

Ma gym spéciale grossesse

Type de contenu : Texte Image fixe

Type de médiation : sans médiation

Titre(s) : Ma gym spéciale grossesse [Texte imprimé] / Brigitte Parnet Evain

Auteur(s) : Parnet Evain, Brigitte

Publication : Paris : First éditions, DL 2019

Description matérielle : 1 vol. (240 p.) : ill. ; 19 cm

Collection : Ma p'tite famille !

ISBN : 978-2-412-04496-4

EAN : 9782412044964

Appartient à la collection : Ma p'tite famille ! 2100-3858 2019

Autres classifications : 610

Classification décimale Dewey : 618.244 23

Résumé ou extrait : 50 exercices pour être au top de votre forme pendant ces 9 mois ! Fatigue, maux de dos, arthrose, problèmes de périnée, stress... Pendant les 9 mois de votre grossesse, votre bonheur n'est pas toujours accompagné d'une sensation de bien-être... La méthode proposée par Brigitte Parnet-Evain est un programme dédié à la forme pré & postnatale vous aidant à mieux vivre votre maternité, vous procurant bien-être, tonicité et équilibre. Les exercices proposés sont destinés à soulager vos douleurs pendant la grossesse, et à vous donner de bonnes habitudes pour la suite. Selon votre condition physique (sportive ou non), vos maux (dorsalgies, arthrose, raideurs..), vos envies (stretching, exercices toniques ou relaxation) et le temps dont vous disposez, vous choisirez votre programme doux ou tonique. Des exercices et postures à faire entre 1 à 4 fois par semaine à la maison ou au bureau. Un programme unique d'exercices et de postures illustrés et sécurisés, pour être en forme pendant votre grossesse... et même après !

Sujet - Nom commun : Gymnastique prénatale et postnatale