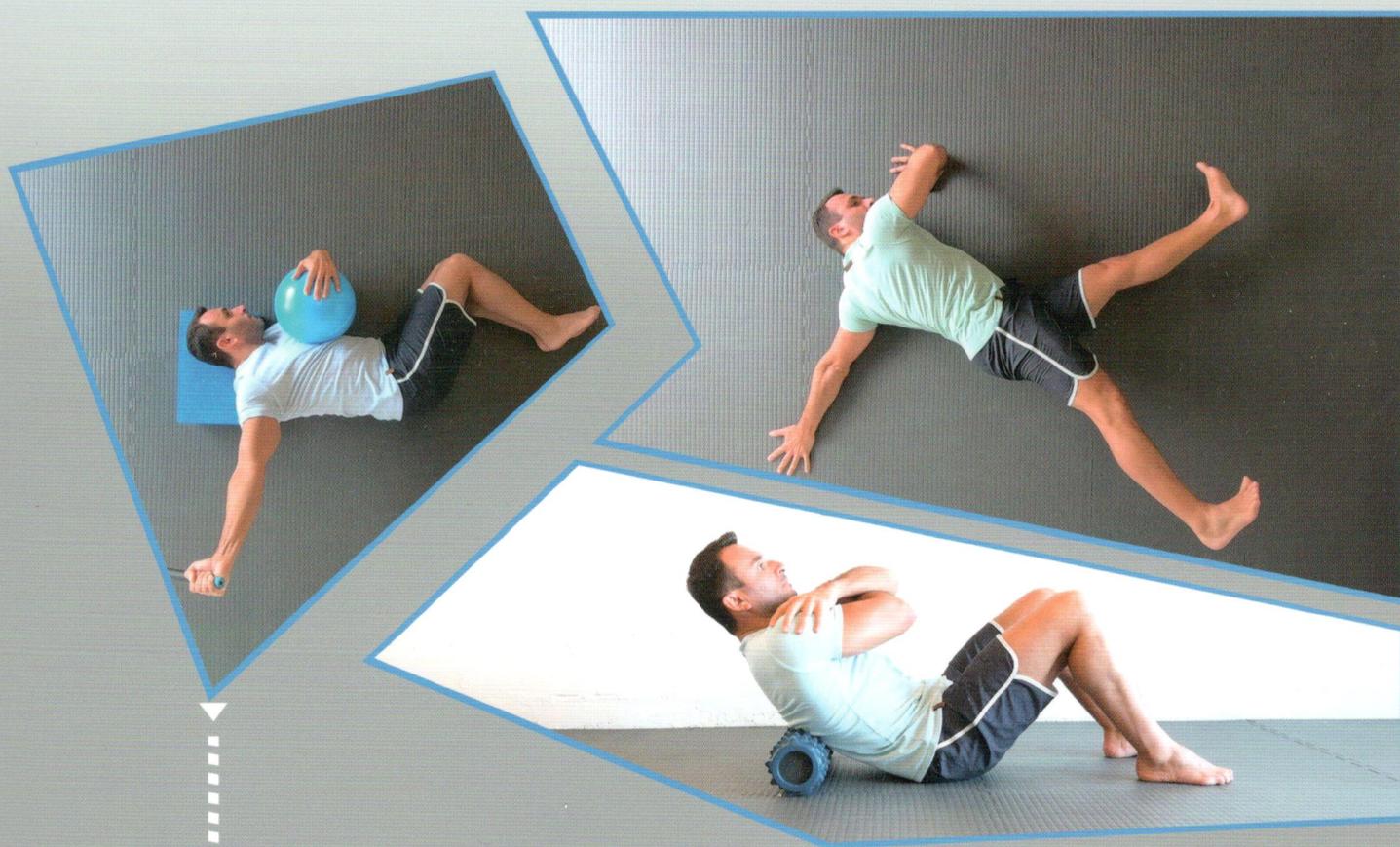


M.A.C

BOUGER SANS DOULEUR POSTURE MOBILITÉ GAINAGE



▶ Mobilisations Articulaires Contrôlées



▶ Les automassages incontournables



▶ L'alimentation pour bouger sans douleur



▶ Les compléments alimentaires pour la santé articulaire

Christophe CARRIO est fondateur du CTS, un système global suivi par plus de 130 000 fans, auteur de 22 livres dont les best seller « Un corps sans douleur », « Sport sans blessure » et « Santé et nutrition ». Il est diplômé de l'Académie Américaine de Médecine Sportive, diététicien, et 5 fois champion du monde de karaté.

Un guide pratique pour tous, pour maintenir ou retrouver un corps sans douleur.

Le but des M.A.C Mobilisations Articulaires Contrôlées est de travailler simultanément la mobilité active, le gainage dynamique et le contrôle neuromusculaire, la conscience corporelle et un état émotionnel particulier afin de favoriser le bon fonctionnement et la bonne santé des muscles/chaînes musculaires et des articulations.

La pratique quotidienne des M.A.C agit en 10 min/jour sur 10 points fondamentaux :

- ▶ Contrôle et conscience de l'axe tête/épaules/thorax/colonne/bassin.
- ▶ Maintien ou augmentation de la liberté de mouvement.
- ▶ Augmentation de la santé et de la longévité des articulations.
- ▶ Contrôle du fonctionnement et des limitations articulaires.
- ▶ Activation musculaire.
- ▶ Correction de la posture dynamique.
- ▶ Méditation corporelle.
- ▶ Augmentation de l'efficacité et de la santé cérébrale.
- ▶ Autorégulation physiologique et augmentation de la santé générale.
- ▶ Accélération de la guérison en cas de blessure.

Ce guide pratique pour tous va vous permettre de :

Comprendre la complexité du corps humain de façon simple et synthétique.

Identifier les principales causes de nos problèmes de posture et de douleurs corporelles et agir un peu tous les jours pour retrouver un corps sans douleur.

Utiliser 7 Circuits M.A.C de 5 à 15 min tous les jours.

Découvrir et utiliser les 60 automassages incontournables selon chaque partie du corps (comprenant des automassages inédits).

Les bases de l'alimentation pour garder la santé et diminuer l'inflammation.

Les compléments alimentaires contre les douleurs inflammatoires chroniques et l'arthrose.

Un livre de 200 pages + 1 DVD d'1h30 + Accès vidéo sur plateforme digitale en ligne.

48 M.A.C détaillées en photos et vidéos.

60 automassages.

Une production vidéo inégalée.

Plus d'infos sur : www.christophe-carrio.com

Prix : 39,9 euros TTC

ISBN 978-2-9541664-9-0

EAN 9782954166490



9 782954 166490