

Je me mets au Pilates

Type de contenu : Texte Image fixe

Type de médiation : sans médiation

Titre(s) : Je me mets au Pilates [Texte imprimé] / Floriane Garcia,...

Auteur(s) : Garcia, Floriane

Editeur, producteur : Paris : First éditions, DL 2016
(impr. en France)

Description matérielle : 1 vol. (X-182 p.) : ill. en coul. ; 17 cm

Collection : Pour les nuls

ISBN : 978-2-7540-8494-9

EAN : 9782754084949

Appartient à la collection : Pour les nuls (Éd. de poche) 1625-0486 2016

Autre variante du titre : [Je me mets au Pilates pour les nuls.]

Autres classifications : 610

Classification décimale Dewey : 613.719 2 23

Note(s) : Index

Résumé ou extrait : Le Pilates n'est plus considéré comme une méthode de remise en forme compliquée héritée d'un célèbre médecin allemand et pratiquée par quelques initiés. C'est aujourd'hui l'approche de la gymnastique reconnue comme la plus proche de notre physiologie, pratiquée par de très nombreux kinésithérapeutes en rééducation, et ressemblant par de nombreuses caractéristiques des postures de yoga. Floriane Garcia propose un programme pas à pas pour pratiquer le Pilates seul chez soi sans danger, avec le minimum de matériel. Elle offre de multiples exercices adaptés aux besoins de chacun (mal de dos, manque de souplesse, fatigue chronique...) et nous révèle ainsi les secrets d'un corps en pleine forme et d'un esprit serein.

Sujet - Nom commun : Méthode Pilates

Image de présentation : <https://bibliotheques-numeriques.defense.gouv.fr/koha/ecrans/9782754084949.jpg>

Text alternatif image de présentation : 9782754084949.jpg