

Livre

**Auteur(s)** : Major mouvement (19.-... ; youtubeur) (Auteur)

**Titre(s)** : Le grand guide Major mouvement pour soigner vos douleurs.

**Editeur(s)** : Paris : Marabout, 2022.

**Autres** : 1 vol. (224 p.) . illustrations en couleur . 23 x 16 cm

**Résumé** : Tendinite, lumbago, sciatique, hernie, déchirure musculaire, entorse, etc., le kinésithérapeute répertorie les 55 douleurs et blessures les plus fréquentes, des pieds à la tête, et propose plus de 200 exercices, illustrés en photos, à faire chez soi pour les soulager. Des QR code permettent d'accéder à des vidéos. ©Electre 2022.

**Notes** : Tout public.

**Lien** : <https://www.electre.com/GetBlob.ashx?Ean=9782501167468,0-8925149&Size=Original>



## Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
Documentaires	Documentaires	615.82 MAJ	Prêt normal	Sorti	Saint-Brieuc - Camus
La doc mezzanine	Bien-être et santé	615.82 MAJ	Prêt normal	Disponible	Saint-Brieuc - Malraux