

Frédéric Brigaud

## La course thérapeutique

Une foulée pour tout changer



## Course thérapeutique

Une foulée pour tout changer

Auteur: Frédéric Brigaud

Éditeur : DésIris

Domaine : Sciences humaines et sociales

Genres : Ouvrage de référence - Sciences et culture scientifique - Sciences de l'éducation

Mots-Clés : Running - Sport - Santé

La course thérapeutique ou l'art de redécouvrir les bienfaits de la foulée avant-pied.

Plus que courir, c'est la manière qui importe et nous construit. Acquérir une foulée avant-pied, est un long processus durant lequel s'opère une lente transformation du corps. En cela, cette foulée est une thérapeutique qui s'inscrit sans contexte dans un nouvel art de la course. Mais l'économie de course dépend aussi d'éléments qui se développent par des exercices en quadrupédie ou la pratique de l'escalade et qui améliorent la dynamique de la course.

Date : 27/10/2023

Pages : 189

Format cm : 14 x 21

Prix : 17.0

EAN : 9782364032163