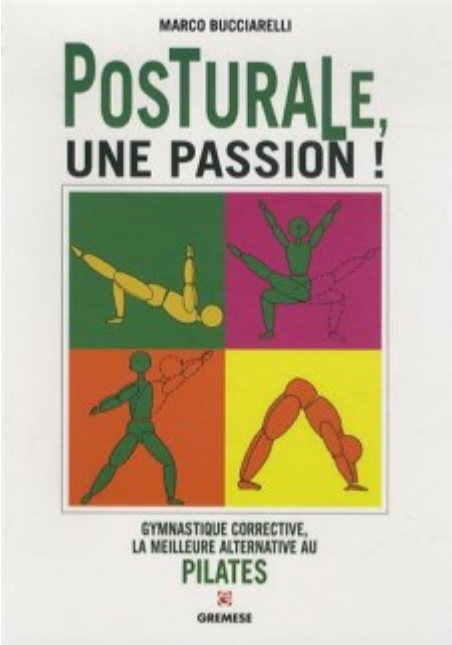
Médiathèque: Posturale, une passion!

Ce livre naît d'une longue expérience d'enseignement, conduite quotidiennement sur des centaines de personnes plus ou moins jeunes, toutes désireuses d'améliorer leur posture et, par la même, de retrouver leur bien-être général.



La formule didactique du volume présente une gymnastique médicale corrective d'un niveau technique et professionnel extrêmement élevé, à l'aide d'exercices d'intégration au mouvement clairs, qui permettent de développer au mieux les facultés de perception de son propre corps et d'atteindre des bénéfices extraordinaires pour la santé physique.

Ce manuel rassemble une série d'exercices expliqués de façon facilement compréhensible, même lorsqu'il s'agit de séquences dynamiques, et ce afin de répondre à deux critères fondamentaux: une grande simplicité exécutive et une efficacité maximale.

Effectués régulièrement, ces exercices ne représentent pas seulement un excellent instrument thérapeutique pour tous ceux qui souffrent de douleurs dans le dos ou de problèmes cervicaux, mais aussi une défense préventive en améliorant l'élasticité et la résistance du corps afin d'éviter les «risques» posturaux liés aux activités quotidiennes ordinaires.

Prêt d'ouvrage
Bucciarelli, M. (2013). Posturale, une passion! Gymnastique corrective, la meilleure alternative au Pilates. Rome: Gremese. ISBN: 978-2-36677-030-8

Source: Médiathèque du sport de l'Office fédéral du sport OFSPO

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO