




## Même pas mal, le guide des bons gestes et des bonnes postures


*Frédéric SROUR, Emmanuelle TEYRAS*

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

**Même pas mal, le guide des bons gestes et des bonnes postures** Frédéric SROUR, Emmanuelle TEYRAS

 [Download Même pas mal, le guide des bons gestes et des bonnes p...pdf](#)

 [Read Online Même pas mal, le guide des bons gestes et des bonnes ...pdf](#)

# **Même pas mal, le guide des bons gestes et des bonnes postures**

*Frédéric SROUR, Emmanuelle TEYRAS*

**Même pas mal, le guide des bons gestes et des bonnes postures** Frédéric SROUR, Emmanuelle TEYRAS

**Téléchargez et lisez en ligne Même pas mal, le guide des bons gestes et des bonnes postures Frédéric SROUR, Emmanuelle TEYRAS**

---

112 pages

Présentation de l'éditeur

Mal de dos chronique, suspicion de tendinite, genou en vrac, cou bloqué ? Que celui qui ne s'est jamais plaint de douleurs chroniques ou récurrentes se lève, puisqu'il le peut encore, ce chanceux !

Même pas mal, le guide des bons gestes et des bonnes postures est livre qui a deux mots d'ordre : pédagogie et humour.

Au travail, à la maison, avec les enfants, en voiture, au sport... Frédéric Srouer, kinésithérapeute, intervient à chaque page pour expliquer quels sont les bons gestes et les bonnes habitudes à adopter. Un coussin bien placé, une paire de chaussures adaptée, un écran mieux orienté : c'est facile de ne plus jamais avoir mal en respectant sa posture naturelle. Chaque point est précisément illustré, de la théorie à la pratique.

Un vrai livre de prévention santé qui se lit comme une BD !

Biographie de l'auteur

Frédéric Srouer est kinésithérapeute, certifié en Thérapie Manuelle. Il est vice-président de la Société Française de rééducation de l'épaule.

Emmanuelle Teyras est auteur et illustratrice de bande dessinée. Elle est notamment l'auteur de *40 ans What the Fuck !* (Ed. Delcourt) et illustratrice de *La Drague pour les Nuls* (First/ Delcourt).

Download and Read Online Même pas mal, le guide des bons gestes et des bonnes postures Frédéric SROUR, Emmanuelle TEYRAS #0KHI5OJP7QA

Lire Même pas mal, le guide des bons gestes et des bonnes postures par Frédéric SROUR, Emmanuelle TEYRAS pour ebook en ligneMême pas mal, le guide des bons gestes et des bonnes postures par Frédéric SROUR, Emmanuelle TEYRAS Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Même pas mal, le guide des bons gestes et des bonnes postures par Frédéric SROUR, Emmanuelle TEYRAS à lire en ligne.Online Même pas mal, le guide des bons gestes et des bonnes postures par Frédéric SROUR, Emmanuelle TEYRAS ebook Téléchargement PDFMême pas mal, le guide des bons gestes et des bonnes postures par Frédéric SROUR, Emmanuelle TEYRAS DocMême pas mal, le guide des bons gestes et des bonnes postures par Frédéric SROUR, Emmanuelle TEYRAS MobipocketMême pas mal, le guide des bons gestes et des bonnes postures par Frédéric SROUR, Emmanuelle TEYRAS EPub

**0KHI5OJP7QA0KHI5OJP7QA0KHI5OJP7QA**