

DU NOUVEAU CHEZ MOMENTUM ...

EN PLEINE FORME APRÈS UN CANCER DU SEIN ! Guérir le corps et l'esprit par l'exercice



Traduit d'un best seller américain *Thriving after breast cancer* paru en septembre 2002.

Ce recueil d'exercices est conçu pour aider les femmes à retrouver leur énergie, leur force et leur posture originales précédant leur traitement pour un cancer du sein.

Il est essentiel pour les femmes de commencer à bouger immédiatement après le traitement et de continuer à rester en mouvement si elles veulent conserver leur mobilité.

C'est un livre d'espoir qui fera une grande différence dans la qualité de vie des femmes après un cancer du sein.

Sherry Lebed Davis, danseuse professionnelle ayant elle-même combattu un cancer du sein, a développé le programme Focus on Healing avec la participation de ses deux frères gynécologues.

Son livre est un ensemble énergisant et amusant d'étirements et de mouvements de danse visant à rééduquer le corps avec sécurité et efficacité.

Ses exercices s'appuient sur la kinésiologie (la science du mouvement), l'anatomie et des mouvements doux de ballet classique et de jazz.

Le programme de thérapie par la danse et le mouvement FOH est déjà populaire au Canada et aux États-Unis.

Il est formé de combinaisons progressives de mouvements passifs et actifs des bras qui favorisent et améliorent la gamme des mouvements possibles. Ces activités peuvent aussi diminuer les risques d'un lymphoedème. Quant aux exercices concernant le bas du corps, ils ciblent les muscles et améliorent la posture et l'équilibre.

| | |
|----------------|----------------------|
| Auteur | Sherry Lebed Davis |
| Format | 7 ^{1/4} x 9 |
| ISBN # | 2-922787-03-6 |
| Pages | 288 |
| Reliure | Mains libres |
| Prix | 26,95 \$ |
| Office | 10 septembre 2003 |

MOMENTUM