



VA NU-PIEDS !

EN ROUTE VERS LE MINIMALISME...

KATY BOWMAN

Préface d'Erwan Le Corre, créateur du MovNat

Chaussures, posture et santé

Et si le type de chaussures que vous portez avaient une incidence sur la manière dont vous bougez et la façon dont vous vous tenez ?

Comment pouvons-nous rendre nos mouvements fluides, confortables et efficaces alors que nos pieds sont enfermés depuis si longtemps dans un carcan ? Suffit-il de se débarrasser du jour au lendemain de nos chaussures et d'aller nous promener dans la campagne pour mettre fin à tous nos problèmes ?

Katy Bowman répond simplement à ces questions dans *Va nu-pieds !* Grâce à des explications simples et à des exercices illustrés, vous comprendrez pourquoi et comment faire la transition en toute sécurité vers les chaussures minimalistes et la marche nu-pieds.

- Saisir l'enjeu physiologique du minimalisme.
- Recouvrer la mobilité du pied et de l'ensemble de la musculature du corps.
- Comprendre l'importance de la marche sur des surfaces naturelles.
- Plus de 20 exercices pour restaurer un fonctionnement optimal du pied et du corps entier.

Avec des explications scientifiques mises à la portée de tous, Katy Bowman, célèbre biomécanicienne américaine, expose les problèmes engendrés par le port des chaussures classiques et par nos modes de vie « hors nature ». Elle décrit en détail les étapes nécessaires à la transition vers un chaussage plus naturel, sûr et efficace.

« *Les chaussures façonnent les humains qui les portent.* »

K. B.

Katy Bowman (États-Unis)

En partie biomécanicienne, en partie vulgarisatrice scientifique, et « bougeuse » à temps plein, Katy Bowman a acquis une réputation au niveau international via ses travaux « éducatifs » auprès du grand public. Spécialiste de l'alignement corporel, elle a aidé des centaines de milliers de personnes à réduire leurs douleurs, à améliorer leur densité osseuse, leur santé métabolique et à résoudre leurs « problèmes » de plancher pelvien. Elle est l'autrice d'une dizaine de livres.

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

ISBN : 978-2-9517189-1-3

Format : 20 × 14 cm, dos carré collé

167 pages noir et blanc

Papier bouffant blanc 80 g/m²

Nombreuses illustrations et photos

Disponible (paru en juillet 2019)

Prix TTC : 14,90 € France



Libérez vos pieds, libérez-vous !

**Le manuel du barefoot
enfin en français.**



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