

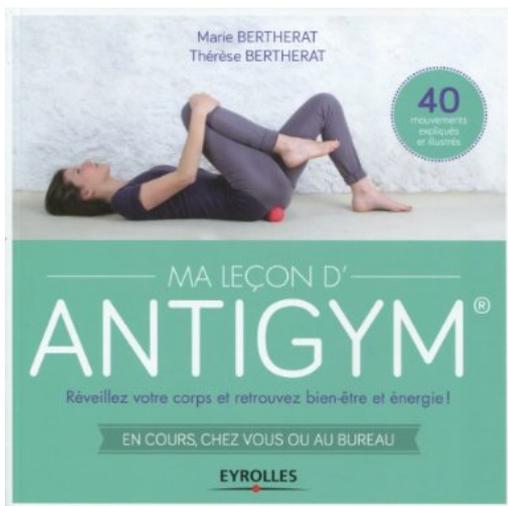
Publicité

Super bien faite ! La leçon d'ANTIGYM

Par Lucile - 25 septembre 2013

Bon ... C'est quand même un peu de la gym. Mais c'est surtout un bouquin pour réfléchir d'une manière globale sur son corps, sur sa posture, sur le pourquoi du comment des ses petites douleurs récurrentes.

J'ai adoré l'idée de 'fabriquer' son bonhomme en pâte à modeler, qui reflète la perception que l'on a de son propre corps. Il y a des dizaines d'exercices simples pour avoir moins mal au dos, au cou, aux épaules, aux genoux ... Ecrit par Thérèse et Marie Bertherat (mère kinésithérapeute et fille auteur et animatrice d'antigym) ce guide a pour vocation de nous faire aimer à nouveau notre corps.



On apprend les bons étirements à faire après le sport, des petits trucs comme claquer sa langue pour mieux supporter un voyage un peu trop long, détendre ses pieds après une longue marche ... On apprend aussi à apprécier la longueur et la forme de ses jambes, et comprendre pourquoi on ne les aime pas...

En fait je pourrai vous citer toutes les pages, parce qu'elles sont toutes intéressantes. Excellent bouquin bien illustré à mettre sur toutes les tables basses !!

Ma Leçon d'Antigym - Marie Bertherat & Thérèse Bertherat - Editions Eyrolles - 17,90€

[Réagir à ce post](#)

J'aime Envoyer
 Tweeter

Annonces Google

Besoin d'un graphiste ?

30 000 graphistes à votre service Création web, flash, animations...
www.graphistesonline.com

Douleur au Bas du Dos ?

Solution naturelle et efficace : Testez gratuitement le WellMass !
www.matelas-massage.com

Alternative au Lifting ?

Issus de la Médecine Esthétique Produits Naturels sans Paraben !
Cosmetic-Hospital.ch/sans-lifting

Poster un commentaire



Aucun commentaire.

[Ajouter mon commentaire](#)

Retrouvez-nous sur Facebook



69 321 personnes aiment Doctissimo.



Module social Facebook

Tous les blogs de Doctissimo

[Le blog mode](#)

[Le blog bébé](#)

Flux RSS



Les grands dossiers santé sur Doctissimo

- **Arrêter de fumer**
- **Cholestérol**
- **Fitness**
- **Mal au ventre**
- **Mal de dos**
- **Médecines douces**
- **Régime**
- **Sommeil**
- **Stress**
- **Surpoids**

- Kenzo en live et en défilé
 - Coups de coeur des Emmy Awards
 - Wanted : un sac cartable Cambridge Satchel
- **Découvrez notre blog Mode**

- Quand l'énergie est produite par les enfants
 - Henry-Anne et la 37ème semaine de grossesse
 - De la perte des repères et de celle de la...
- > **Découvrez notre blog Bébé**

Publicité

Annonces Google

cours d'arabe

Des cours de qualités pour tous cours en agence et à domicile

www.grandeclass.fr

Voitures Neuves à -40%

Devis gratuit en ligne en 2 min. Toutes les marques en soldes!

www.achetersavoiture.com/Destockage

Logiciel de facturation

Facturez en quelques clics sur le web pour 15 €/mois

entreprise-facile.net