

Bien-être et jogging PDF

Serge Cottureau



Ceci est juste un extrait du livre de Bien-être et jogging. Le livre complet peut être téléchargé à partir du lien ci-dessous.



Auteur: Serge Cottureau
ISBN-10: 9782912690630
Langue: Français
Taille du fichier: 1184 KB

LA DESCRIPTION

Serge Cottereau, ex-coureur de 1.500 mètres de niveau national et vainqueur à quatre reprises des 100 km de Millau, publiait, il y a 30 ans, l' "Encyclopédie pratique du jogging" considéré comme ouvrage de référence sur le jogging (réédité à 9 reprises)." Homme d'une extraordinaire expérience. La justesse de son analyse, ses réflexions et recherches constantes, et surtout son permanent souci pédagogique, en font le plus attentivement écouté et lu des vulgarisateurs de l'art de mieux courir ".C'est ainsi qu'un journaliste présentait Serge Cottereau dans une revue sportive. Pourtant celui-ci a, de son aveu, encore beaucoup appris depuis ce temps-là. Cette nouvelle synthèse est encore plus mûrement étayée et réfléchie."?Bien-être et jogging?" est son ouvrage le plus complet et sans doute le plus surprenant. Il resitue la pratique du jogging enrichie de toute son expérience d'athlète et d'entraîneur (il a reçu plus de 4000 stagiaires).... Lire la suiteIl précise, développe tout ce qui - le jogging et bien d'autres choses - peut aider à améliorer notre bien-être, afin non seulement de réaliser de meilleures performances si on le souhaite, mais d'?être mieux dans sa tête, donc mieux dans sa vie, et augmenter son aptitude au bonheur. Toutes choses - simples - capables de nous conserver le plaisir de vivre et la faculté de jouer avec son corps, avec ses cinq sens, d'en jouir, de courir avec aisance et plaisir. sans presque de limite d'âge?!Il faut très peu de choses pour "?casser?" notre aptitude à gambader. Il faut aussi quelques bons conseils, tous simples (lorsqu'on les connaît), pour repartir pour 20 ou 40 ans de plus. La forme, la santé, c'est bien plus que seulement les plans d'entraînement présentés dans ce livre. C'est aussi bien plus simple que vous ne l'imaginez. Vous découvrirez des aspects du "?bien-être?" et des moyens de progresser auxquels vous n'auriez jamais pensés et que vous n'avez jamais trouvés dans un ouvrage sur le jogging.

QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?

BIEN ETRE ET JOGGING 490645751 (SAINT JEAN D'ALCAPIES - 12250) : SIREN, SIR APE/NAF, RCS, TVA intracommunautaire, dirigeants, données financières, statuts ...

En 2006, il édite lui-même une nouvelle version de son encyclopédie sous le titre de Bien-être & jogging. Records 800 mètres : 1 min 52 s; 1 ...

Achetez Bien-Être & Jogging de serge cottereau Format Cartonné au meilleur prix sur Priceminister - Rakuten. Profitez de l'Achat-Vente Garanti !

BIEN-ÊTRE ET JOGGING

[Lire la suite...](#)