

## Mal de dos : 50 exercices pour adopter les bonnes postures

**Ce manuel pratique s'adresse aux personnes qui souffrent de maux de dos ou qui souhaitent améliorer leur posture pour les prévenir. Grâce aux nombreux exercices illustrés, vous pourrez élargir votre répertoire de mouvements et accéder à une plus grande liberté gestuelle.**

La méthode proposée par Martine Lagacé\* offre la possibilité de corriger votre posture, de rééquilibrer vos groupes musculaires et de gérer les tensions causées par le stress.

Ainsi, en présence d'une lombalgie, d'une tendinite, d'une capsulite ou de tout autre problème ostéo-articulaire, vous pourrez créer votre propre série d'exercices ou suivre le programme type



suggéré. Des exercices personnalisés et illustrés de photos vous permettront notamment de prévenir le mal de dos, d'améliorer votre souplesse, de favoriser votre concentration ou encore augmenter votre amplitude respiratoire.

*\* Martine Lagacé est kinésologue, ostéopathe, formée à la méthode des chaînes musculaires G.D.S., spécialiste en psychologie du sport et psychologie somatique. Elle a pratiqué et enseigné la danse contemporaine pendant plus de dix ans. Par la suite, elle a été consultante en milieu hospitalier et organisationnel au Québec et en Californie pour prévenir les blessures en milieu de travail. Sa formation académique et son expérience professionnelle l'ont amenée à développer le stretching postural..*

**50 exercices pour un dos en bonne santé**

**Les bonnes habitudes posturales**

Martine LAGACÉ

Éditions Chariot d'Or

120 pages