

Livre

Auteur(s) : Gendrier, Michel (1935-...) (Auteur)

Titre(s) : Gestes et mouvements justes / Michel Gendrier.

Editeur(s) : Les Ulis : EDP sciences, 2004 (05-Gap : Impr. Louis-Jean).

Collection(s) : (Grenoble sciences).

Autres : 249 p. . ill., couv. ill. en coul. . 25 cm

Résumé : La vie courante comme la vie professionnelle placent notre corps dans des situations qui peuvent induire des traumatismes, des contraintes, des stress. Nous devons donc nous adapter. C'est Michel Gendrier qui a initié le concept d'ergomotricité, d'éducation des conduites motrices en toutes situations. Gestes et mouvements justes permet de prendre en charge son corps, de gérer ses efforts, de choisir le mouvement qui évite le traumatisme et favorise l'épanouissement.

Notes : La couv. porte en plus : "guide de l'ergomotricité pour tous". -

Bibliogr. p. 239-242. Index. - Titre d'une autre édition : [L]ergomotricité.

Sujet(s) : Exercice ** Aspect physiologique ; Travail ** Aspect physiologique



Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
Adultes	Documentaires	615.82 GEN	Prêt normal	Disponible	Plérin