

Livre

Auteur(s) : Monsieur Clavicule (1981?-...) (Auteur)

Titre(s) : Bien dans votre corps ! : soulagez vos douleurs par le mouvement : torticolis, lumbago, entorses... / Monsieur Clavicule, Nicolas Tikhomiroff.

Editeur(s) : Paris : Albin Michel, 2021.

Collection(s) : (Pratique).

Autres : 1 vol. (207 p.) . illustrations en couleur . 24 x 19 cm

Résumé : Des exercices en pas à pas pour soulager 25 pathologies du quotidien telles que la douleur entre les omoplates, la cervicalgie chronique et l'épaule instable. L'ostéopathe rappelle également l'importance du sport et livre des conseils pour mobiliser et renforcer son dos ou pratiquer l'automassage. ©Electre 2022.

Notes : Bibliogr. - Tout public.

Sujet(s) : Douleur ** Thérapeutique par l'exercice ; Douleur

Lien : <https://www.electre.com/GetBlob.ashx?Ean=9782226461605,0-7501356&Size=Original>



Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
Documentaires	Documentaires	615.5 TIK	Prêt normal	Disponible	Tréguieux
La doc mezzanine	Documentaires	615.533 TIK	Prêt normal	Disponible	Saint-Brieuc - Malraux