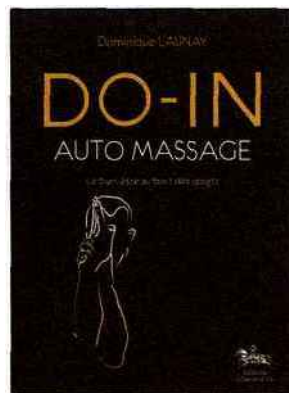


Bien-être



Le Do-In, une méthode simple d'auto-massage, peut être pratiqué par tous pour

se sentir bien. L'auteur, au moyen d'illustrations claires et précises, nous guide pas à pas. Ses explications concises décrivent les mouvements à effectuer. Les néophytes, soucieux de leur bonne santé, pourront facilement mettre en pratique cette technique sans danger.

C. D.

Do-In auto massage.

Le bien-être au bout des doigts,
Dominique Launay, éd. [Chariot](#)
d'Or, 122 pages, 22 €.