

Retrouvez une posture idéale  
et éliminez les tensions



# UN CORPS SANS DOULEUR

EN 20  
MINUTES  
PAR JOUR

100 MOUVEMENTS  
CORRECTIFS  
ET D'AUTOMASSAGE



**CHRISTOPHE CARRIO**

Diplômé de l'Académie américaine de médecine  
Champion du monde de karaté

**THIERRY  
SOUCAR**

  
ÉDITIONS

# Les postures qui soulagent, le régime qui apaise

**S**i comme 80 % de la population vous souffrez de douleurs chroniques, maux de dos, de cou, de hanche, de genou, d'épaules, douleurs musculaires, ce livre est votre meilleur investissement pour retrouver la santé !

**Votre problème :** de mauvaises postures qui au fil des années donnent des douleurs chroniques.

**La solution :** un programme correctif adapté à chaque type de posture, plus un programme nutritionnel anti-inflammatoire. Il vous aidera à tonifier votre corps et oublier vos douleurs.

Grâce à ce livre vous saurez :

- Identifier votre posture dominante
- Utiliser les **automassages** contre la douleur
- Renforcer vos muscles en profondeur
- Réduire le risque de traumatismes articulaires ou musculaires

Plus de 100 illustrations et photos font de ce programme un outil simple à comprendre et à appliquer : 20 minutes par jour sont suffisantes pour éviter de souffrir du dos, des articulations ou des muscles.

Lisez *Un corps sans douleur* et renouez avec le tonus, l'énergie et la capacité à profiter de la vie.



Diplômé de l'Académie américaine de médecine sportive, Christophe Carrio a remporté 4 titres de champion du monde de karaté artistique – une discipline très traumatisante ! Il évolue pourtant dans un corps sans douleur et coache des centaines de personnes : sportifs de haut niveau, chefs d'entreprises, vedettes du show business ou anonymes auxquels il enseigne ses méthodes de prévention. Chroniqueur sportif, il est l'auteur de plusieurs ouvrages sur la préparation physique.

ISBN 978-2-916878-11-9



9 782916 878119

Rendez-nous visite sur [www.thierrysouccar.com](http://www.thierrysouccar.com)

21 € PRIX TTC FRANCE