

www.nicerendezvous.com

Pays : France

Dynamisme : 0

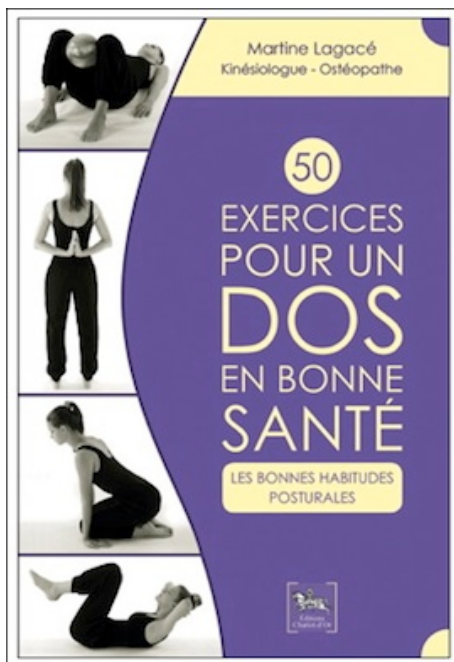


Page 1/2

[Visualiser l'article](#)

## 50 exercices pour un dos en bonne santé Nice Rendez Vous rayon Livres

Les **Éditions Chariot d'Or** viennent de **publier** « 50 exercices pour un dos en bonne santé » de **Martine Lagacé**, kinésologue et ostéopathe.



**NICE RENDEZVOUS LIVRES** - Mal de dos, mal du siècle. Trop de sédentarité, trop d'heures passées devant un écran d'ordinateur ou de télévision, trop de stress et voilà le dos qui se manifeste : lombalgies, douleurs cervicales, tensions musculaires, ... Notre éducation, nos expériences, nos émotions sont des déterminants importants de notre posture. Au fil des années, nous nous créons une organisation musculaire qui nous représente et nous rend uniques. En effet, nos habitudes posturales se sont installées et illustrent à la fois nos forces et nos faiblesses. Dans ce manuel illustré de nombreuses photographies, **Martine Lagacé** nous propose 50 exercices pour améliorer notre posture et prendre de bonnes habitudes. Apprenez à relâcher les tensions dues au stress et pratiquez régulièrement (l'auteur préconise 3 à 4 séances par semaine d'une durée de 20 à 30 minutes), vous sentirez rapidement les bienfaits.

Les exercices sont classés en 6 chapitres qui correspondent au travail de différents groupes musculaires. Pour vous familiariser avec les exercices, vous pouvez commencer par le programme type proposé en fin d'ouvrage qui, en 13 exercices, vous permet de travailler toute votre chaîne musculaire et accéder à une plus grande liberté gestuelle.

Choisissez en endroit calme, débranchez téléphones, télévision, ... et accordez-vous 1/2 heure de calme pour pratiquer vos exercices tout en soignant la qualité de votre respiration.

Prenez de bonnes résolutions pour 2016, votre corps vous remerciera.

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

www.nicerendezvous.com

Pays : France

Dynamisme : 0



[Visualiser l'article](#)

**Martine Lagacé**

**Éditions Chariot d'Or**

114 pages

Format : 15,5 X 23 cm

Prix : 12 €

**À propos de l'auteur**

**Martine Lagacé** est kinésiologue, ostéopathe, formé à la méthodes des chaînes musculaires G.D.S., spécialiste en psychologie du sport et psychologie somatique. Elle a pratiqué et enseigné la danse contemporaine pendant 10 ans.

Copyright ©2015 NRV Nice Rendezvous. Tous droits réservés.