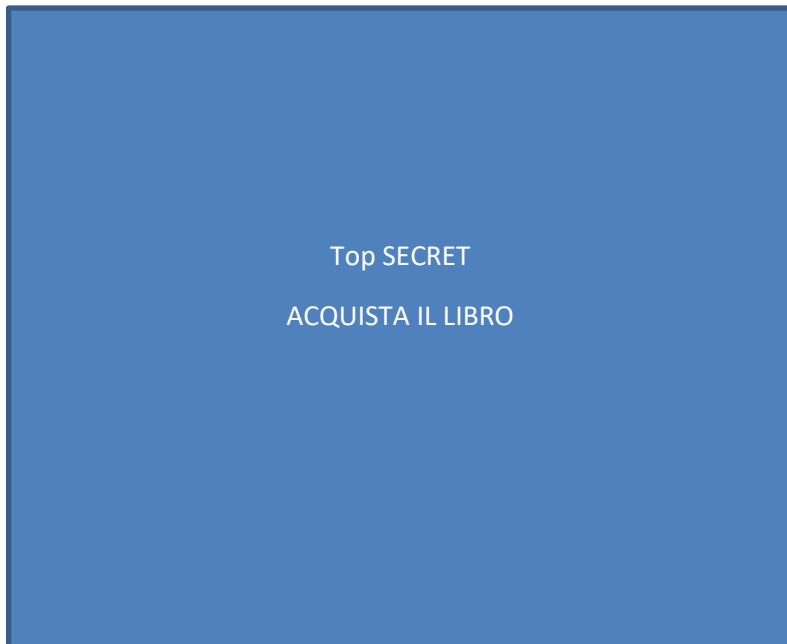


Top SECRET
ACQUISTA IL LIBRO

tensioni.

Uso e applicazioni	Metodo	Posizione su corpo	Azione	Azione terapeutica
--------------------	--------	--------------------	--------	--------------------

Capitolo n.1: La Teoria Multidimensionale

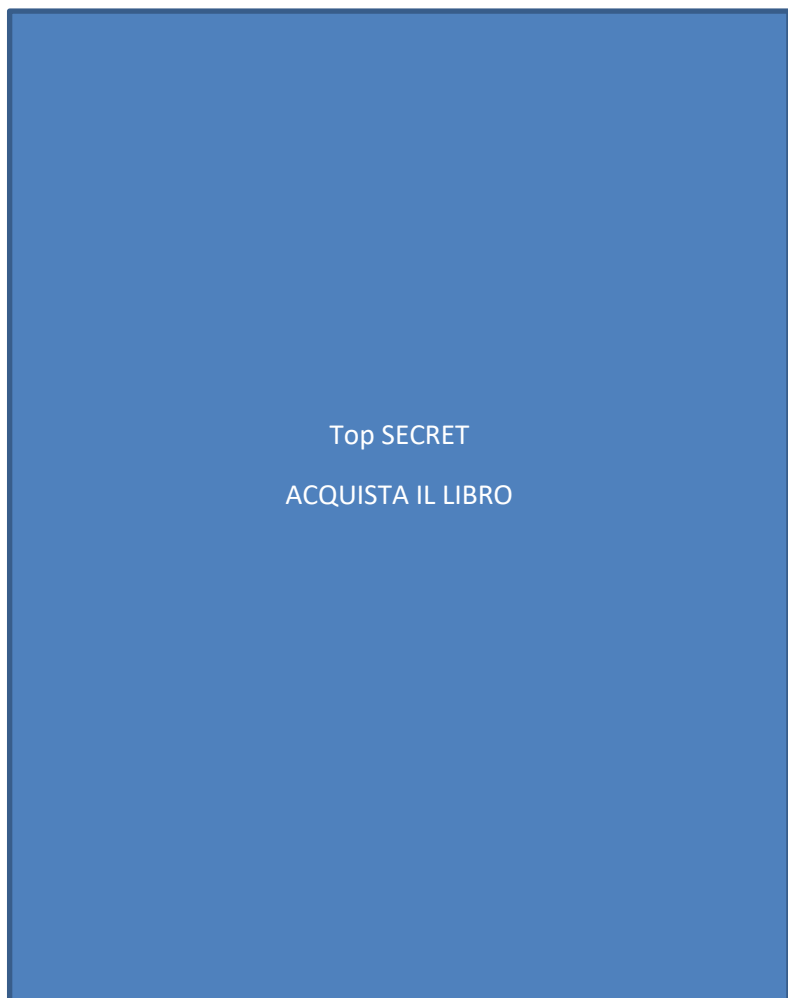


La malattia è quindi: uno stato di “rottura”, di distacco tra le parti, mancanza di armonia tra le parti (ma chi ha mai definito quali e quante siano queste parti?).

Esistono 2 approcci differenti alla guarigione:

1. Approccio allopatico (la cura del sintomo, cura della malattia);

2. Approccio olistico (cura della causa, cura della persona);



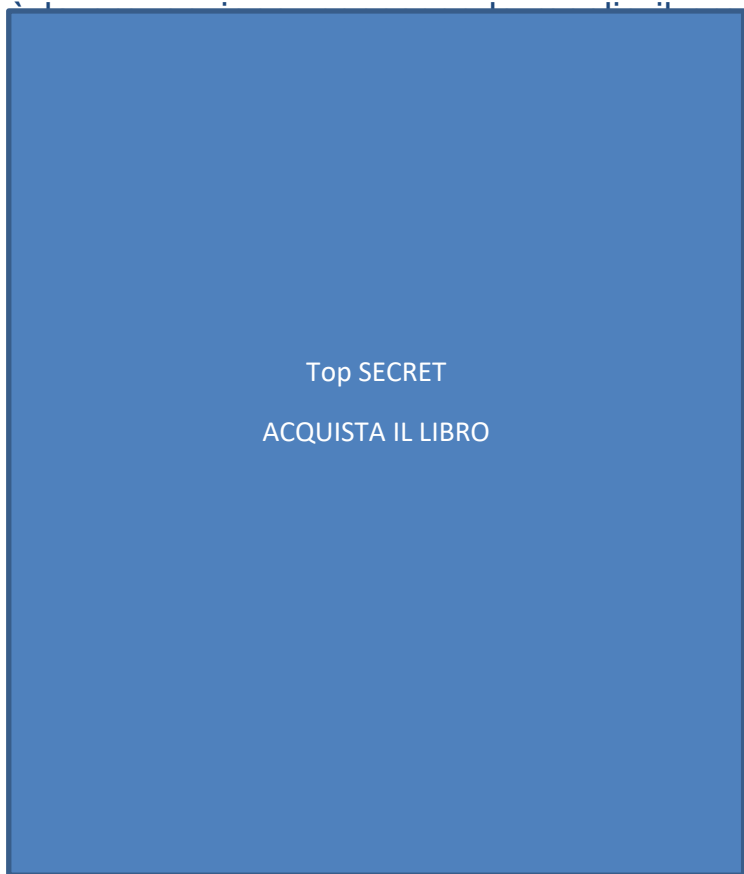
propri assistiti, inoltre grande svantaggio e la scarsa possibilità di prevenzione.

Approccio olistico (dal greco = olos il tutto), è un approccio “orientale”, infatti, non si occupa solo dei sintomi (dandone una lettura a volte anche completamente differente dalla medicina allopatrica), ma intende risalire alle “cause” del problema, andando a modificare i comportamenti limitanti, che hanno causato quel disagio.

Top SECRET

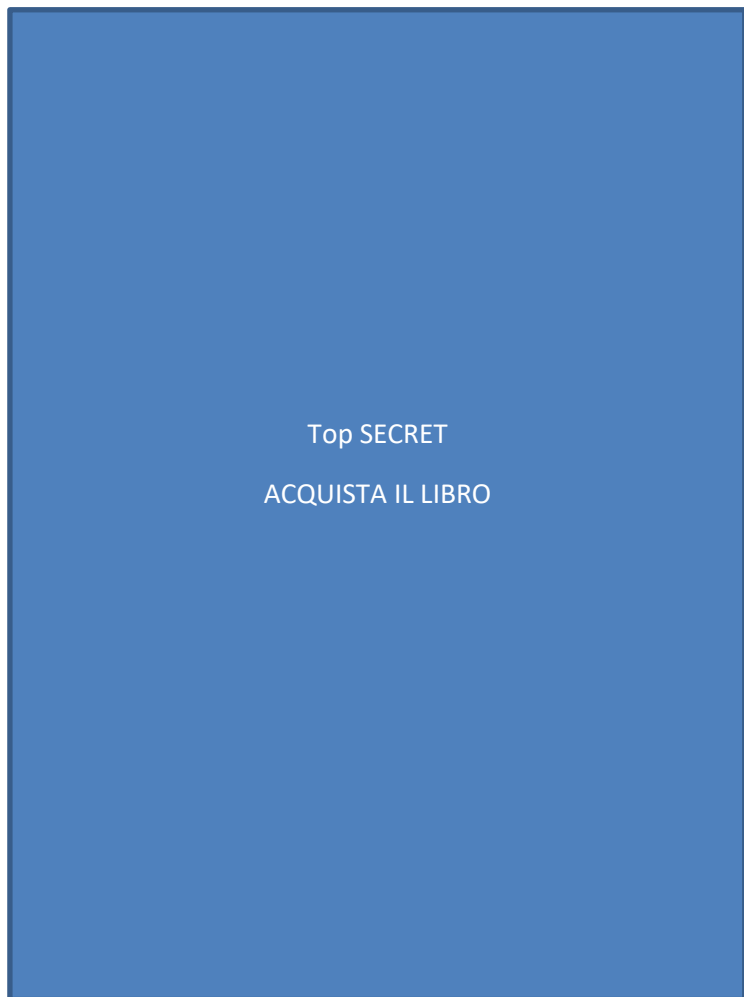
ACQUISTA IL LIBRO

si potrebbe ricorrere anche alla fitoterapia (uso terapeutico delle erbe), o alla naturopatia per ridurre gli effetti collaterali di radiazioni. Nell'approccio a disturbi minori, si può preferire l'uso di sostanze naturali, rispetto a sostanze di pura sintesi chimica, ma la cosa che sottolineo,



andando a riequilibrare le nostre energie.

* Possiamo concederci qualche ora in uno stabilimento termale, coccolati dall'acqua, da una sauna o da un bagno turco, da un idromassaggio o da un fango.



ome
ma
n è
più
nza
o la
un
di:
ute,
ire,
che

stili
on i

etto
mo
un
la

cosa importante è: ri-svegliare la nostra consapevolezza per non ripetere gli stessi sbagli.

Noi occidentali, siamo abituati a pensare all'individuo in modo settoriale, ovvero a scomporlo, studiarlo e intervenire su di esso in modo frammentario; anche nell'approccio alla guarigione, la maggior parte dei medici utilizza la stessa filosofia "settoriale" e, per ogni disturbo, abbiamo figure specializzate che si occupano delle singole parti senza tener conto dell'insieme.

In Oriente, invece, si pensa all'individuo, come un insieme di Mente/Corpo/Spirito e si approccia alla conoscenza con la consapevolezza che tutto è collegato. Tenendo presente questo concetto di unione, ho approfondito ciò che esiste a livello globale (secondo le mie attuali conoscenze), elaborando una teoria che potesse essere il più olistica possibile (dal greco olos= il tutto).

Dal mio punto di vista l'individuo è composto da 5 dimensioni, che ho descritto dettagliatamente nel libro "La salute multidimensionale":

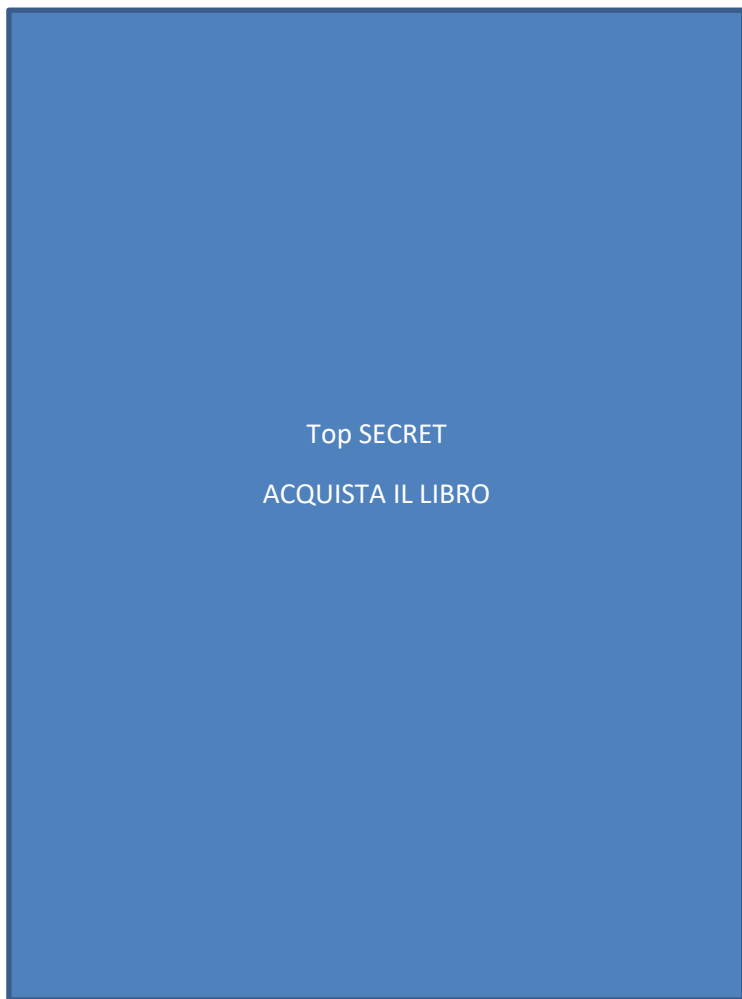


Dimensione pe

Pensieri - emozioni

Dimensione ch

Macro-elementi: carboidrati, prote
lipidi e micro-elementi: vitami
oligoelementi, enzimi ecc



mo
odo
e
che
dici,
ogni
ano
nto
nsa
rpo
n la
lata

può
su
ho
ale
ze),

elaborando una teoria che potesse essere il più olistica possibile.

Sostengo quindi che l'individuo, è composto da 5 dimensioni (vedi le figure qui sotto):



Dimensione fisica

Muscoli, ossa, tendini,
legamenti, nervi, organi ecc.

Top SECRET

ACQUISTA IL LIBRO



Dimensione chimica

Macro-elementi: carboidrati, proteine, lipidi e micro-elementi: vitamine, oligoelementi, enzimi ecc.

Top SECRET

ACQUISTA IL LIBRO



Dimensione psichica

Pensieri - emozioni

Top SECRET

ACQUISTA IL LIBRO

Alcuni stress, la depressione e i fattori emozionali minano l'azione del sistema immunitario, la biochimica della reattività neurologica è molto vicina a quella del sistema immunitario: esse si sviluppano a partire dalle stesse cellule e le loro funzioni si assomigliano per l'apporto di una risposta specifica ad uno stimolo specifico (Pelletier). Cohen e Ader, negli anni '70, hanno concluso che il sistema nervoso può condizionare il sistema immunitario: non solo la superficie dei globuli bianchi è fornita di ricettori destinati a captare alcuni messaggi chimici, ma in più, come hanno dimostrato Kordon e Degos, gli organi che

Top SECRET

ACQUISTA IL LIBRO

on la riva immunitaria” Decisamente, quindi di

Top SECRET

ACQUISTA IL LIBRO

Quando prendi molto sul serio il mondo, non puoi sapere cosa sia la felicità. La felicità accade unicamente quando hai messo radici in una visione del mondo secondo la quale tutto non è altro che un gioco.

Osho Rajneesh





Dimensione energetica

Aura, chakra, meridiani, tsubo ecc.

Top SECRET

ACQUISTA IL LIBRO

colori energetici,

i meridiani (cioè quei canali che attraversano il corpo e portano le differenti energie in ogni cellula, tessuto);

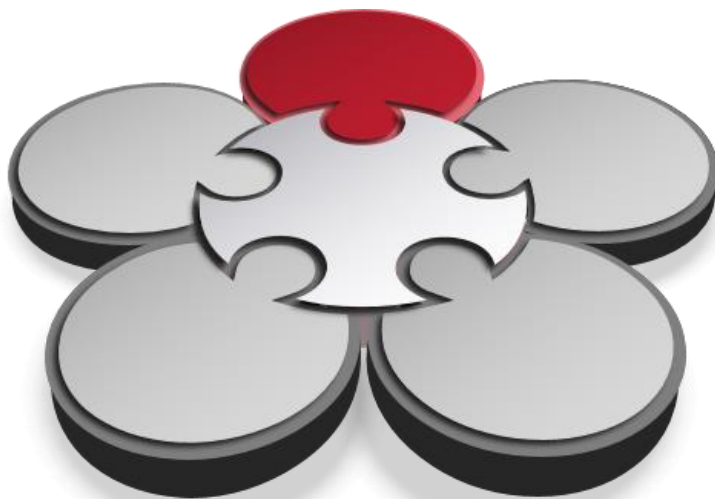
Top SECRET

ACQUISTA IL LIBRO



Fa' di ogni passo una tua scelta. Crea te stesso e assumitene l'intera responsabilità.

Osho Rajneesh



Dimensione spirituale

L'anima, il vero Sè.

Top SECRET

ACQUISTA IL LIBRO

gamba, nel mese in cui sarà impossibilitato a lavorare, maturerà una serie di sentimenti negativi (frustrazioni, ansie sulla salute, paure per il lavoro, scarsa stima di Sé ecc.).

Top SECRET

ACQUISTA IL LIBRO

Capitolo n.2: I chakra

Top SECRET

ACQUISTA IL LIBRO



Top SECRET

ACQUISTA IL LIBRO

Nepal, India, Tibet, nei Veda (testi sacri indiani), appare la prima volta il vocabolo chakra, infatti, si descrive Vishnu divinità della Trimurti = lo speculare della trinità cristiana), che discende sulla terra portando nella quattro braccia:

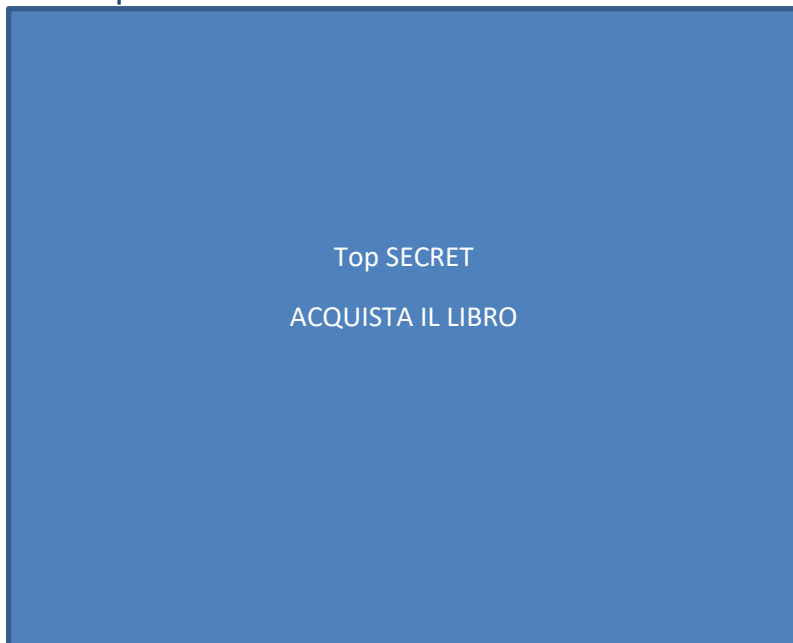


- *Panchajanya*, ovvero una conchiglia, soffiando nella quale **genera il suono OM** e da inizio alla creazione dell'universo;
- *Kaumodaki*, una mazza da guerra dorata, lo strumento col quale **rimuove gli ostacoli**

dell'evoluzione;

- *Sudarshana*, un chakra o cerchio di energia, simboleggiante la visione divina, è usato come arma per **distruggere i demoni (l'ego)**;

- *Padma*, il loto, il risveglio della coscienza dal vuoto e dell'aspetto personale del Divino dall'impersonalità.



dove, tramite alcuni centri di natura sottile, invisibili (agli occhi del corpo), si sprigiona continuamente l'energia (KI, QUI, PRANA). Questi centri sono i chakra (ruote, cerchi), vortici sulla superficie del corpo eterico, ovvero qualche centimetro sopra la pelle. Nell'HATHA YOGA, così come nel Kundalini Yoga, si considerano i sette chakra principali e le tre nadi (meridiani in sanscrito), più importanti.

Top SECRET

ACQUISTA IL LIBRO

qualità di energia che sono in grado di assorbire\rilasciare. Si tratta di energie provenienti dall'universo, dalle stelle, dalla natura, dalle persone, da tutte le cose che ci circondano, dai nostri corpi sottili e dalle basi non manifeste di tutti gli esseri.

Queste energie in parte raggiungono i chakra tramite le nadi (meridiani in sanscrito), e in parte fluiscono direttamente al loro interno.

Top SECRET

ACQUISTA IL LIBRO

sono aperte e tanto maggiore sarà la quantità di energia (kundalini), in grado di raggiungerli. Quando iniziamo ad eliminare i vari blocchi (gli stress delle varie dimensioni), nei chakra e a proseguire lungo il nostro personale cammino dello sviluppo interiore (dharma), poniamo, in essere, un ciclo continuo di azioni e reazioni.

Top SECRET

ACQUISTA IL LIBRO

nostro ambiente, per questo possiamo considerarli come organi sensori, delle aperture che ci collegano con il mondo delle energie sottili.

I chakra irradiano direttamente le energie anche nell'ambiente circostante e cambiano così l'atmosfera intorno a noi, attraverso i chakra possiamo inviare vibrazioni di guarigione, messaggi consci e inconsci che possono influenzare in modo positivo o negativo le persone, le situazioni e la materia stessa.

Top SECRET

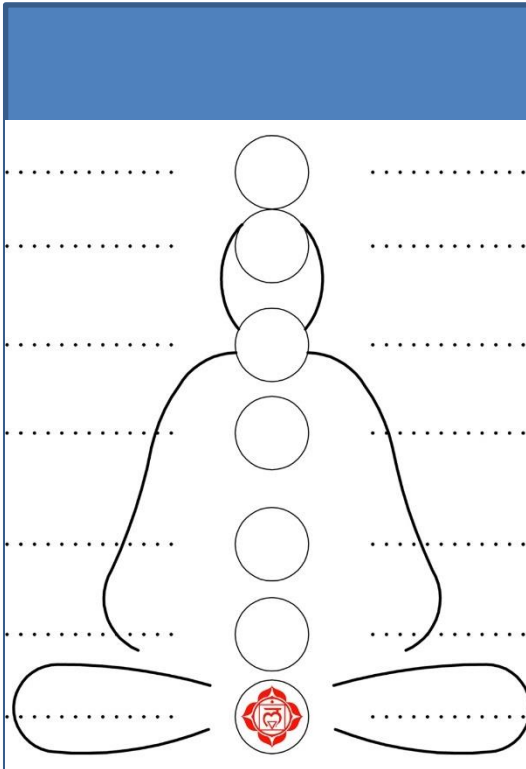
ACQUISTA IL LIBRO

cambiamenti durante le varie fasi della vita, con le varie problematiche esistenziali, per questo motivo la conoscenza dei chakra oltre a essere un aiuto nell'imparare a conoscere sé stessi, può aiutarvi a realizzare il vostro potenziale consentendovi di godere una vita ricca di benessere e di felicità.



alle culture millenarie
(come ayurveda e agopuntura), spesso bollate
come ciarlatanerie.

Chakra n. 1 Muladhara (centro coccigeo)



gnificato =

icazione:

la radice
organo
itale e
o, sul
cige. Parte
riore della
humna
nale
cipale di
rgia che
rre lungo
colonna
ebrale e
avverso il
isvegliato).
Nadi che
oto (yantra
o utilizzato
la propria
antra).



- **Forma Simbolica:** il quadrato.
- **Colore:** rosso.
- **Elemento:**
TERRA
- **Sillaba**
Germinale: LAM. È il suono primordiale (un

Top SECRET

ACQUISTA IL LIBRO

L'elefante con sette proboscidi (come le sette leggi naturali che l'uomo possiede e deve

scoprire in Sé), simboleggia che già nel primo chakra risiedono tutte le potenzialità associate a tutti e sette i chakra. ***Le sette leggi naturali***

Top SECRET

ACQUISTA IL LIBRO

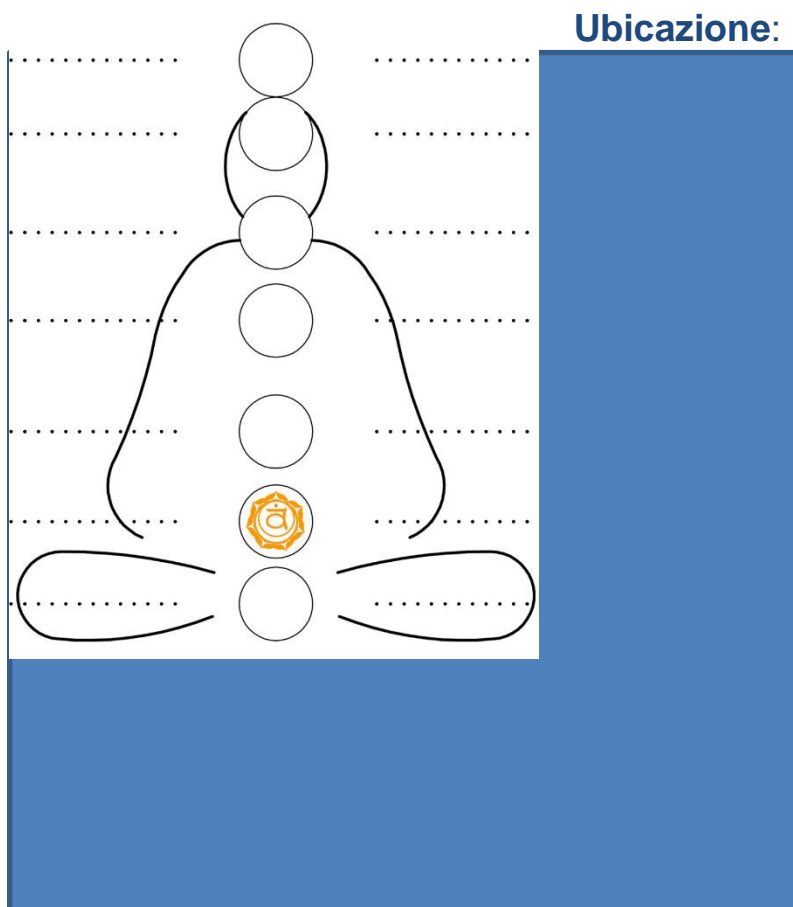
- **Parti Del Corpo Collegate:** tutte le parti solide come la colonna vertebrale, gambe, piedi, ossa, denti, unghie, ano, retto, colon, prostata. Il sangue e la formazione delle cellule.



- **Frase idonea alla presa di coscienza e lavoro interiore:** “Benvenuto, Tu sei assolutamente unico e necessario.”

Chakra n. 2 Svadhistana (sacrale)

Nome sanscrito Svadhistana (significato = “la propria dimora” - swa – sè, sthan – dimora – Dolcezza).



- **Nota musicale: Re**



- **Verbo corrispondente:** lo sento

Top SECRET

ACQUISTA IL LIBRO

Top SECRET

ACQUISTA IL LIBRO

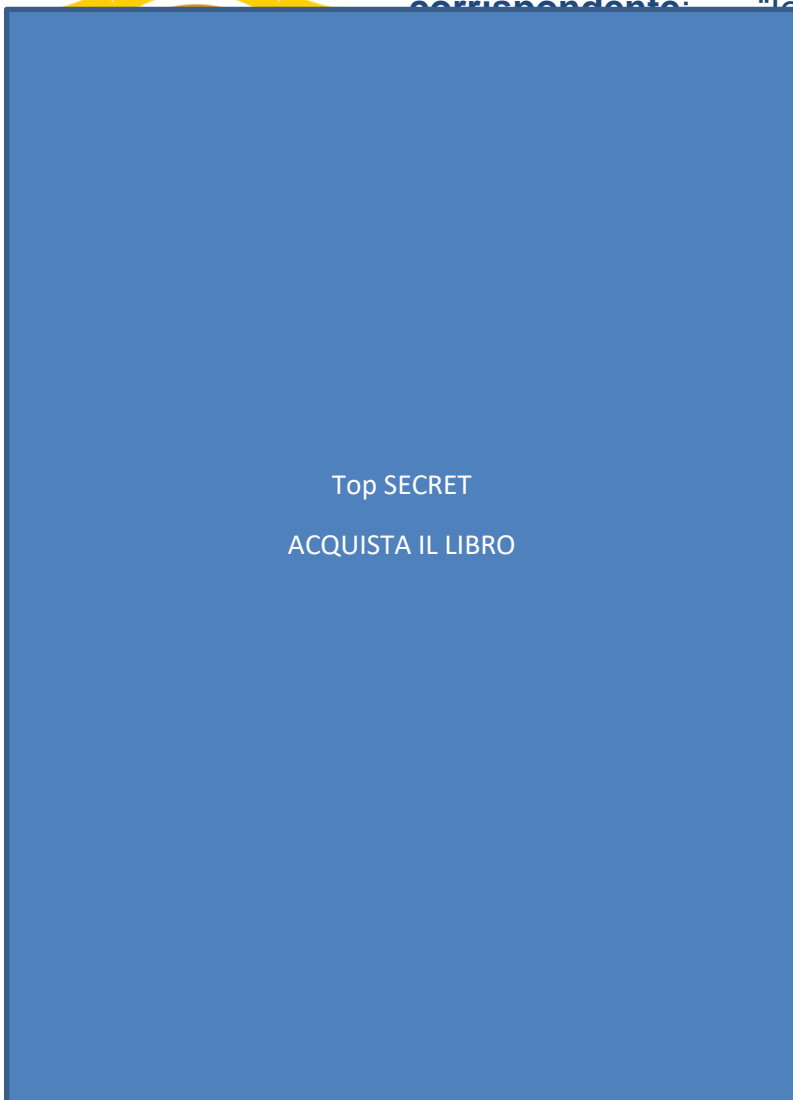
Chakra n. 3 Manipura (ombelicale)

Nome sanscrito: Manipura (significato = Gemma rilucente).

Top SECRET

ACQUISTA IL LIBRO

- **Verbo**
corrispondente: “lo



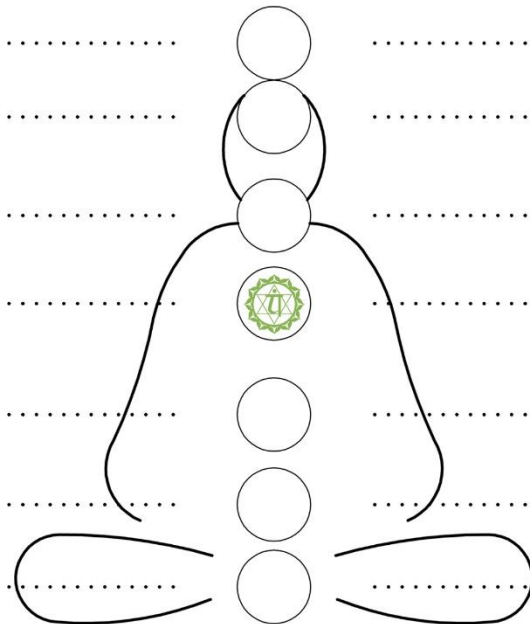
e individualismo eccessivo.

- **Senso: VISTA**



Chakra n. 4 Anahata (cardiaco)

Nome sanscrito: Anahata (Significato= Suono



che nasce da due oggetti senza che si tocchino, non colpito).

• **Ubicazione:** È situato nella zona cardiaca all'interno del Sushumna all'altezza e al centro del petto. Da questo chakra partono 12 Nadi.

- **Forma Simbolica:** ESAGONO O STELLA A 6 PUNTE.
- **Colore:** Verde, rosa.



Top SECRET

ACQUISTA IL LIBRO

per un “Suono puro”, infatti l’animale si lascia

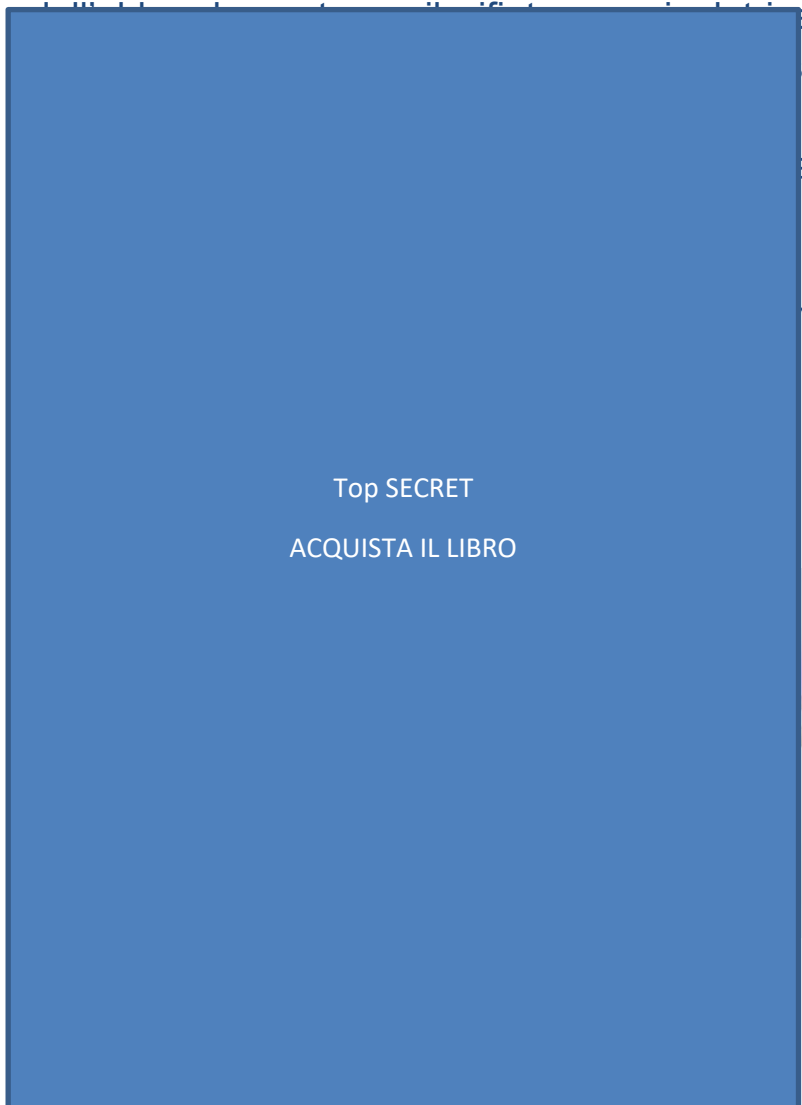
avvicinare e catturare quando sente un suono armonioso. Per “Suono Puro” (suono primordiale), si intende il risultato dell’unione tra la dimensione esteriore e quella interiore dell’essere umano; morire per un suono puro equivale a superare questa condizione di separazione per abbracciare l’unione tra materia e spirito.

- **Senso: TATTO**

Top SECRET

ACQUISTA IL LIBRO

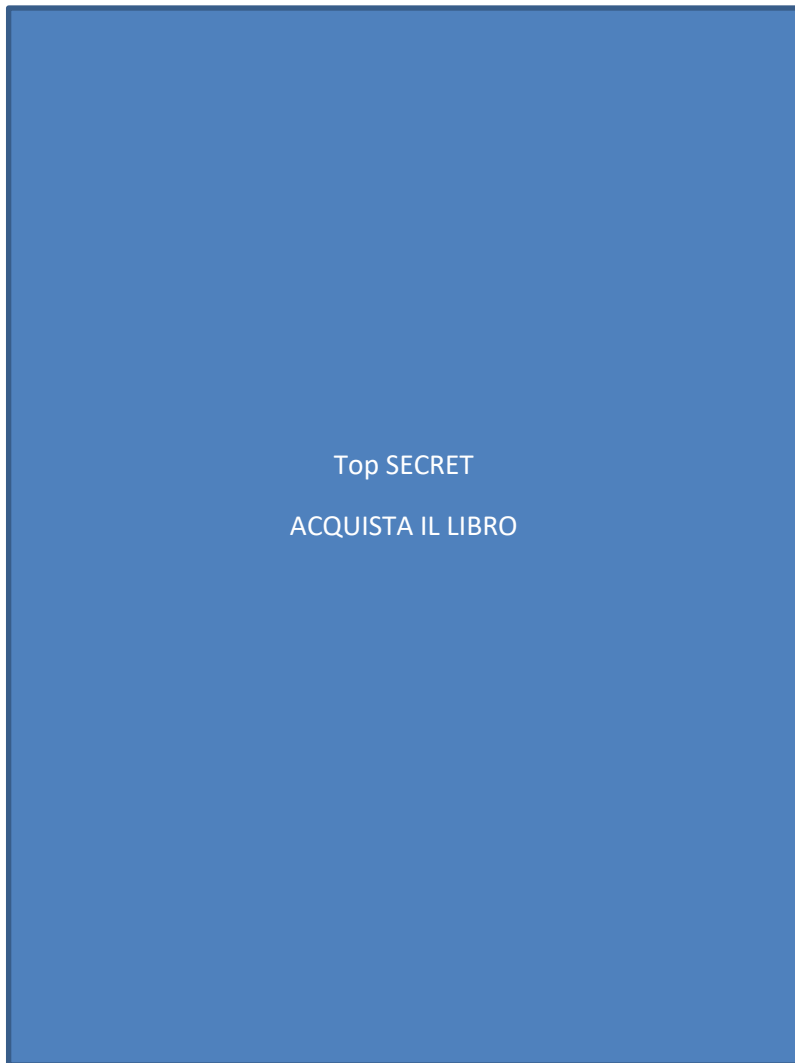
incostante, pretende sempre, paura



Top SECRET

ACQUISTA IL LIBRO

Chakra n. 5 Vishuddha (faringeo)



Top SECRET

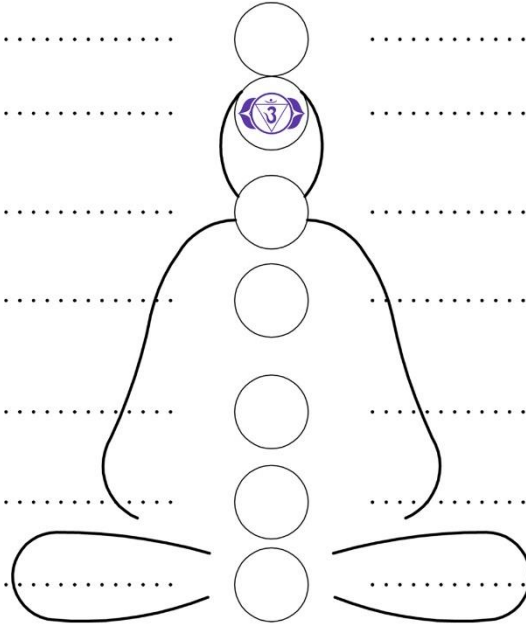
ACQUISTA IL LIBRO

Top SECRET

ACQUISTA IL LIBRO

Chakra n. 6 Ajna (frontale)

Nome sanscrito: Ajna (**Significato:** Sapere, percepire, comandare).



• **Ubicazione:** Si trova nella sushumna-nadi, fra le due sopracciglia alla radice del naso. Da questo chakra partono 2 Nadi.



- **Forma Simbolica:** il cerchio.
- **COLORE:** Indaco; Giallo e Viola
- **Elemento:** Luce
- **Sillaba**

Germinale: è una "A" breve.

Top SECRET

ACQUISTA IL LIBRO

trattenerne nessuno (la teoria del colore ci

Top SECRET
ACQUISTA IL LIBRO

Top SECRET

ACQUISTA IL LIBRO

Chakra n. 7 Sahasrara (fontanella)

Nome sanscrito: SAHASRARA (**Significato:**
Mille petali)



Top SECRET

ACQUISTA IL LIBRO



- **Nota musicale:** Sol
- **Verbo corrispondente:** S
- **Dritto fondamentale:** S
- **Animale simbolico:** S

L'aspetto regale, e la
del piumaggio ben
caratteristiche del chakra

L'albatros vola alto nel
sembra non abbia
Percorre enormi tratti s
straordinaria abitudine
gareggiare con una na
dodici nodi all'ora, riusc
questo è fonte di ispir
della libertà, dell'indipe
dell'uomo verso il futuro.

Top SECRET

ACQUISTA IL LIBRO

Top SECRET

ACQUISTA IL LIBRO

Capitolo 4: La cristalloterapia



La storia dei cristalli si perde nella notte dei tempi poiché gli antichi popoli utilizzavano le gemme e le pietre per la salute non solo del corpo, ma soprattutto come mezzo per potenziare e sviluppare le energie sottili del corpo stesso e come accumulatori delle energie cosmiche.

La civiltà di Atlantide, è nota per la sua conoscenza dell'arte della cristalloterapia e nell'uso della potenza energetica di enormi cristalli per l'uso civile e di vita quotidiana.

Top SECRET

ACQUISTA IL LIBRO

Se un cristallo ci attrae, significa che “quel” cristallo e nessun altro ci serve in quel preciso momento.

Purificazione dei Cristalli

Dopo aver scelto la pietra in sintonia con noi, va lavata alcuni minuti sotto l'acqua corrente (ad esclusione di quelle pietre per le quali l'acqua è sconsigliata), quindi, asciugala ed appoggiala in un contenitore di vetro, riempito con comune sale da cucina. Il tempo di riposo, varia dalle due ore, fino ad alcuni giorni, a seconda di come pensiamo sia più o meno impregnato di vibrazioni energetiche negative (gli esperti potranno testare con radioestesia o kinesiologia e tempistiche adeguate).

È bene che le pietre e i cristalli per uso personale (come, ad esempio, quelli per la meditazione), non vengano toccati da altre persone.

L'energia è, un flusso che collega costantemente il nostro corpo con il mondo che lo circonda, in uno scambio reciproco di azioni e reazioni. Ogni corpo fisico contiene energia

per il solo fatto di essere composto da atomi e molecole in movimento.

Il corpo emana tale energia sotto forma di calore, movimento, colore. L'aura è il campo energetico in cui siamo immersi e le aeree sono flussi di energia, i cristalli sono una forma assunta da certi solidi naturali.

Perché nasca un cristallo occorrono uno o più minerali e dei fenomeni energetici quali: calore, pressione, fusione; questi fenomeni agiscono: sui minerali, facendo loro assumere forme geometriche perfette, straordinariamente regolari.

Qualsiasi minerale presente sulla terra e qualsiasi aggregato di minerali, è stato ed è di continuo sottoposto a scariche di energia che da questo viene assorbita.

Come utilizzare i cristalli

La modalità più semplice e pratica per approfittare delle energie benefiche delle pietre è: **di portarle sempre con sé**, appesa a un ciوندolo o applicata con un cerotto sulla parte del corpo che necessita della guarigione, oppure di berne l'acqua energizzata.

Top SECRET

ACQUISTA IL LIBRO

tutte, questi cristalli venivano utilizzati durante le cerimonie, per divinare il futuro, come portafortuna e per la cura di specifici disturbi. Il concetto base della cristalloterapia è quello secondo cui l'uomo è in grado di assorbire e trasformare le energie attraverso i Chakra, porte di accesso del flusso energetico vitale del nostro corpo. Pur non avendo nessun riscontro scientifico, i principi terapeutici della cristalloterapia, condivisi anche da yoga, agopuntura e ayurveda, non sono in contraddizione con l'attuale ricerca scientifica.

Cristalloterapia: benefici e controindicazioni



terapie alternative.

Top SECRET

ACQUISTA IL LIBRO

Tormalina nera: descrizione



Classe minerale: ciclosilicati.

Formula chimica: $\text{NaFe}_3 (\text{Al,Fe})_6 [(\text{OH,F})_4 (\text{BO}_3)_2 \text{Si}_6\text{O}_{18}]$

La tormalina nera, è un borosilicato basico complesso di alluminio e, appartiene a un gruppo di minerali che assumono diversa colorazione (arancione, rosa, rosso, viola, azzurro, giallo, verde, marrone e nero) a seconda della composizione chimica, ma che presentano però una struttura costante. È comune nelle rocce pegmatitiche o sedimentarie, di forma prismatica molto

Top SECRET

ACQUISTA IL LIBRO

Tormalina nera: effetti sul corpo



La tormalina nera favorisce il recupero dell'energia vitale ed è ottima come antidolorifico. Allevia i problemi legati al sistema osseo come l'artrite. Rinforza il sistema immunitario.

Protegge dalle radiazioni nocive delle apparecchiature elettroniche.

È la pietra del radicamento con la Terra, che assorbe al suo interno tutte le disarmonie.

La tormalina nera ha la capacità di schermare dai pensieri e dalle energie negative

dell'ambiente. Promuove un'attitudine imparziale di fronte ai fatti della vita, rafforza la razionalità e la capacità di riconoscere i propri errori, ci aiuta a risolvere situazioni senza via d'uscita e gli stati d'animo in cui ci sentiamo intrappolati o esausti. Chiarisce i blocchi interiori e, facilita l'introspezione. La tormalina nera riduce le tendenze nevrotiche e scarica lo stress.

Modalità d'impiego:

La tormalina nera può essere scaricata dopo l'uso sotto l'acqua corrente.

Per ottenere effetti visibili sul piano fisico e spirituale, consiglio di portare la pietra con sé e tenerla nella mano sinistra nei momenti di particolare tensione per scaricare il nervosismo, oppure appoggiarla sull'osso sacro, sulle ginocchia o sui piedi (zone di maggior penetrazione della sua vibrazione). La sua azione è rapida ed efficace e non necessita di essere utilizzata per lunghi periodi. È utile a chi lavora al computer o da tenere accanto alla televisione per schermare dagli effetti nocivi dei campi elettromagnetici.

Top SECRET

ACQUISTA IL LIBRO

intrappolare nel diaspro in formazione,

Top SECRET
ACQUISTA IL LIBRO

Diaspro: mitologia

Top SECRET

ACQUISTA IL LIBRO

dei guerrieri: a questo proposito, nella saga dei Nibelunghi si narra che nell'impugnatura della spada di Sigfrido vi fosse incastonato un diaspro.

Top SECRET

ACQUISTA IL LIBRO

Corniola: descrizione



Top SECRET

ACQUISTA IL LIBRO

tempi dei Romani, erano quelli situati in Asia, in

India e in Persia. Attualmente si estrae in Brasile e in Uruguay.



Top SECRET

ACQUISTA IL LIBRO

aiuta nella digestione e nelle malattie



fisico, si può collocare sulla fascia dei genitali, tra l'ombelico e l'osso pubico per facilitare il parto nel suo trattato Physica.

Quarzo citrino: descrizione



Top SECRET

ACQUISTA IL LIBRO

colorazione giallo-arancio.

Quarzo citrino: elemento fuoco: l'elemento fuoco riguarda la sfera dell'energia e della forza maschile (coraggio, volontà, purificazione, conquista).

Quarzo citrino: Terzo chakra = Manipura ("Ombelico e Plesso Solare").



Favorisce il funzionamento dei reni e previene

Top SECRET

ACQUISTA IL LIBRO

Quarzo rosa: descrizione



Top SECRET

ACQUISTA IL LIBRO

acqua riguarda la sfera delle emozioni e della

femminilità (amore, guarigione, compassione, riconciliazione, intuizione).

Quarzo rosa: Quarto chakra *Anahata* (“Cuore”)



Il quarzo rosa combatte lo stress, la

depressione, l'insonnia e la stanchezza fisica e mentale. Aiuta a superare i problemi sessuali e migliora la fertilità.

Modalità d'impiego

Il quarzo rosa può essere scaricato dopo l'uso sotto l'acqua corrente. Per ottenere effetti visibili sul piano fisico e spirituale si consiglia di portare la pietra con sé a stretto contatto con la pelle all'altezza del cuore. È particolarmente adatta per la meditazione e anche per i bambini, per migliorare la loro autostima fin da piccoli e sviluppare la solidarietà con i coetanei. La presenza di uno o più cristalli di quarzo rosa in camera da letto, favorisce un sonno tranquillo. Attenzione a non lasciarlo alla luce diretta del sole in quanto potrebbe sbiadirsi e perdere la sua lucentezza.

Sodalite: descrizione



Top SECRET

ACQUISTA IL LIBRO

Top SECRET

ACQUISTA IL LIBRO

pietra che la respinse. Addolorata per il rifiuto la donna si suicidò. Quando lui lo seppe fuggì piangendo, capendo di aver perso un vero amore e dall'unione tra le sue lacrime e il blu del cielo nacque la sodalite.

Effetti della sodalite sul corpo

La sodalite è indicata nei disturbi della gola come la laringite. Ha un'azione calmante e può



essere utile in caso di insonnia e di asma. Lenisce il dolore e le infiammazioni, abbassa la pressione alta, migliora la funzionalità del sistema linfatico ed

evita la ritenzione dei liquidi.

Modalità d'impiego:

Top SECRET

ACQUISTA IL LIBRO

compagna per la meditazione.

Ametista: descrizione



Top SECRET

ACQUISTA IL LIBRO

gassosi nel magma vulcanico o, piu raramente, nelle fessure della roccia. I caratteristici

raggruppamenti di cristalli su una matrice comune si chiamano “druse”.



Effetti dell' ametista sul corpo

L' ametista regola la flora batterica nell' intestino e, il riassorbimento dei liquidi, stimolando il metabolismo e, migliorando lo stato fisico generale. Attenua le tensioni e i dolori, collegati al mal di testa. È utile nella cura delle malattie nervose, delle vie respiratorie e della pelle.

Top SECRET

ACQUISTA IL LIBRO

berlo al mattino a digiuno nel caso di disturbi al sistema nervoso o all' intestino oppure tenerlo a diretto contatto con la zona interessata.

Cristallo di rocca: descrizione



Il **cristallo di rocca**, noto anche come quarzo ialino, è un ossido del gruppo dei quarzi la cui formula chimica è SiO_2 . Utile contro il mal di testa, porta effetti benefici sia al corpo che alla psiche.

Il cristallo di rocca, o quarzo ialino, è incolore e trasparente e rappresenta la varietà di quarzo più diffusa sulla terra. È il tipo di quarzo più diffuso sulla terra e si forma nei filoni o, mediante processo idrotermale, nelle druse e nelle crepe, a partire da una soluzione pura di acido silicico. Si presenta in forme sia

microcristalline sia macrocristalline,
raggiungendo anche dimensioni ragguardevoli.



erano usate per predire il futuro.

Effetti del cristallo di rocca sul corpo



Top SECRET

ACQUISTA IL LIBRO

favorisce l'eliminazione delle tossine.

Modalità d'impiego



Capitolo n.3: PSICOSOMATICA

(simbologia del corpo umano e delle malattie)

La medicina psicosomatica e la psicologia

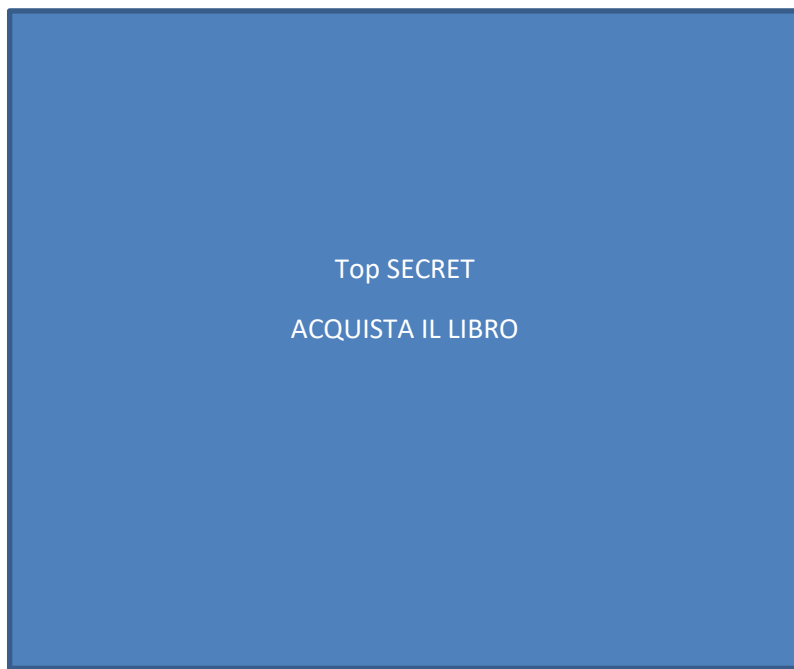
Top SECRET

ACQUISTA IL LIBRO

spesso collegato alla funzione dell'organo o alla

parte del corpo interessata, che esprime uno stato d'animo negativo, causato da uno specifico schema mentale scollegato dal proprio sé; questi disordini si manifestano in zone specifiche, connesse in modo simbolico con l'attività della mente e ad antiche simbologie e significati, ormai desueti.

Ad esempio: alcuni dei significati principali legati alle parti del corpo, possono essere i seguenti:



comprendere se stessi, in rapporto agli altri e alla vita;

Top SECRET

ACQUISTA IL LIBRO

legami con traumi avuti nel passato (nella fanciullezza) che indicano un'angoscia lasciata irrisolta che ci limita nel presente;

fianchi = mantengono il corpo in equilibrio; simboleggiano la spinta in avanti nella vita in

Top SECRET

ACQUISTA IL LIBRO

condizionamenti mentali acquisiti.

intestini = Il fluire delle esperienze della vita, sede delle nostre ombre. Nell'intestino tenue avviene la digestione del bolo alimentare, scindendolo in più parti per poterlo assimilare.

Top SECRET

ACQUISTA IL LIBRO

simboleggiano la capacità di nutrirci con la vita nella consapevolezza dei sentimenti e dei conflitti, “digerendo” con piena coscienza le proprie impressioni e sensazioni. L’attività aggressiva (yang) dei succhi gastrici all’interno

dello stomaco è correlata alla capacità di gestire consapevolmente la propria aggressività; non esprimendola aumenta la produzione di acido gastrico.

fegato = immagazzina glicogeno; estranei. S valutare e la moderaz e gli ecces

pancreas sangue pr dolcezza) l'azione a diabetico r per manca tale proce dietro al all'incapac forte desid di accettar

milza = a vitale) dist recupera il simbolismo avvenimenti della vita, tale comportamento

Top SECRET

ACQUISTA IL LIBRO

permette di recuperare energia precedentemente trattenuta con l'ossessiva elaborazione mentale.

reni = e...so
l'urina. E...so
ai rappo...ica
come il...ato
dalle pa...n i
calcoli.

polmoni...gia
vitale da...ria.
Tutti ins...n il
resto de...mo
oppure...o. Il
respiro...na
attravers...i. I
polmoni...di
comunic...ma
molto an...are
e prend...o in
un rappo...

cuore...are
nell'orga...ita,
portando...ica
simbolic...ere
amore come fonte essenziale di nutrimento, è il
centro dell'amore e della gioia.

Top SECRET

ACQUISTA IL LIBRO

spalle =
nostri o
responsa

braccia
accoglier

polsi = r
gli altri (o

mani = t
dare (sx)

pollice =

indice =

medio =

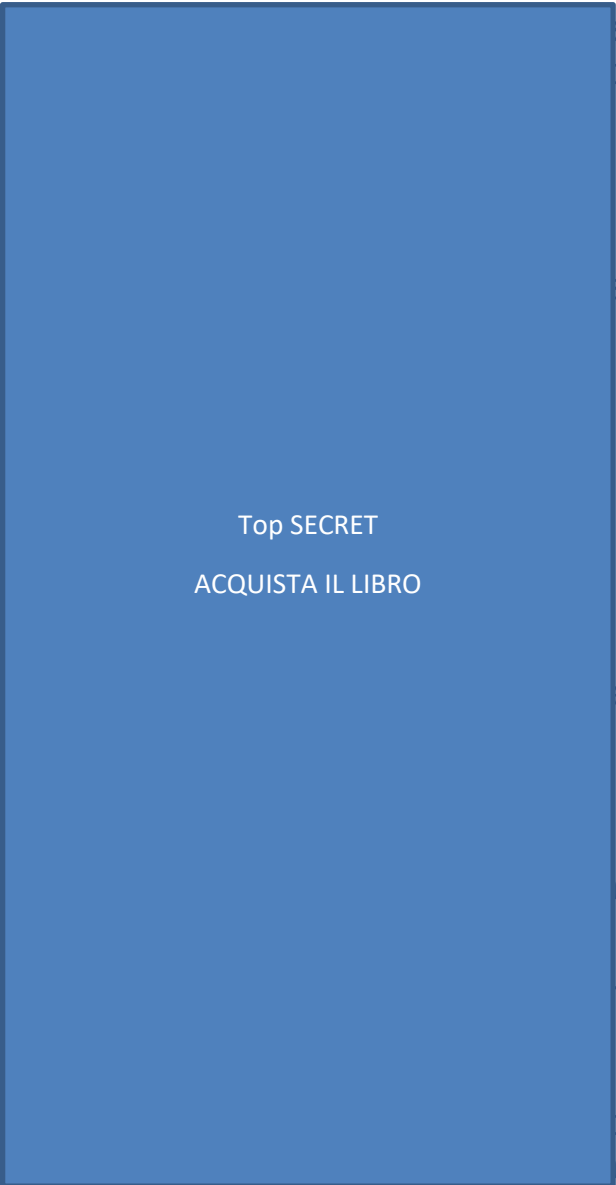
anulare :

mignolo

collo = r

gola =
dell'ispira

tiroide
cellulare
di cald
rapprese
bisogni



si,
de
o,
so
e
a.
le
no
to
te
ori
ti,

qualsiasi
valutazi

bocca
entra in
la capa
affettivo

naso =
l'organo
riprodut
ricevere
connes
curiosita

occhi
d'osser
non vol
del pre
anche
basata
tendon
del pres

orecch
stessi.

pelle = organo che racchiude tutti i nostri organi e mette in contatto la nostra individualità con gli altri a livello volontario e limitato. La pelle

Top SECRET
ACQUISTA IL LIBRO

esprime
vulnerabilità

ossa = in
bilanciame

denti =
trattenere
capacità di

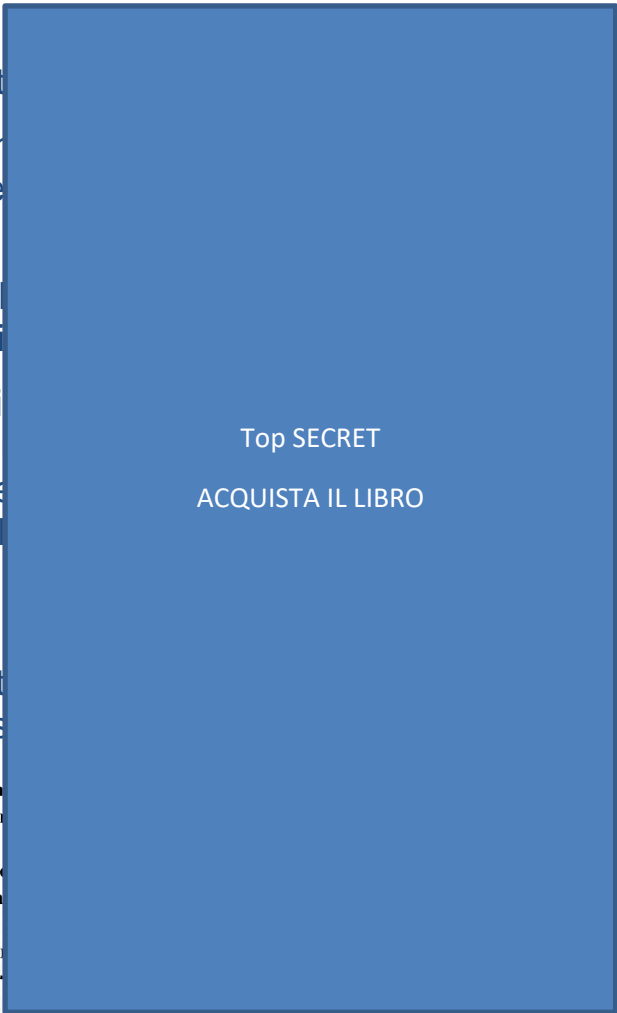
testa = ci
che most
comprende
concetti e

capelli =
Sansone)
rappresent
all'attività s

Sei tu, sei sem
Ricorda

Se non vivi nel me
responsabilità

Molti sono terro
l'altr



Top SECRET

ACQUISTA IL LIBRO

Osho Rajneesh



Capitolo massage

Gli effetti
svariati. Po

1. effetti m
contatto
 - a. lo
ef
la
 - b. rif
a
ap

2. effetti
sanguign
sanguign
sangue,
degli ste

3. effetti
(Parasim

4. effetti su
tessuti, g

5. effetti ps

che abbiamo elencato nel capitolo della
teoria multidimensionale;

6. effetti chimico-tissutali (pH), influenzando così
sulla capacità del tessuto connettivo di

Top SECRET

ACQUISTA IL LIBRO

trattenere acqua anche grazie all'effetto sedativo su ghiandole sebacee e sudoripare;

Gli effetti si manifestano in vari ambiti:

✓ *Ortop*

artrosi

lomb

✓ *Nervo*

✓ *Cardi*

varici

✓ *Resp*

bronc

✓ *Svolg*

modifi

conne

cellul

✓ *Vasc*

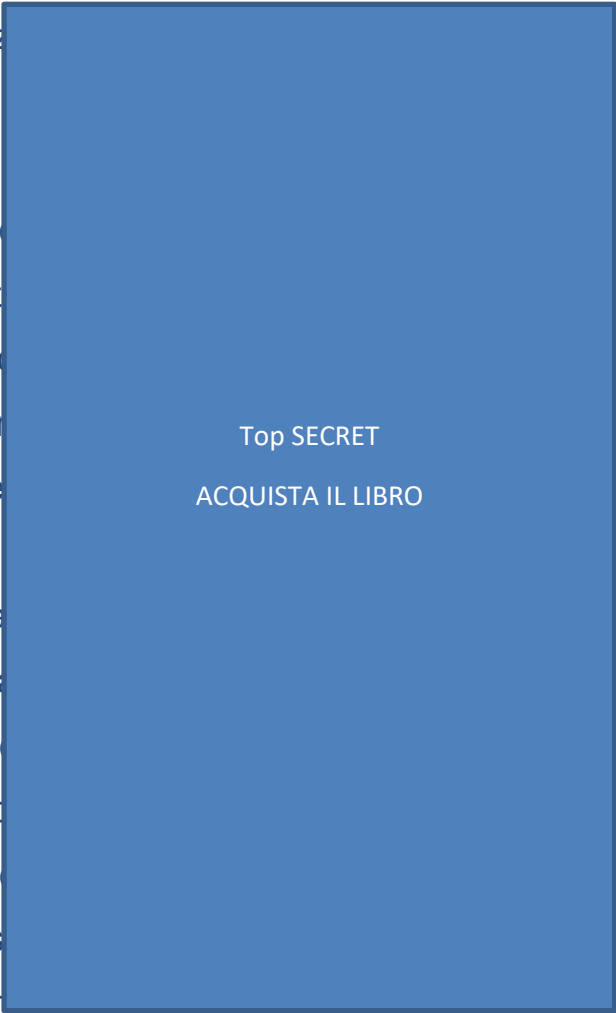
collegate, che si traduce con un maggior

apporto di sangue, aumento della

Top SECRET

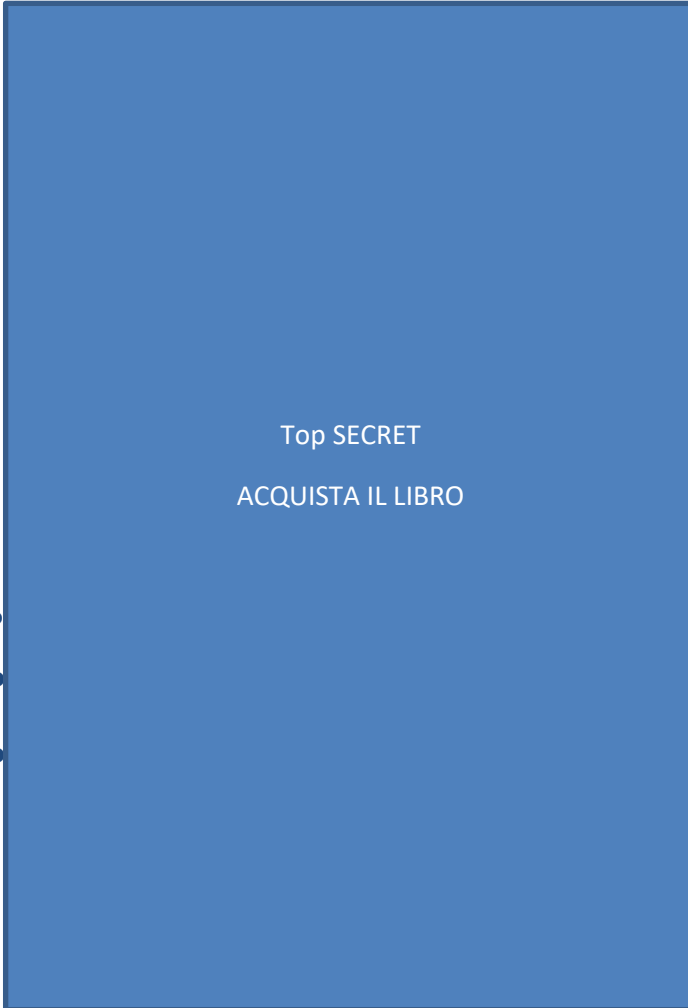
ACQUISTA IL LIBRO

- ✓ filtra
- ✓ acce
- ✓ tutti i
- ✓ Ridu
- ✓ Graz
- ✓ prod
- ✓ rinf
- ✓ Acce
- ✓ scop
- ✓ Aiuta
- ✓ dren
- ✓ Aum
- ✓ piez
- ✓ Aum
- ✓ Rilas
- ✓ Reg
- ✓ Migliora la qualità del sonno;



Capitolo n.5: Precauzioni generali

Predisporre la cabina in modo accogliente, con
deve



23°C,
leggera
e non
fuse e

-
-
-

ele ;
o, per
livello
è una
di che
quindi

accomodare prone nel modo più comodo
possibile;

- Utilizzare più teli per coprire le parti non trattate;

Top SECRET

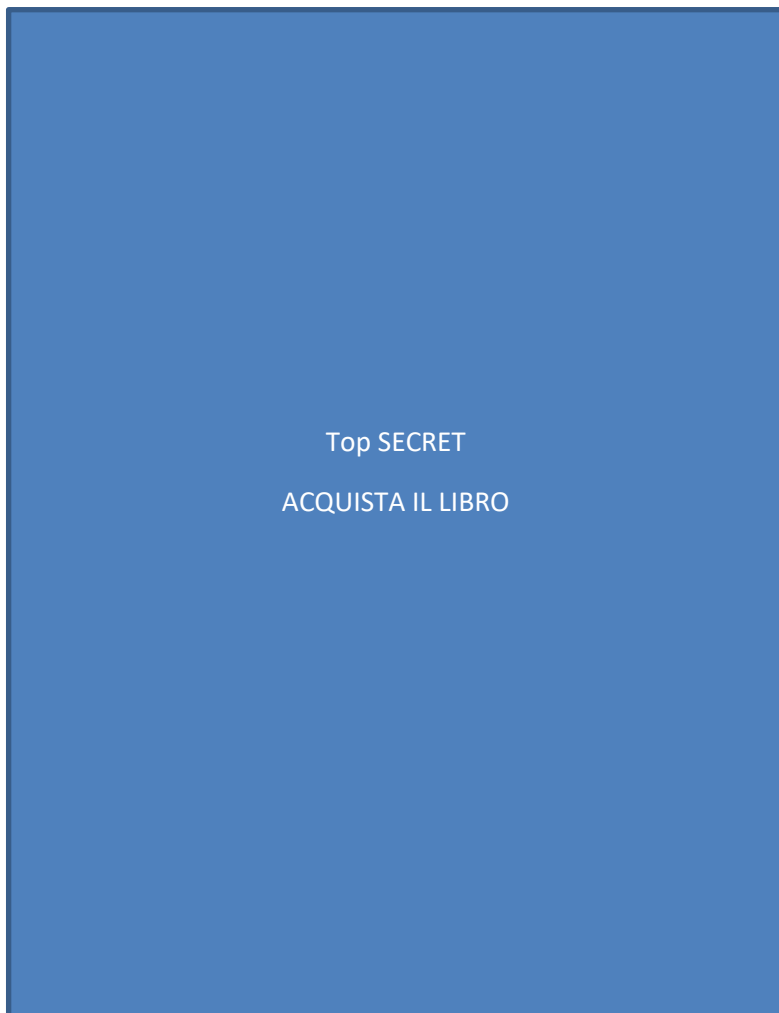
ACQUISTA IL LIBRO

Controindicazioni Parziali (problematiche ristrette ad un'area del corpo), evitiamo le zone coinvolte, ma possiamo massaggiare le altre.

Top SECRET

ACQUISTA IL LIBRO

Controindicazioni Totali (problematiche nelle quali evitiamo completamente il massaggio).



Zone interdette al massaggio Hot Stone

Top SECRET

ACQUISTA IL LIBRO

quindi le manovre tutti,

○ Addome (se il cliente ha ulcere\gastriti\coliti\emorragie interne).

Capitolo N.6: Le pietre basaltiche

Top SECRET

ACQUISTA IL LIBRO

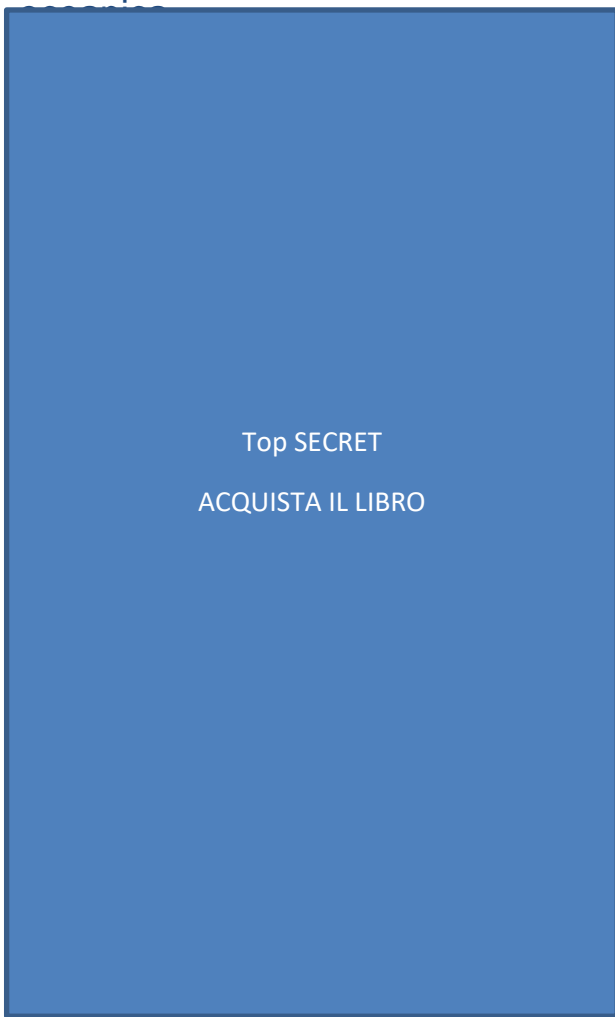


on le pietre
un elevata
e le rende
vuto dagli

di origine
ione della
i presenta
que scuro.

uito alla
con l'aria o
pale roccia

che si trova sulla parte superiore della crosta



Top SECRET

ACQUISTA IL LIBRO

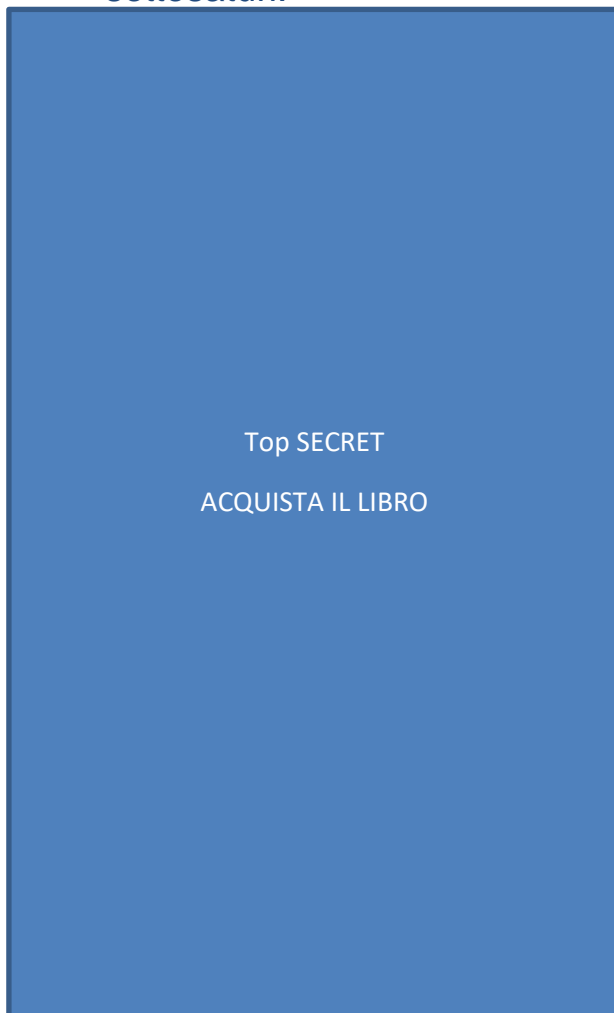
“basaltes”,
anche se le
ilmente alla
“tallica”, un
esco Georg
ato dell'arte
giche della
per primo,
roccia nera
con tale

ai minerali
ai piani di
e tipologie a

elle dorsali
la maggior
e, la cui
sempre più

- **Olivinbasalto.** di forma intermedia e ricco di olivina, la cui evoluzione può portare sia a prodotti saturi che sovrassaturi.

- **Basanite:** un basalto nefelin-normativo la cui evoluzione porta a prodotti sempre più sottosaturi.



e province
rientrano i
piano del
ai. In Italia,
n Sicilia, in
ente, infine,

rito nero o
atteristiche
lla zona in
presentare
on tonalità

ri kit, puoi

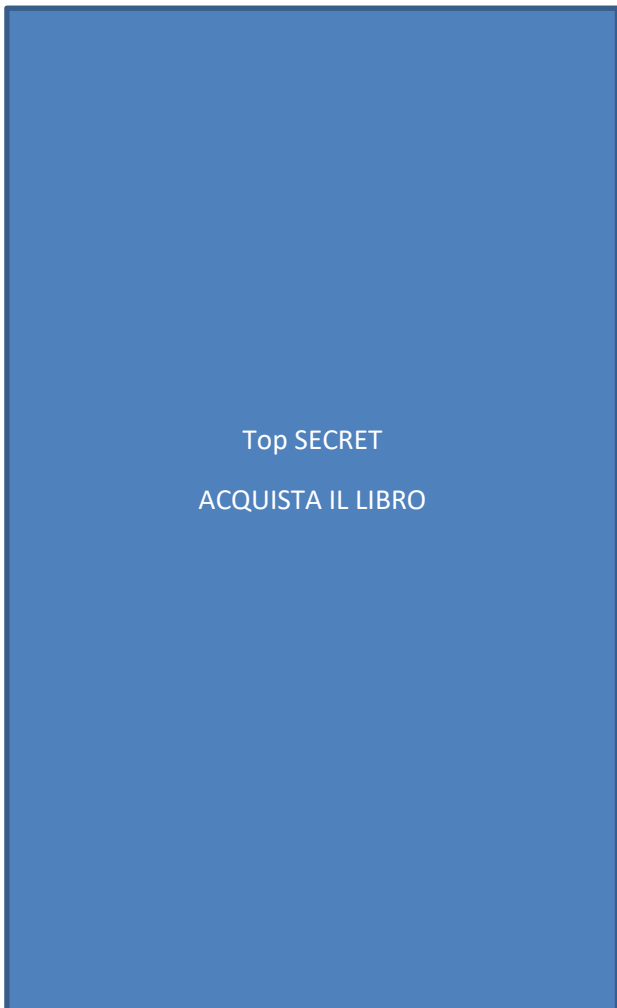
Capitolo N.7: Gli scaldini

Top SECRET

ACQUISTA IL LIBRO



praticare e
importavo
le pietre
non erano
alti e larghi),
etica certo
rattutto se
npi.



Top SECRET

ACQUISTA IL LIBRO

e un buon
tura;
modificare
adeguato,
e;
una facile

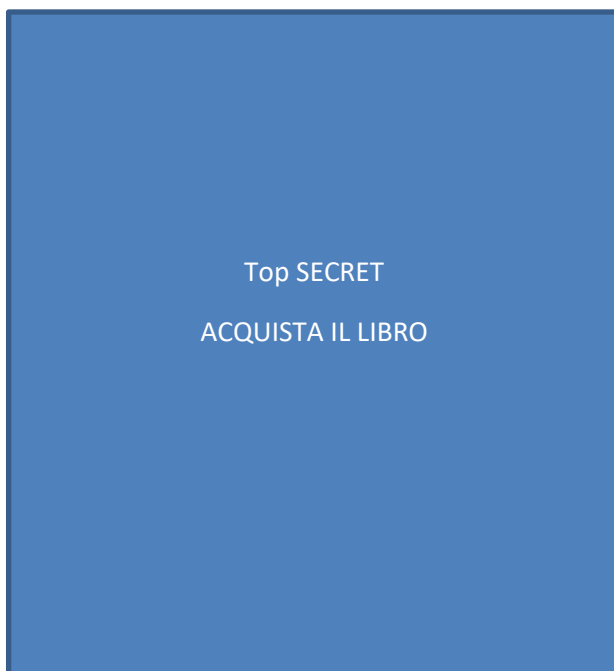


**metti di pensare,
e se una guida
Osho Rajneesh**



Capitolo n.7: Pratica dell'Hot Stone Massage di Cristian Sinisi©

Iniziamo il massaggio prendendo contatto con la parte lombare della cliente, poi applichiamo l'olio da massaggio sulla schiena e sugli arti superiori.



aliamo
tralmente

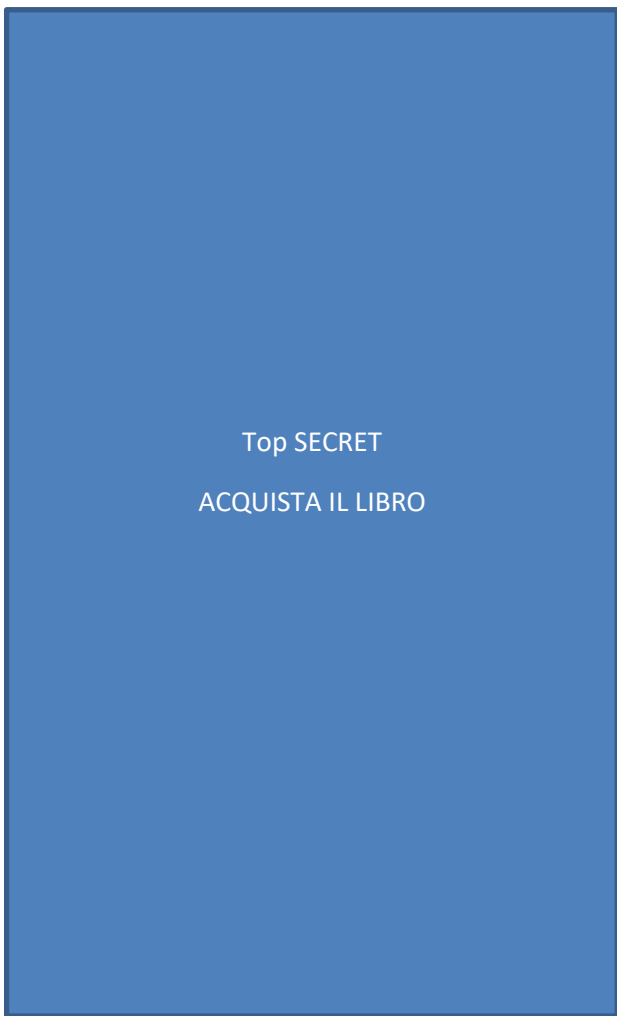
avertebrali
el fascio di
scoli a lato
processi
nosi, la
chiena), ci
a craniale
nde cuore”,
sui fianchi
volte.



2. Saliamo
centralmente
sui

Top SECRET

ACQUISTA IL LIBRO



Top SECRET

ACQUISTA IL LIBRO

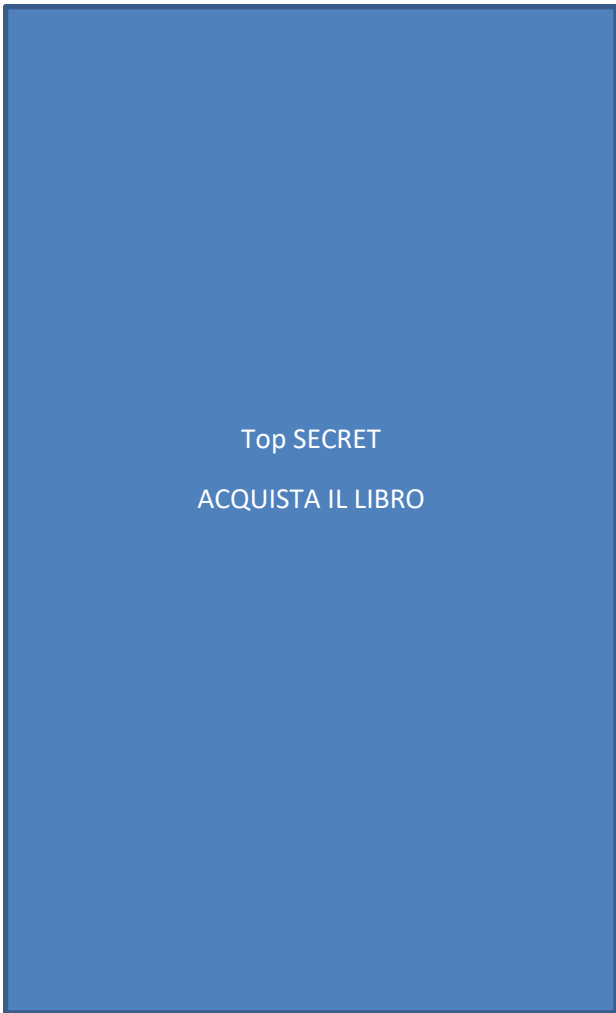
seguiamo
e manovre

astamento
le mani

olgono le
re, ci
ritorniamo

aliamo
tralmente

avertebrali,
endo le
re
ancate,
guiamo
nio" orario,
mo per tre



Top SECRET

ACQUISTA IL LIBRO

Teniamo
pietra di
io, nella
cia
febrale
tra,
amo
guendo
etiamo per

Passiamo
ro la testa
cliente ed
guiamo la
novra a
ore” da
sta
spettiva,
tiamo per

ipetiamo le
no in modo

controlaterale, sul lato sinistro).

Top SECRET

ACQUISTA IL LIBRO

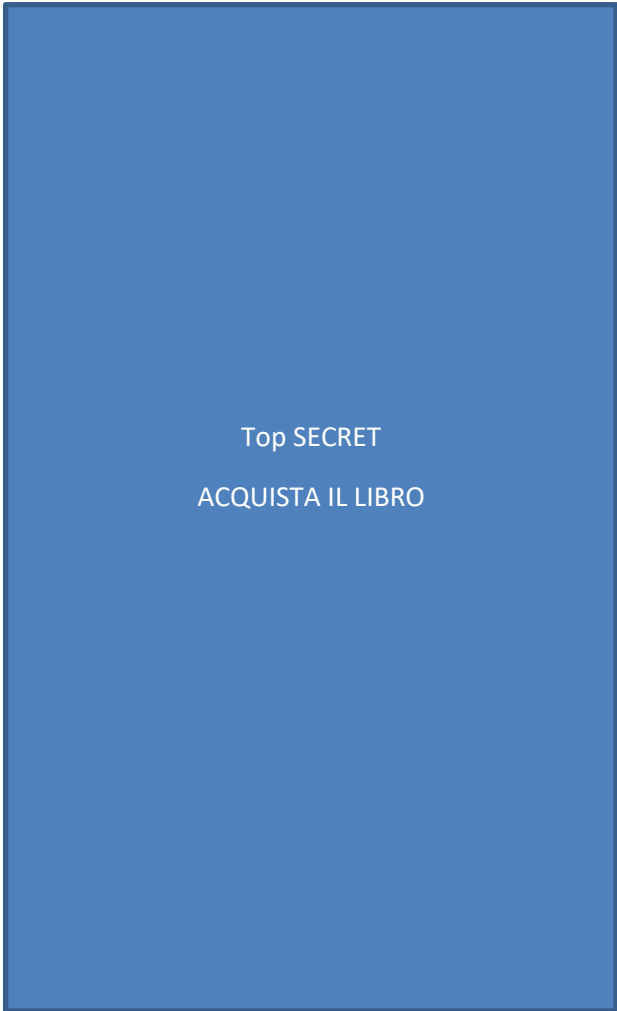
o, prima di
cune pietre
o, in modo
globale.

N.B.



Già nei corsi di massaggio base, insegno che si definisce zona interdetta: ogni sporgenza ossea, per tanto, quando

vedrete le classiche foto con le modelle che hanno le pietre appoggiate al centro della schiena, proprio sui processi spinosi, sappiate che **NON È UNA MANOVRA CORRETTA.**



Top SECRET
ACQUISTA IL LIBRO

Applichia-
l'olio e
guiamo la
novra
pre" su
o l'arto
riore,
amo
trali e
niamo sui
la caviglia
al gluteo).

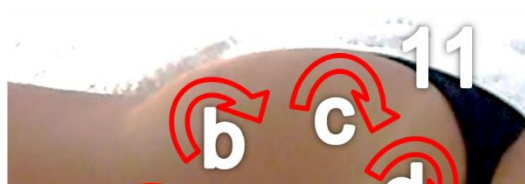
GLUTEO -
riamo in
so
colare
rio", dal
n
antere del



©Infomassaggi.it di cristiansinisi

fermore fino
alla spina
iliaca,

ripetiamo per tre volte.



11. GLUTEO

eseguimo
delle frizioni
circolari

ando in
so orario.
etiamo per
volte.

la caviglia
eguendo lo
con delle
rdi laterali
olte .

Dalla
iglia,
amo fino
a curva
tea,
eguendo
gli

no con uno
sfioramento sui bordi laterali dell'arto inferiore
ripetiamo per tre volte.

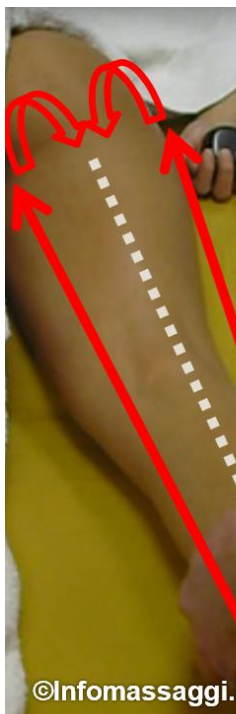
Top SECRET

ACQUISTA IL LIBRO

Top SECRET
ACQUISTA IL LIBRO

Dalla
figlia
amo fino
curva
ea con
ramenti a
ore mono-
rale”
uiti con la
no interna
novra col
ore rosso),
ruota e
temporane
ente con la
no sinistra
erna”
guiamo (la
novra di
lineari, da
tre volte.
sui bordi

lateralmente dell'arto inferiore .



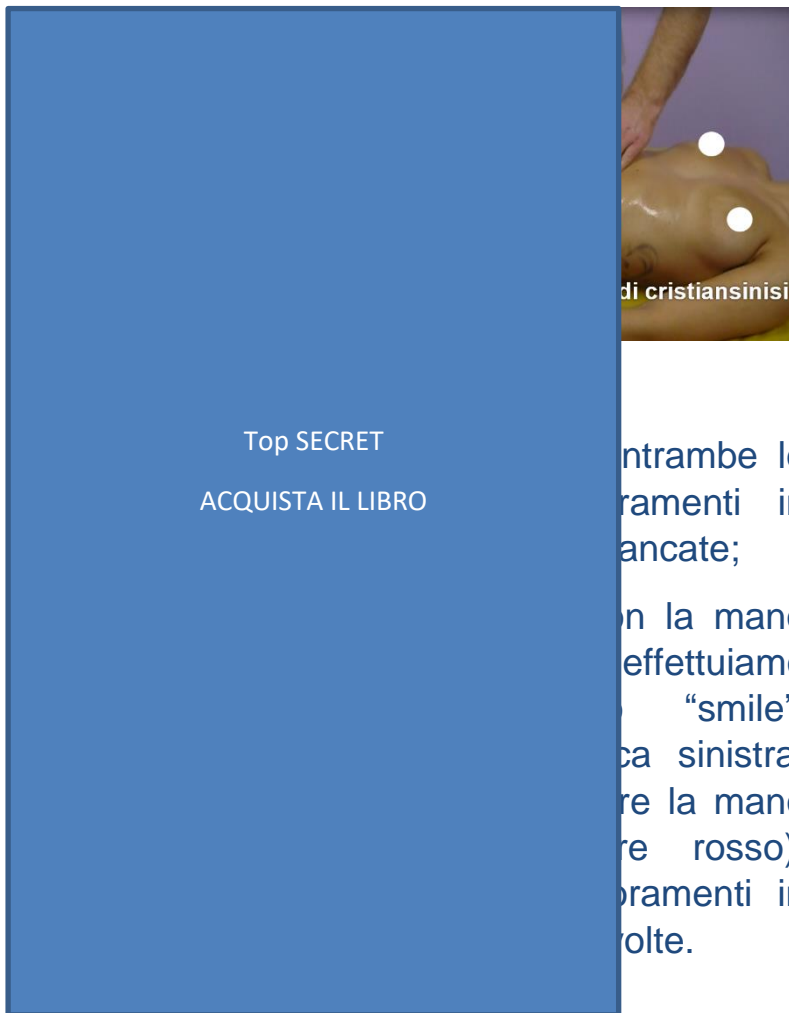
15. Eseguiamo degli sfioramenti



Top SECRET

ACQUISTA IL LIBRO

Dopo aver fatto girare il cliente, possiamo posizionare, nuovamente, alcune pietre un po' piatte sui paravertebrali e iniziare il massaggio sull'addome.



Top SECRET

ACQUISTA IL LIBRO

Entrambe le
strumenti in
ancate;

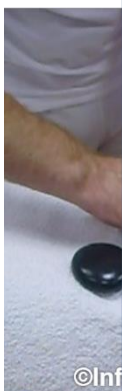
con la mano
effettuiamo
"smile",
ca sinistra,
re la mano
re rosso),
strumenti in
olte.



2. Impastiamo il fianco contro-laterale da S.I.A.S. (Spina Iliaca

seno e
una va
mediale

o al
del
uire
e a



ritornia

uia
legli
a
che
a
e
ace
olte,

Top SECRET
ACQUISTA IL LIBRO

4
a
s
(
(
V

Top SECRET

ACQUISTA IL LIBRO

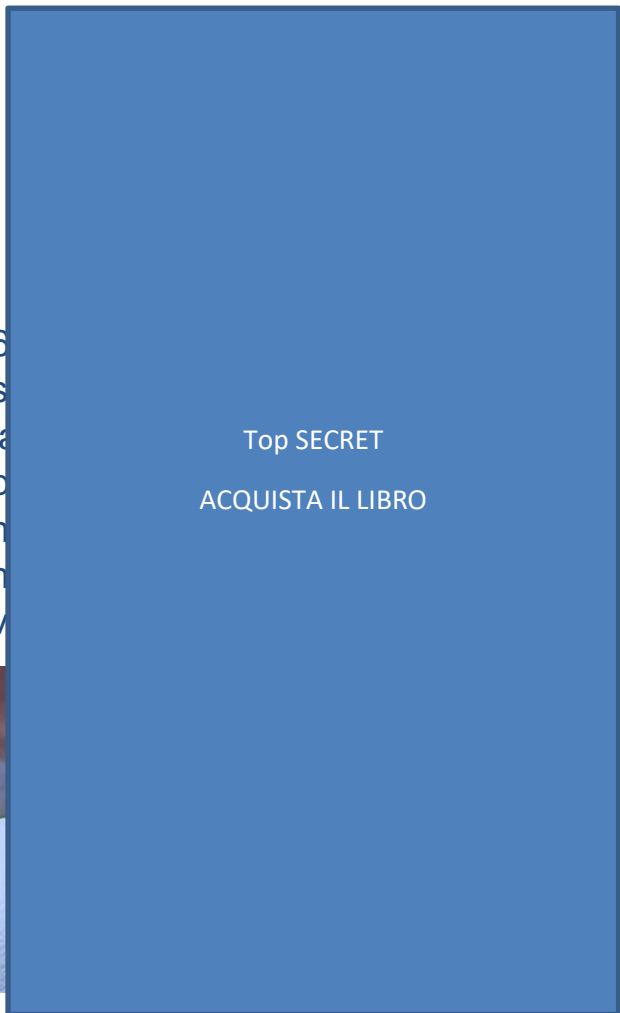


enti attorno
o (saliamo
ntrolaterale
ipsilaterale
no per tre

Esegua
degli

ramenti
ande zero”
-lato
amo dal
tro (così
endo,

ripetiamo il
flusso di un meridiano chiamato Vaso
Concezione VC, molto importante per l’energia
dell’individuo), e ritorniamo con sfioramento dai
fianchi, ripetiamo per tre volte.



6
s
la
p
n
n
v

Top SECRET
ACQUISTA IL LIBRO

amo degli
”; sia con
distale a
ia con la
terniamo i
per tre

eguiamo

amenti

ndo il
olo di un
re” e
mo dal

centro

dell’arto superiore; per poi ritornare dai bordi
esterni, ripetiamo per tre volte.



Top SECRET

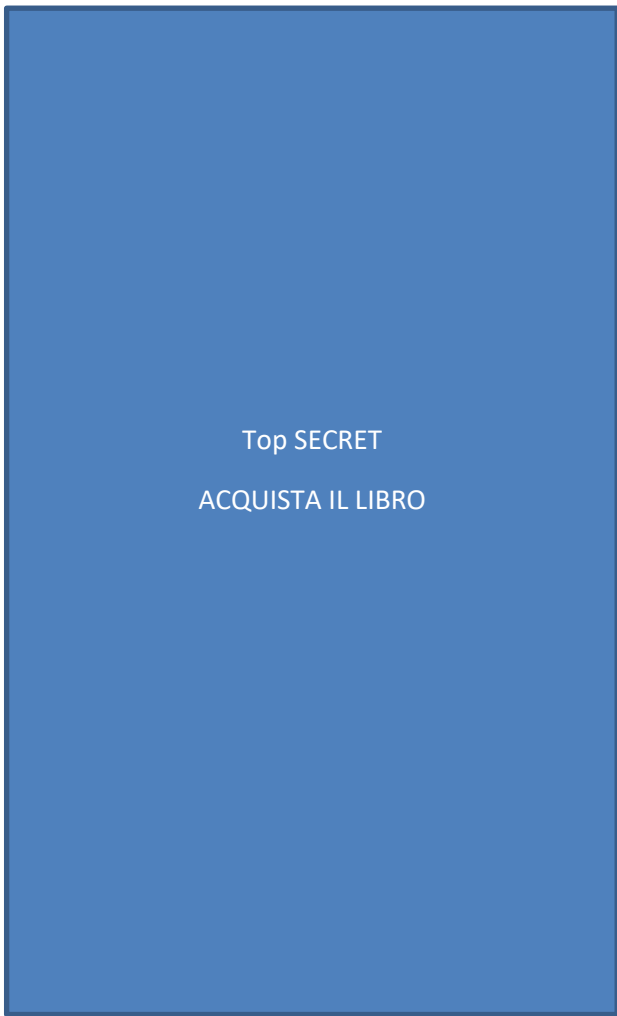
ACQUISTA IL LIBRO

fioriamo
guendo
“cuori
terali”, da
ale a
ssimale e
niamo dai
di laterali
’arto

o -
mo degli
enti
sul palmo
linea della
he va dal
ai
elli (da

o, come la
a distale a

2. Posizioniamo una pietra grande nel palmo e le piccole, tra ogni dito (se nel vostro kit ci sono), poi ci spostiamo dietro la testa del cliente.



Top SECRET

ACQUISTA IL LIBRO

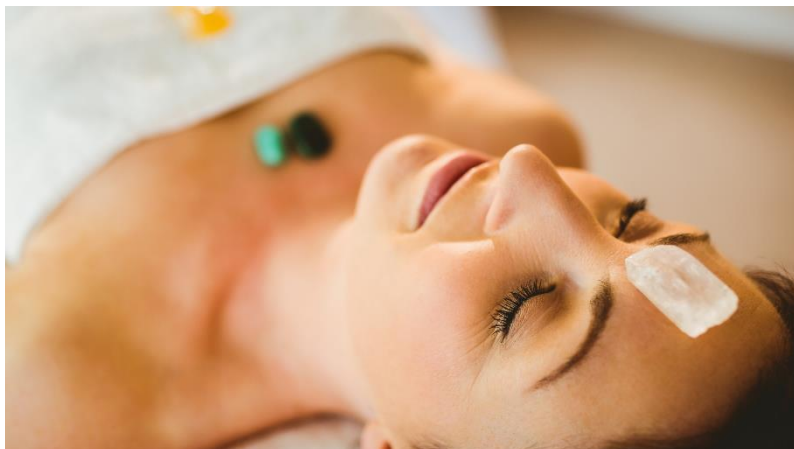


ormando il
del cliente
orniamo dai

a un lato e
opposto.
mo per tre

enerali sui
n appoggio

cliente ed
lla n.9 del
te e arto



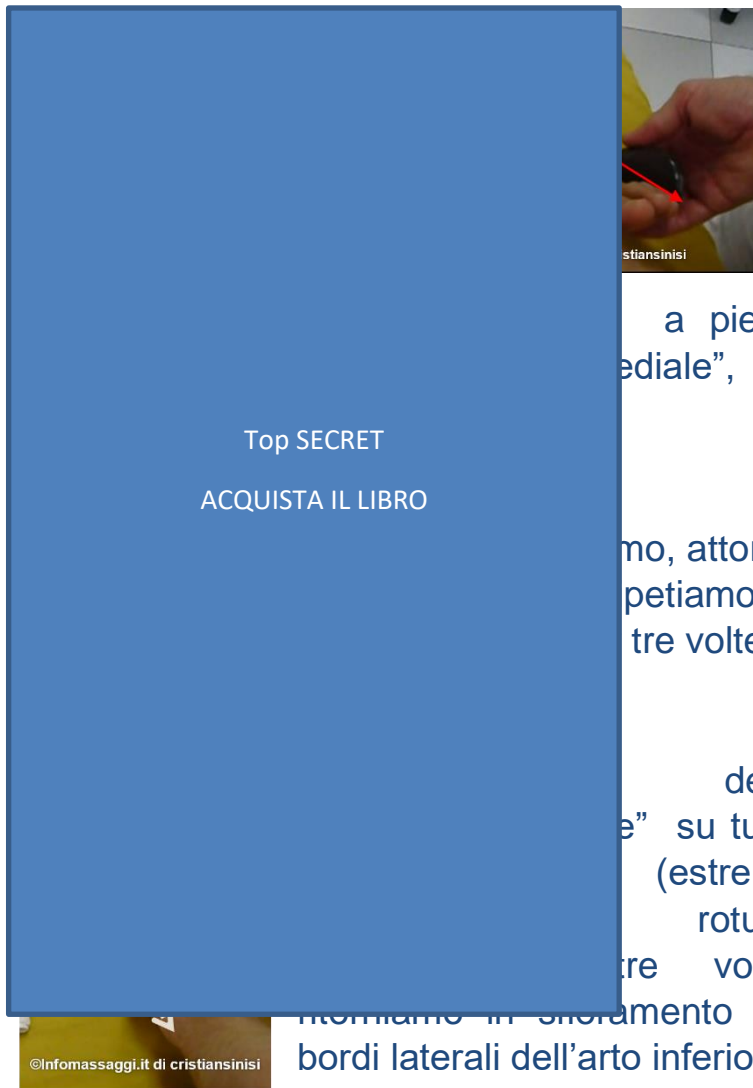
Illustrato nel
ndoli nelle
nakra (vedi
o la prima

no con il

Top SECRET

ACQUISTA IL LIBRO

Applichiamo l'olio da massaggio su tutto l'arto inferiore sinistro e procediamo come segue:



a pietre
mediale”, sia

mo, attorno
petiamo le
tre volte.

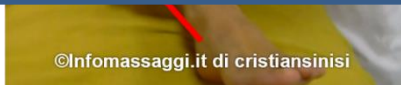
degli
e” su tutto
(estrema
rotula)
tre volte,
ritorniamo in sfioramento sui
bordi laterali dell'arto inferiore.

Top SECRET

ACQUISTA IL LIBRO

iamo delle
di
to a “cuori
(facendo
attenzione
rotula),
con degli
ti sui bordi
dell’arto
ripetiamo
te.

guiamo
sfioramenti,
dalla
bordo
saliamo
zona della
d’oca” con
alternati
da

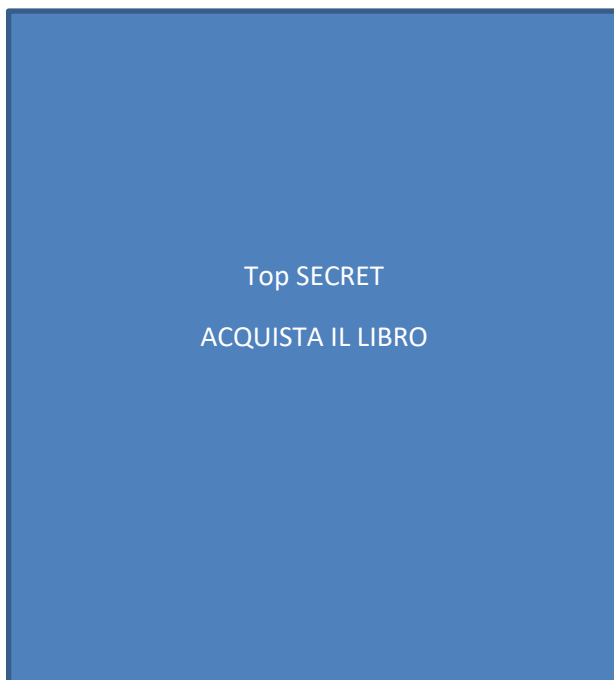


mediano a frontale
ripetiamo per tre

volte.



18. Pianta del piede posizioniamo una pietra sotto il tallone, una sotto il polpaccio e una al centro della coscia.



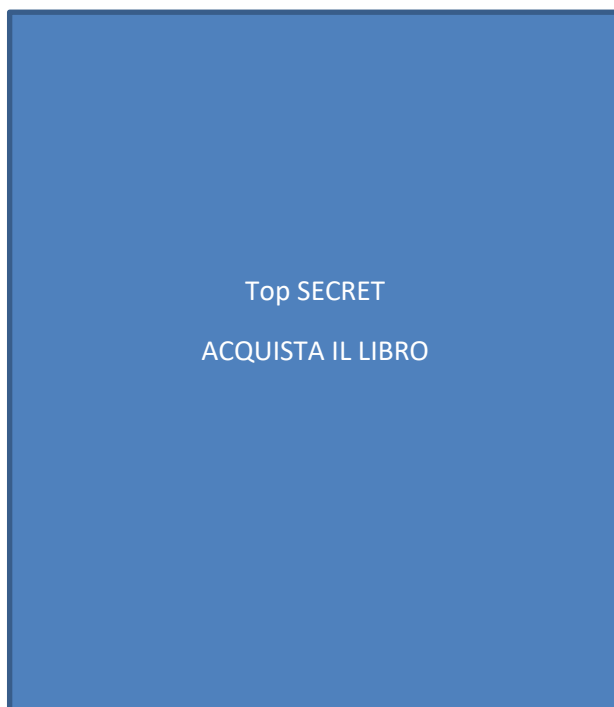
e piedi e
massaggiarla,
n.18.

proseguire
giogio statico
del corpo:
possiamo
getico dei

l'operatore potrebbe eseguire dei dondolii per aumentare ulteriormente il relax del cliente.

CONCLUSIONE

Eccoci al capolinea, ci siamo tenuti compagnia addentrandoci in antiche culture energetiche, imparando il potere del massaggio con le pietre calde e i cristalli, per riequilibrarci e mantenerci in uno stato di buona salute e benessere a partire dalla pelle.

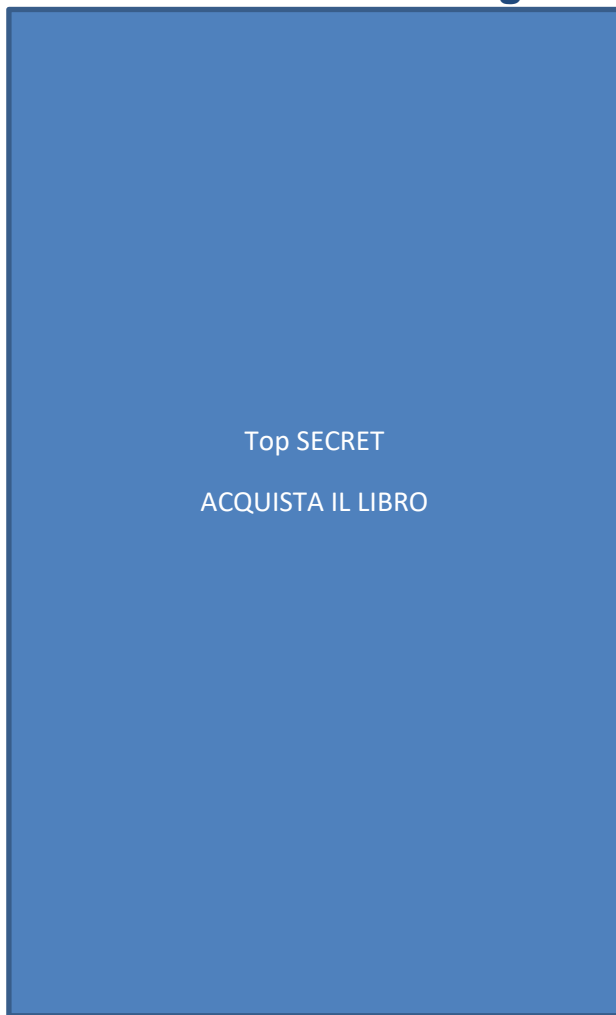


, magari in
insieme le

del sito
are articoli,
, per la tua

stian Sinisi

BIBLIOGRAFIA – webliografia



di Cristian

Ranville –

Chakra, di

Sinisi, CS

- Ruediger

Dethlefsen,

www.hotstonemassage.it

Sommario

Dedica	0
Un Ringraziamento	1
Premessa	2
Disclaimer	2
Chi è cristian sinisi?	3
Perché acquistare questo libro:	5
Introduzione	7
La termoterapia	7
La crioterapia	8
Termo-crioterapia.....	8
Principali applicazioni dell’HSM	8
Capitolo n.1: La Teoria Multidimensionale	11
La Dimensione Fisica:	19
La Dimensione Chimica	20
La Dimensione Psicica	21
La Dimensione Energetica	24
La Dimensione Spirituale	26
Capitolo n.2: I chakra.....	28
Chakra n. 1 Muladhara (centro coccigeo)	36
Chakra n. 2 Svadhistana (sacrale).....	40
Chakra n. 3 Manipura (ombelicale).....	43
Chakra n. 4 Anahata (cardiaco)	46

Chakra n. 5 Vishuddha (faringeo)	50
Chakra n. 6 Ajna (frontale)	53
Chakra n. 7 Sahasrara (fontanella)	57
Capitolo 4: La cristalloterapia	60
Noi e i cristalli	61
Purificazione dei Cristalli	62
Come utilizzare i cristalli	63
La seduta di Cristalloterapia	64
Cristalloterapia: benefici e controindicazioni.....	65
Cristalloterapia utile a chi.....	66
Tormalina nera: descrizione	67
Modalità d'impiego:	70
Diaspro rosso: descrizione.....	71
Modalità d'impiego:	74
Corniola: descrizione	75
Modalità d'impiego:	77
Quarzo citrino: descrizione.....	78
Modalità d'impiego	80
Quarzo rosa: descrizione	81
Modalità d'impiego	83
Sodalite: descrizione.....	84
Modalità d'impiego:	86
Ametista: descrizione	87

Modalità d'impiego	89
Cristallo di rocca: descrizione	90
Modalità d'impiego	93
Capitolo n.3: PSICOSOMATICA	94
Capitolo n. 4: BENEFICI DELL'HOT STONE MASSAGE	104
Capitolo n.5: Precauzioni generali.....	107
Controindicazioni Parziali	109
Controindicazioni Totali.....	110
Zone interdette al massaggio	111
Capitolo N.6: Le pietre basaltiche	112
Capitolo N.7: Gli scaldini.....	115
Capitolo n.7: Pratica dell'Hot Stone Massage di Cristian Sinisi©	117
CONCLUSIONE	136
BIBLIOGRAFIA – webliografia	137

Potrebbero interessarti anche:

LIBRO DI
TESTO NELLE
MIGLIORI
SCUOLE DI
ESTETICA



PEDICURE SPA

Jessica Codazza
Cristian Sinisi

C.S. EDIZIONI



LIBRO DI
TESTO NELLE
MIGLIORI
SCUOLE DI
ESTETICA

MANICURE SPA

Jessica Codazza
Cristian Sinisi

C.S. EDIZIONI

CRISTIAN SINISI


DALL'AUTORE DE: LA SALUTE MULTIDIMENSIONALE, FELICITÀ
IN 14 PASSI, DAL VISO ALL'ANIMA, IL CODICE DELL'ENERGIA,
ECCO IL NUOVO MANUALE



**BAMBOO
MASSAGE**

C.S. EDIZIONI

Candel Massage

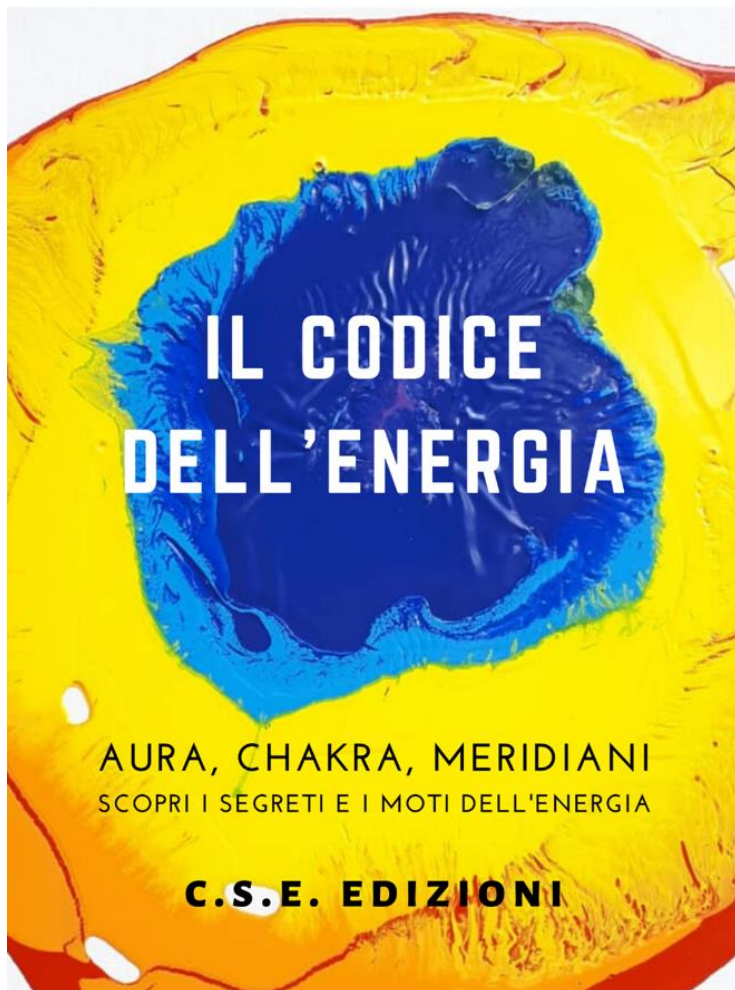
A photograph showing a person lying on their back on a massage table. A therapist's hands are visible, holding a glowing candle and applying it to the person's back. The scene is dimly lit, emphasizing the warm glow of the candle.

Impara il massaggio con
le candele

CRISTIAN SINISI
C.S. EDIZIONI

CRISTIAN SINISI

DALL'AUTORE DE: LA SALUTE MULTIDIMENSIONALE, FELICITÀ IN 14 PASSI E
DAL VISO ALL'ANIMA ECCO IL NUOVO MANUALE







Per ordinare tutti i libri a condizioni promozionali, scrivi a:
info@cristiansinisi.it