



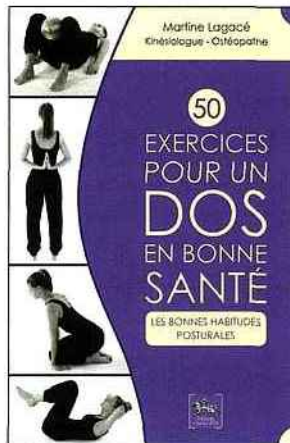
50 exercices pour un dos en bonne santé

Les bonnes habitudes posturales

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 rend uniques. En effet, nos habitudes posturales se sont installées et illustrent à la fois nos forces et nos faiblesses.

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.

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. ■

Lagacé M. Éditions Chariot d'or, 2015, 114 p., 12 €