

## Vivre son dos au quotidien



Note : Pas noté

**Prix**

Prix ??de vente :13,00 €

[Poser une question sur ce produit](#)

Description du produit

**ISBN** : 978-2-35327-060-6

**Auteur** : coordonné par Anne-Marie Nguyen Ngoc

**Pages** : 62 pages

**Résumé** :

« J'en ai plein le dos ! ». Si cette expression est souvent employée au figuré, elle peut s'entendre au sens propre : plein le dos de cette douleur, parfois aiguë, souvent lancinante, toujours obsédante. Ce dos que nous découvrons douloureux mérite que nous le connaissions mieux.

Ce livret-guide présente quelques connaissances de base sur la mécanique de la colonne vertébrale, ses dérangements, et évoque concrètement les différents aspects de la vie quotidienne. Il existe en effet à chaque instant du jour, dans toutes les situations, une façon optimale d'être actif et en harmonie avec son corps. De plus, les conseils et les mises en situation concrètes proposés par un professionnel vous permettront de ressentir ce qui vous convient.