

Livre

**Auteur(s)** : Gauthier, Jacky (Auteur) ;Roulier, Guy (1945-...) (Préfacier, etc.) ;Prévost, Pascal (1965-...) (Préfacier, etc.)

**Titre(s)** : Points gâchettes : comment soulager les douleurs : de la théorie à la pratique, anatomie, massages, automassages, étirements / Jacky Gauthier ; préfaces Guy Roulier et Pascal Prévost.

**Editeur(s)** : Paris : Amphora, 2018.

**Autres** : 1 vol. (448 p.) . illustrations en noir et en couleur . 26 x 20 cm

**Résumé** : Des conseils pour soigner les points douloureux avec des gestes et des techniques adaptés. Après un rappel sur les automassages, les mécanismes de chaque partie du corps sont expliqués avec des dessins pédagogiques et complétés avec les mouvements à reproduire pour détecter et soulager les points gâchettes. Electre 2019.

**Notes** : Lexique. Bibliogr. Sites Internet. - Tout public.

**Sujet(s)** : Massage ;Muscles \*\* Lésions et blessures \*\* Physiothérapie ;Myalgie \*\* Thérapeutique par l'exercice ;Fascia \*\* Lésions et blessures \*\* Physiothérapie



Exemplaires

| Espace  | Localisation  | Cote          | Utilisation | Disponibilité | Bib. d'origine |
|---------|---------------|---------------|-------------|---------------|----------------|
| Adultes | Documentaires | 615.822 2 GAU | Prêt normal | Disponible    | Ploufragan     |