



Aequilibrium - Développer Son Sens de l'Équilibre

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Aequilibrium - Développer Son Sens de l'Équilibre

Guyot Patrick

Aequilibrium - Développer Son Sens de l'Équilibre Guyot Patrick

Un sens de l'équilibre développé est une composante essentielle et prioritaire pour la santé et le bien-être. Il est également un facteur déterminant, souvent méconnu, de la performance sportive. Améliorer son équilibre augmente la confiance en soi, le courage et la concentration, tout en optimisant les fonctions cognitives telles que la coordination. Les stimulations musculaires (par un travail de gainage spécifique, de force lente et d'endurance) développeront grandement les aptitudes physiques, aideront à obtenir une meilleure posture et atténueront les douleurs quotidiennes. Elles permettront de réaliser des gestes plus justes et efficaces, tout en limitant les risques de chute et de blessure. Patrick Guyot propose le premier livre entièrement consacré à l'équilibre ! Il en explique les bienfaits et livre les clés fondamentales afin de l'appréhender au mieux et de se perfectionner. A l'aide de centaines de photos, il détaille comment maîtriser progressivement de multiples équilibres : sur les mains, un Swiss ball, une planche ou encore une slackline... Il présente plus de 300 exercices, souvent inédits, identifiés en fonction de quatre niveaux sportifs (de débutant à accompli), pour correspondre aux possibilités de chacun.

 [Télécharger Aequilibrium - Développer Son Sens de l'Équ ...pdf](#)

 [Lire en ligne Aequilibrium - Développer Son Sens de l'É ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne *Aequilibrium - Développer Son Sens de l'Équilibre* Guyot Patrick

250 pages

Présentation de l'éditeur

Un sens de l'équilibre développé est une composante essentielle et prioritaire pour la santé et le bien-être. Il est également un facteur déterminant, souvent méconnu, de la performance sportive.

Améliorer son équilibre augmente la confiance en soi, le courage et la concentration, tout en optimisant les fonctions cognitives telles que la coordination. Les stimulations musculaires (par un travail de gainage spécifique, de force lente et d'endurance) développeront grandement les aptitudes physiques, aideront à obtenir une meilleure posture et atténueront les douleurs quotidiennes. Elles permettront de réaliser des gestes plus justes et efficaces, tout en limitant les risques de chute et de blessure. Patrick Guyot propose le premier livre entièrement consacré à l'équilibre !

Il en explique les bienfaits et livre les clés fondamentales afin de l'appréhender au mieux et de se perfectionner.

À l'aide de centaines de photos, il détaille comment maîtriser progressivement de multiples équilibres : sur les mains, un Swiss ball, une planche ou encore une slackline...

Il présente plus de 300 exercices, souvent inédits, identifiés en fonction de quatre niveaux sportifs (de débutant à accompli), pour correspondre aux possibilités de chacun. Biographie de l'auteur

Après de longues études sur le corps, l'esprit et un réel investissement sportif pluridisciplinaire, sa quête singulière lui a fait parcourir le monde. Préparateur physique et mental, éducateur diplômé d'État, Patrick partage depuis plus de trente ans ses compétences auprès de tous les publics, amateurs ou sportifs professionnels.

Sa seule ambition, transmettre ses acquis car il est convaincu que chacun d'entre nous peut atteindre son équilibre, renforcer son corps et le protéger des douleurs, de l'âge ou encore toucher du doigt ses rêves les plus fous.

Download and Read Online *Aequilibrium - Développer Son Sens de l'Équilibre* Guyot Patrick

#IEATGDQXN15

Lire Aequilibrium - Développer Son Sens de l'Équilibre par Guyot Patrick pour ebook en ligne Aequilibrium
- Développer Son Sens de l'Équilibre par Guyot Patrick 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 Aequilibrium - Développer Son Sens de l'Équilibre par
Guyot Patrick à lire en ligne. Online Aequilibrium - Développer Son Sens de l'Équilibre par Guyot Patrick
ebook Téléchargement PDF Aequilibrium - Développer Son Sens de l'Équilibre par Guyot Patrick
Doc Aequilibrium - Développer Son Sens de l'Équilibre par Guyot Patrick Mobipocket Aequilibrium -
Développer Son Sens de l'Équilibre par Guyot Patrick EPub
IEATGDQXN15IEATGDQXN15IEATGDQXN15