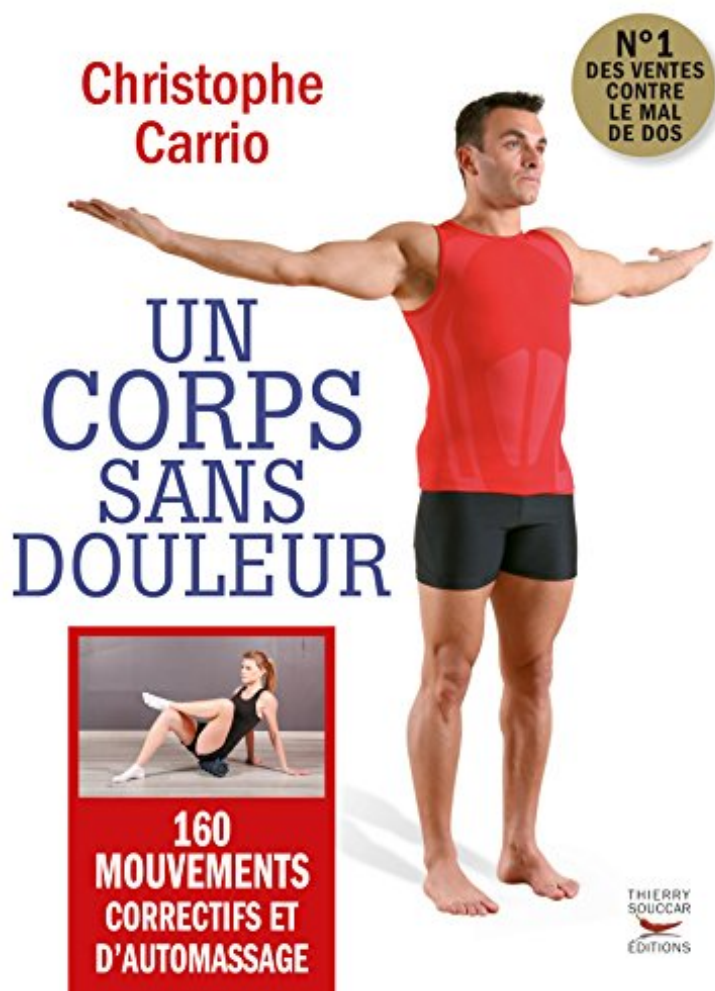


(Download ebook) File size: 64.Mb

Un corps sans douleur - Nouvelle dition: 160 mouvements correctifs et d'automassa



**Christophe
Carrio**

**N°1
DES VENTES
CONTRE
LE MAL
DE DOS**

*Par Christophe Carrio
ePub | *DOC | audiobook | ebooks |
Download PDF*

Dtails sur le produit Rang parmi les ventes : #37448 dans eBooksPubli le: 2014-11-18Sorti le: 2014-11-18Format: Ebook Kindle

(Download ebook) Un corps sans douleur - Nouvelle dition: 160 mouvements correctifs et d'automassa

Par Christophe Carrio : Un corps sans douleur - Nouvelle dition: 160 mouvements correctifs et d'automassa before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Un corps sans douleur - Nouvelle dition: 160 mouvements correctifs et d'automassa:

Download

Read Online

Description :

Prsentation de l'diteurApprenez soulager vous-mme vos douleurs Si comme 80 % de la population vous souffrez de douleurs chroniques, maux de dos, de cou, de hanche, de genou, d'pales... ou si vous travaillez en position assise, ce livre est votre meilleur investissement anti-douleur ! Rvlation : ce sont les mauvaises postures qui engendrent des ds quilibres musculaires et des douleurs chroniques. Christophe Carrio vous montre pas pas comment associer automas sages, mobilisations articulaires, exercices de correction posturale et gainage pour retrouver un parfait quilibre : Les automassages rduisent les tensions en agissant sur les trigger points Les mobilisations soulagent les articulations Les programmes correctifs corrigent les dsquilibres musculaires Le gainage renforce la bonne posture Le mode d'emploi est simple : 1. Vous identifiez votre type postural. 2. Vous effectuez le programme qui vous correspond : des exercices faciles raliser chez soi, avec deux variantes, une courte (5 10 min) et une longue (45 min) pour travailler plus en

profondeur. 3. Vous adaptez votre alimentation pour sortir du cercle vicieux de l'inflammation. Pour tout ge et tout niveau de forme. Avec 350 photos et illustrations

Revue de presse "Pas besoin de matriel coteux ou de mdicaments, grce au programme de Christophe, voluer dans un corps sans douleur est la porte de toutun chacun, mme de ceux qui souffrent depuis des anes !" --Dr Thierry Selz, chirurgien orthopdiste

GenvePrsentation de l'diteur Apprenez soulager vous-mme vos douleurs Si comme 80 % de la population vous souffrez de douleurs chroniques, maux de dos, de cou, de hanche, de genou, d'pauls... ou si vous travaillez en position assise, ce livre est votre meilleur investissement anti-douleur ! Rvlation : ce sont les mauvaises postures qui engendrent des ds quilibres musculaires et des douleurs chroniques. Christophe Carrio vous montre pas pas comment associer automas sages, mobilisations articulaires, exercices de correction posturale et gainage pour retrouver un parfait quilibre : Les automassages rduisent les tensions en agissant sur les trigger points Les mobilisations soulagent les articulations Les programmes correctifs corrigent les dsquilibres musculaires Le gainage renforce la bonne posture Le mode d'emploi est simple : 1. Vous identifiez votre type postural. 2. Vous effectuez le programme qui vous correspond : des exercices faciles raliser chez soi, avec deux variantes, une courte (5 10 min) et une longue (45 min) pour travailler plus en profondeur. 3. Vous adaptez votre alimentation pour sortir du cercle vicieux de l'inflammation. Pour tout ge et tout niveau de forme. Avec 350 photos et illustrations