

Jean-François Harvey

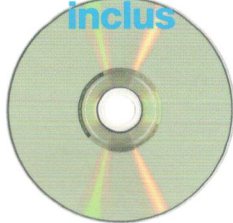
80 EXERCICES

pour en finir
avec le mal
de

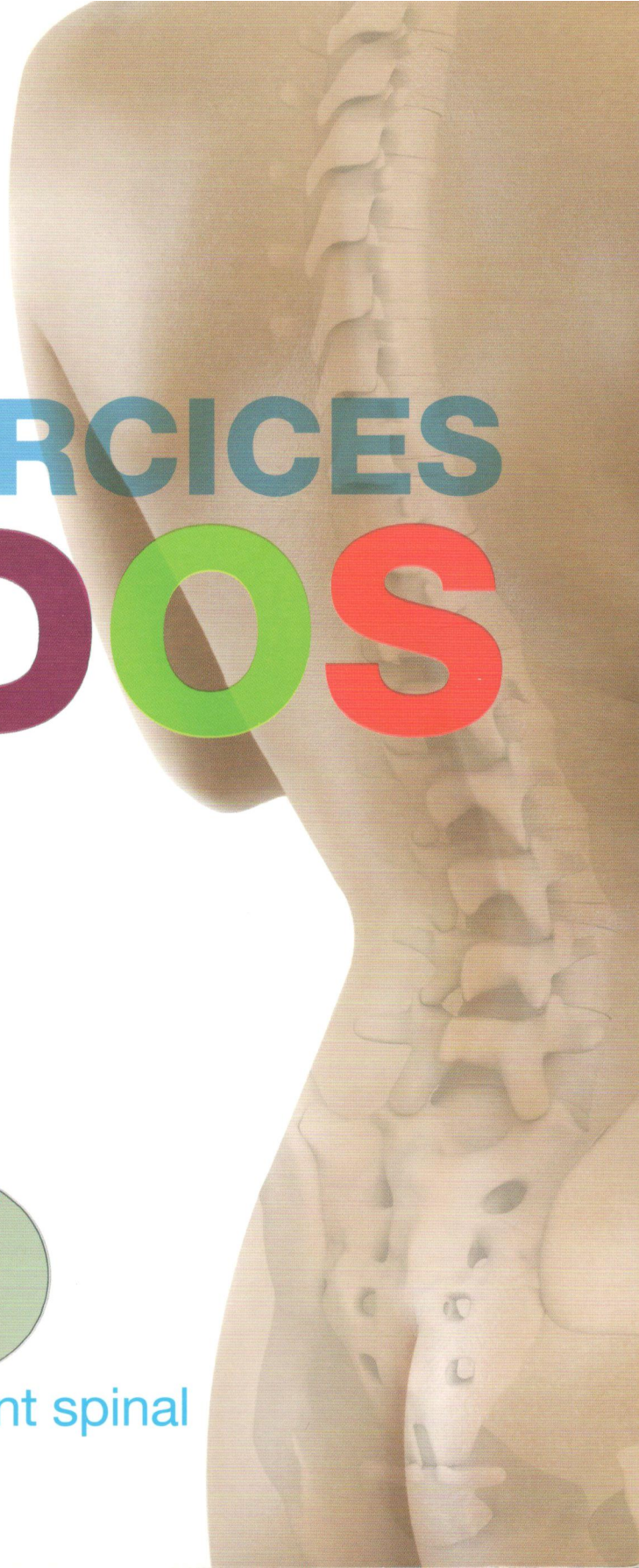
DOS



DVD
inclus



L'entraînement spinal





flexibilité mobilité posture renforcement cardio respiration équilibration flexibilité
mobilité posture renforcement cardio respiration équilibration flexibilité mobilité
posture renforcement cardio respiration équilibration flexibilité mobilité posture

POSTE DE TRAVAIL MAL AJUSTÉ, BLESSURE SPORTIVE, BLOCAGE VERTÉBRAL, SÉDENTARITÉ... LES CAUSES DU MAL DE DOS SONT MULTIPLES ET FONT SOUFFRIR DE PLUS EN PLUS DE GENS.

Ce livre propose une approche globale novatrice qui combine des principes issus de l'ostéopathie, de la biomécanique et de la kinésiologie pour permettre de cibler efficacement et en douceur les muscles les plus importants pour la stabilité et la santé du dos. En comprenant mieux les besoins de votre dos, vous pourrez faire le bon choix d'entraînement selon la nature du problème dont vous souffrez et le temps dont vous disposez. Quel que soit votre état de santé actuel, les 35 enchaînements suggérés vous permettront d'éradiquer les tensions, d'améliorer votre posture, de diminuer votre réponse au stress et de soulager la douleur.

Cet ouvrage abondamment illustré est accompagné d'un DVD, un complément indispensable afin de retrouver un dos fort, souple et mobile.

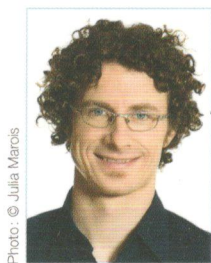


Photo: © Julia Marois

Athlète, ex-entraîneur, kinésiologue et ostéopathe réputé, **Jean-François Harvey** est principalement intéressé par l'étude de la posture et des effets de l'exercice sur le dos. Il enseigne dans plusieurs écoles d'ostéopathie et donne diverses formations auprès de professionnels et du grand public.

 9 782286 114473	LE CLUB 23.90	 00471169
--	-------------------------	--