



Un ventre plat, moi aussi !

8 minutes pour être au top !

Jean-Paul Pes

jouvence
EDITIONS

Mylène Schenk

Maitre d'éducation physique, physiothérapeute diplômée et ex-sportive de haut niveau, Mylène Schenk a su développer au cours de sa carrière cette double compétence : la maîtrise du mouvement et de la performance athlétique et la compréhension détaillée du mouvement et de son impact sur le corps humain. Créatrice du concept S.A.F.E. (Sécurité, Adaptation, Fonctionnalité, Équilibre), elle enseigne ces règles prophylactiques pour les formations aux Universités de Genève et Lausanne. En tant que physiothérapeute, elle soigne dans son propre cabinet aussi bien des personnes sédentaires que des sportifs d'élite. C'est dire qu'elle est riche d'une très large expérience qu'elle aime à partager avec enthousiasme et dynamisme.

Elle est l'auteur aux Éditions Jouvence de *Stretching actif* et *Stretching préventif et curatif*.
Son site : www.safeconcept.ch