

Bibliothèque communale La Tour-de-Peilz

Résultat de recherche pour "Douleur"

Titre:	Soulager ses douleurs super simple : 130 postures et exercices en pas à pas
Auteurs:	Ferré, Caroline Pigerol, Jeanne
Catégorie d'âge:	Adultes
Type d'objet:	Livre
Sous-type de média:	Documentaire
Langues:	français
	140 p. :
	Notre corps entier est sollicité chaque jour à de nombreuses reprises, des douleurs soudaines peuvent alors faire surface. Il est donc essentiel de soulager ses douleurs afin de se préserver et d'améliorer sa condition physique. Cependant, il est primordial de bien effectuer les postures pour ne pas se blesser. Dans ce livre, Jeanne Pigerol et Caroline Ferré vous accompagnent à la découverte des exercices pour soulager vos maux, tout en douceur et en efficacité. Les photos vous indiquent précisément quels sont les gestes à éviter et ceux à développer, pour une pratique en toute sécurité. Grâce aux 60 exercices en pas à pas, vous apprendrez sans difficulté ! Vous trouverez également des explications générales, des adaptations avec du petit matériel réparties par thématique afin de combiner aux mieux les différents exercices, pour votre plus grand bien-être.
Mots matières:	Douleur Gymnastique
Classification:	796.4 Gymnastique. Athlétisme

Informations supplémentaires

Zone d'auteurs:	Caroline Ferré, Jeanne Pigerol
Editeur:	Paris : Mango, 2023
Réservations (actuelles):	0

Emplacement	Cote / Marque	Disponibilité	Code de prêt	Date d'échéance	No d'exemplaire	Réservations	Réserver
Nouveautés A.	796.4 FERR	emprunté emprunté		13.06.2024	48112	0	