

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                               |    |
|-----------------------------------------------|----|
| ● Почему японский массаж эффективен?          | 8  |
| ● Суть метода. Преимущества. Результаты       | 16 |
| ● Немного о лимфе                             | 22 |
| ● Подготовка к массажу                        | 26 |
| • Очищение лица                               | 28 |
| • Противопоказания                            | 30 |
| ● В каком возрасте можно делать массаж Асахи? | 34 |
| ● Техника массажа                             | 38 |
| ● Метод контурно-лицевого массажа             | 42 |

