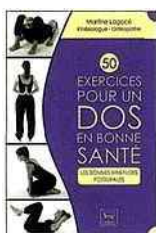




À LIRE, À VOIR, À ÉCOUTER



Bonne santé du dos

Nous avons bien aimé ce manuel pratique destiné aux personnes qui souffrent de maux de dos ou qui souhaitent améliorer leur posture pour les prévenir. Car au fil des années nous nous créons une « posture » et une organisation musculaire qui nous représente.

Créez votre propre série d'exercices ou suivez le programme type suggéré. L'auteur est kinésologue et ostéopathe, avec une expérience en milieu sportif et blessures au travail.

50 EXERCICES POUR UN DOS EN BONNE SANTÉ, DE MARTINE LAGACE. ÉD. CHARIOT D'OR, 2015, 115 p., 12 €.