



L'ANIMAL EXUBÉRANT

SANTÉ, JEU ET MOUVEMENT

FRANK FORENCICH

Plonger avec Frank Forencich dans le monde de la santé et de la forme physique, c'est découvrir une approche ramifiée, qui prend en compte le corps et l'intelligence, mais aussi l'exubérance, le jeu et l'imagination. *L'Animal exubérant* explore la santé humaine dans sa globalité et met en avant une vision culturelle, psychologique, biologique, ludique et éthologique. Vous ne trouverez pas dans ce livre de programme minceur ou d'exercices de gainage, vous y découvrirez plutôt une philosophie en mouvement, cohérente, engageante, créative et enthousiasmante.

Scènes de vie absurdes contemporaines, souvenirs d'expériences personnelles ou études scientifiques, Frank puise dans tous les registres pour démontrer qu'*Homo sapiens*, c'est-à-dire toi, cher lecteur, a mis des millions d'années d'évolution pour devenir expert en mouvement toutes catégories : marcher, courir, grimper, sauter, danser, faire l'amour, chanter, jouer, nager, taper sur un djembé... tu peux tellement, compagnon humain !

- Retrouver le plaisir de bouger joyeusement.
- Comprendre d'où nous venons et de quoi nous sommes faits grâce à l'anthropologie.
- Chaque chapitre est indépendant et donne l'envie de s'animer.
- Historiettes, visualisations, jeux et expérimentations...

Frank, ne se prenant pas au sérieux, propose des directions revigorantes. Dans chacun des chapitres courts de ce livre, il nous (re)donne l'envie d'explorer pleinement notre humanité d'animal exubérant !

Le manuel pour *Homo sapiens* enfin disponible en français !



Éditions Ressources Primordiales
ressources-primordiales.fr – 07 67 53 40 42
editions@ressources-primordiales.fr
Diffusion CED – Distribution Daudin

« Consultez votre médecin avant de vous lancer dans un programme d'inactivité physique. La sédentarité est anormale et dangereuse pour votre santé. »

F. F.

Frank Forencich (États-Unis)

Diplômé en biologie humaine, il enseigne la santé, le mouvement et l'écologie depuis plus de trente ans. Il est l'auteur de plusieurs livres sur la santé et le malaise humain, un des pères du mouvement paléo/ancestral et un grand penseur de notre temps.

Public : grand public, sportifs, remise en forme, bien-être, professionnels de santé, thérapeutes, yogis...

ISBN : 978-2-9517189-0-6

Format : 15,50 × 23,50 cm, dos carré collé

420 pages noir et blanc

Papier bouffant blanc 80 g/m²

Prix TTC : 25 € France

Disponible (paru le 25/12/2018)



9 782951 718906