

Mylène **Schenk**

stretching

préventif et curatif

Technique
et positions



jouvence
EDITIONS

Nouvelle version
revue et actualisée

Mylène **Schenk**

stretching

préventif et curatif



Maître d'éducation physique, physiothérapeute diplômée et ex-sportive de haut niveau, Mylène Schenk a su développer au cours de sa carrière cette double compétence : la maîtrise du mouvement et de la performance athlétique et la compréhension détaillée du mouvement et de son impact sur le corps humain.

Elle est enseignante de condition physique et de son rôle prophylactique, responsable de formations continues aux Universités de Genève et Lausanne.

Elle a également réalisé une chronique santé hebdomadaire à la Télévision Suisse Romande.

En tant que physiothérapeute elle traite aussi bien des personnes sédentaires que des sportifs d'élite. C'est dire qu'elle est riche d'une très large expérience qu'elle vous fait partager avec enthousiasme et dynamisme.

Le stretching est une technique qui a fait ses preuves auprès de sportifs de tout niveau pour développer et maintenir un haut niveau de performances sans problèmes musculaires ou tendineux. Il est aussi très souvent appliqué avec succès dans **la prévention et la guérison de troubles musculaires, articulaires et posturaux.**

Mylène Schenk vous fait partager dans ce livre les secrets des champions. Que vous soyez sportif d'élite, sportif occasionnel ou même pas sportif du tout, vous trouverez dans ces exercices des moyens agréables et efficaces pour **mieux vivre votre corps, améliorer vos performances ou ressentir plus de bien-être et d'aisance gestuelle.**

Guérir et prévenir des douleurs, surmonter les raideurs de l'âge, s'assouplir et renforcer son endurance, améliorer constamment le tonus de son corps : tels sont les apports du Stretching préventif et curatif.

Les positions de base sont décrites et illustrées avec précision. Dans chaque cas de nombreuses photos vous montrent **la posture exacte** et surtout **les erreurs à ne pas commettre.** Ces exercices ne demandent aucun matériel et peuvent se pratiquer **partout et en tout temps**, debout ou assis.

Prix : 16,80 € / 29 FS

ISBN 2-88353-253-2



9 782883 532533