



Date : 20/10/2021

Pages : 207

Format cm : 19 x 24

Prix : 16.9

EAN : 9782226461605

## Bien dans votre corps !

Soulagez vos douleurs par le mouvement

---

Auteur: Nicolas Tikhomiroff alias Monsieur Clavicule

Éditeur : Albin Michel

Domaine : Livre pratique

Genres : Sports/jeux - Santé/bien-être/développement personnel

Mots-Clés : Exercices - Comédie musicale - Coucher - Archéologie - Fratrie

---

Soulagez vos douleurs sans médicaments.

Un livre qui s'appuie sur les dernières études scientifiques pour battre en brèche nos idées reçues (oui, il faut bouger quand on souffre d'un lumbago et non, courir ne tasse pas le dos !)

Un guide qui nous permet de garder la forme au travers de nombreux exercices en photos.

Dans une optique de prise en charge globale de notre corps, l'auteur propose des conseils pour mieux dormir, faire du sport et méditer.

En + : les bonnes postures à adopter en télétravail !

---