

Stretching actif

GHI/A Le stretching, technique d'étirement musculaire permet de tonifier les muscles d'adopter de meilleures postures et de retarder le vieillissement des tissus. Mais il permet également de guérir de nombreux maux usuels: nuque ankylosée avec migraines, jambes lourdes, douleurs dorsales etc. Ce livre de Mylène Schenk propose une méthode de stretching qualifiée de révolutionnaire par des médecins spécialistes de renom...

«Stretching actif, retrouvez le plaisir de votre corps», par Mylène Schenk, éditions Jouvence, 168p, 2005.

Mylène Schenk

stretching actif

Retrouvez le plaisir de votre corps

