

LA DANSE DES GESTES QUOTIDIENS

Jacques Cazan

Plus jamais mal au dos ou ailleurs grâce à nos mille gestes de chaque jour !

Se sentir frais et dispos le matin au réveil est le souhait de chacun de nous mais le temps nous manque souvent pour entretenir notre corps. Comment garder à l'esprit les « bons mouvements » et rester en forme longtemps ? Par an, nous pouvons estimer à plus de 2 millions de gestes petits ou grands qui, s'ils sont bien faits nous portent vers un mieux-être et s'ils sont mal faits vers des douleurs chroniques. Ces multiples mouvements quotidiens sont une nouvelle clé pour un meilleur état général de l'humain, corps et esprit. Proposés sur un ton agréable, les conseils contenus dans ce livre vous accompagneront vers un mieux-être, sans perte de temps. Une méthode active, efficace et plaisante.

« *La danse des gestes quotidiens est l'approche poétique de votre hygiène quotidienne pour mieux vivre avec votre corps.*

Jacques Cazan a identifié les causes des blessures de notre vie et les a traduites en délicats équilibres et conseils qui font appel à notre vigilance et à notre réflexion tout au long de la journée.

Acceptez cette invitation à la danse... »

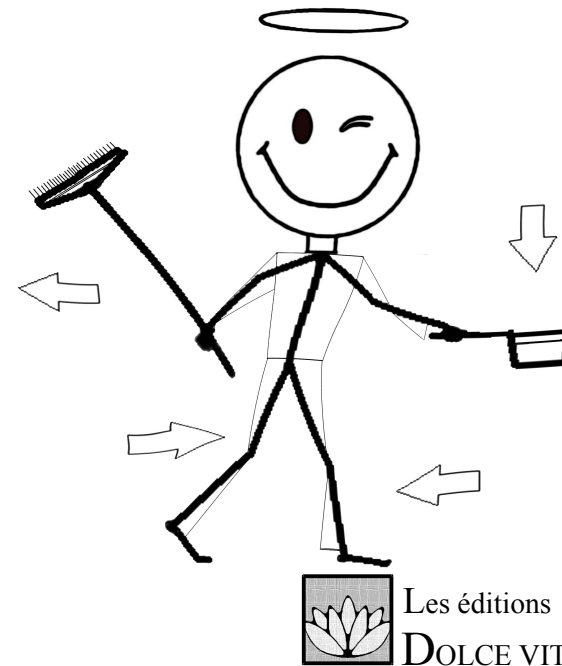
Michel Versepuy - Kinésithérapeute Ostéopathe

 Les éditions
DOLCE VITA

Jacques Cazan

LA DANSE DES GESTES QUOTIDIENS

Méthode anti-douleur



 Les éditions
DOLCE VITA

Les éditions DOLCE VITA

Jacques Cazan LA DANSE DES GESTES QUOTIDIENS
Méthode anti-douleur