

Un Corps sans douleur : 160 mouvements correctifs et d'automassage

Type de contenu : Texte

Type de médiation : sans médiation

Titre(s) : Un Corps sans douleur : 160 mouvements correctifs et d'automassage [Texte imprimé]
Christophe Carrio

Auteur(s) : Carrio, Christophe (1975-....)

Mention d'édition : 2e éd.

Editeur, producteur : Vergèze : T. Souccar, DL 2012
(46-Mercuès; Impr. France Quercy)

Description matérielle : 1 vol. (288 p.)
: 23 x 17 cm
: illustrations en couleur

ISBN : 978-2-36549-007-8

EAN : 9782365490078

Classification décimale Dewey : 613.78 23

Note(s) : Bibliogr.

Résumé ou extrait : Méthode de prévention des déséquilibres physiques provoqués par la sédentarité, le type d'activité physique pratiquée régulièrement et le tempérament émotionnel qui modifient la posture idéale du corps. En complément de soins kinésithérapeutiques, l'auteur propose un travail de rééquilibrage des chaînes musculaires du corps, avec selon les catégories de personnes des automassages et exercices.

Sujet(s) : Massage
Thérapeutique par l'exercice

Sujet - Nom commun : Troubles de la posture -- Thérapeutique par l'exercice
Massage