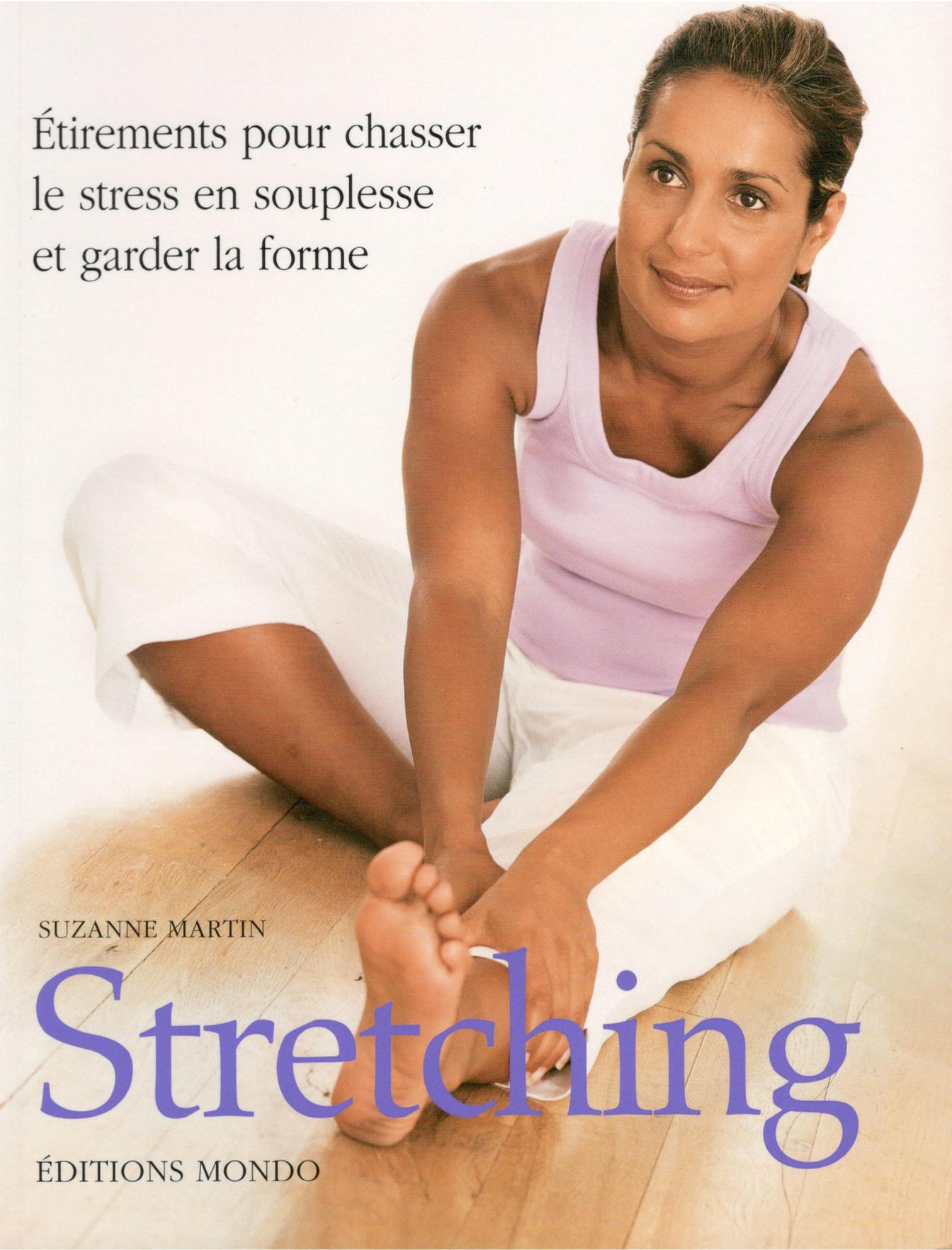


Étirements pour chasser
le stress en souplesse
et garder la forme

SUZANNE MARTIN

Stretching

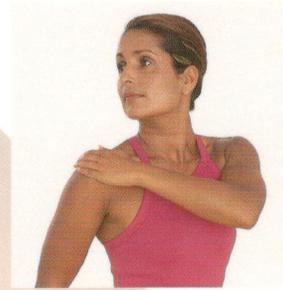
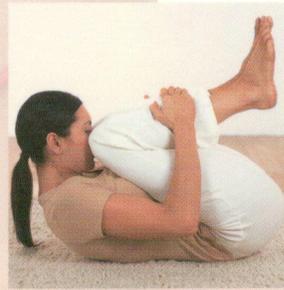
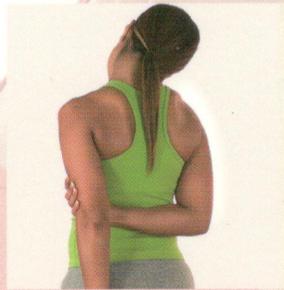
ÉDITIONS MONDO



Stretching

ou quand s'étirer rime avec plaisir.

Pour celles et ceux qui désirent rester souples et en forme, voici le guide idéal: des exercices simples, à pratiquer sans contrainte, pour faire du stretching.



Remodelez votre corps en 21 jours

•
Améliorez votre posture et
retardez les effets du vieillissement

•
Libérez-vous du stress et
soulagez les maux quotidiens

•
Pratiquez le sport en toute sécurité et
évitez les courbatures