

Mon corps ; mode d'emploi PDF

Janier-Dubry, Geoffrey ; Tripodi, Maxence



Ceci est juste un extrait du livre de Mon corps ; mode d'emploi. Le livre complet peut être téléchargé à partir du lien ci-dessous.



Auteur: Janier-Dubry, Geoffrey ; Tripodi, Maxence

ISBN-10: 9782746511224

Langue: Français

Taille du fichier: 2197 KB

LA DESCRIPTION

Ce guide est destiné à utiliser au mieux notre machine à voyager dans le temps et dans l'espace : notre corps. Ce corps qui nous porte et nous supporte chaque jour, dans les joies et les peines et dont on s'occupe trop peu ou trop tard, quand le mal s'installe. Halte aux mauvaises habitudes et aux positions insensées ! Stop aux lombagos, cervicalgies et hernies en tout genre ! Il est toujours plus simple de faire le bon mouvement... Du lever au coucher, du métro au boulot, de la cuisine au running, vous trouverez dans ce guide quelques images pour percevoir toute la magie de votre corps, ainsi que quelques explications et exercices pour l'utiliser au mieux. Savez-vous vous appuyer sur votre ventre ? Vous lever du bon pied ? Savez-vous pourquoi un bon marcheur ne fait pas trop de bruit ? Pourquoi il ne faut pas croiser les jambes quand on est assis devant son bureau ou bricoler les bras en l'air ? Et pourquoi il est important de mettre de temps en temps son corps au ralenti ?

QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?

Mode d'emploi La clé pour obtenir les meilleurs résultats ... circulaires en passant en revue tout votre corps, des épaules aux pieds. Inutile d'appuyer ...

Alors on se dit qu'on est bizarre, ou que nos gênes ne nous permettent pas d'avoir un corps mince et en forme. ... mode d'emploi (+6 exercices clés)

Est ce que le corps n'a pas en quelque sorte un mode d'emploi ? ... L'appartenance du corps ne nous autorise pas à louer le corps d'une femme pour un rapport ...

MON CORPS ; MODE D'EMPLOI

[Lire la suite...](#)