

Livre

Auteur(s) : Pérez, Marc (1954-...) (Auteur) ;Lefief-Delcourt, Alix (1975-...) (Auteur)

Titre(s) : Ostéo-gym au féminin : les postures qui soignent : guide visuel / Dr Marc Pérez, Alix Lefief-Delcourt.

Editeur(s) : Paris : Leduc.s éditions, 2021.

Collection(s) : (Guide visuel).

Autres : 1 vol. (191 p.) . illustrations en couleur . 22 x 17 cm

Résumé : Plus de 170 exercices illustrés inspirés de disciplines multiples (ostéopathie, qi gong, yoga, gymnastique) pour soulager les maux féminins (endométriose, ostéoporose, vertiges, yeux fatigués, jambes lourdes), l'arthrose et les troubles musculo-squelettiques ou pour retrouver un ventre plat. ©Electre 2021.

Notes : Bibliogr. - Tout public.

Sujet(s) : Exercices physiques pour femmes ;Femmes ** Maladies ** Thérapeutique par l'exercice



Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
Adultes	Documentaires	613 71 PER	Prêt normal	Disponible	Langueux