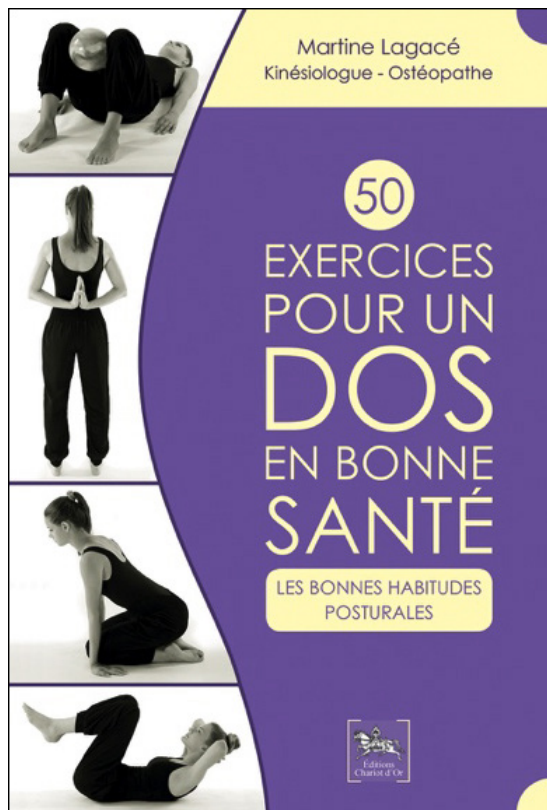


MANUEL PRATIQUE POUR SOULAGER OU PRÉVENIR LES MAUX DE DOS

MEV : 12/10/2015

OSTÉOPATHIE - RÉFLEXO - MASSAGE - 034



Dimensions : 15,5 x 23
Nombre de pages : 120
Support : Livre Broché
Caractéristiques : Photos bichro

12,00 €

Réf. 55673



Chariot d'Or

50 EXERCICES POUR UN DOS EN BONNE SANTÉ – LES BONNES HABITUDES POSTURALES

Martine Lagacé



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.

La **méthode** proposée par Martine Lagacé offre la possibilité de :

- corriger votre posture ;
- rééquilibrer vos groupes musculaires ;
- 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.

POSTURE - MUSCLES - OSTÉOPATHIE



Martine Lagacé

Martine Lagacé est kinésiologue, ostéopathe, formée à la méthode des chaînes musculaires G.D.S., spécialiste en psychologie du sport et psychologie somatique. Elle a pratiqué et enseigné la danse contemporaine pendant plus de dix ans. Par la suite, elle a été consultante en milieu hospitalier et organisationnel au Québec et en Californie pour prévenir les blessures en milieu de travail. Sa formation académique et son expérience professionnelle l'ont amenée à développer le stretching postural.

Table des matières

Des exercices personnalisés et illustrés de photos pour :

- prévenir le mal de dos ;
- améliorer la souplesse ;
- favoriser la concentration ;
- augmenter l'amplitude respiratoire ;
- inciter à la détente musculaire ;
- contribuer à maintenir une tension juste ;
- éviter les récives à la suite d'une blessure ;
- acquérir de nouvelles habitudes posturales ;
- proposer des outils pour la gestion musculaire ;
- équilibrer les différents groupes musculaires.