



# MANUEL POUR BOUGER

À LA RENCONTRE DE SON ANIMAL EXUBÉRANT

FRANK FORENCICH

L'approche de ce livre a des racines qui remontent jusqu'à nos origines de chasseurs-cueilleurs, mais elle a été adaptée pour une pertinence et une fonctionnalité maximales pour le monde moderne. La philosophie, les jeux et les mouvements de ce guide sont le résultat d'une quarantaine d'années d'expérience personnelle, d'essais et d'affinage, issus de diverses disciplines du mouvement (arts martiaux, danse, yoga, entraînement fonctionnel).

Cette approche est un véritable antidote à l'inadéquation et au défi de la vie dans notre environnement moderne et étranger à notre nature d'*Homo sapiens*. Cette méthode va bien au-delà de la santé et de la forme physique, c'est un remède à l'aliénation et à l'isolement, au travail de bureau sédentaire, au stress chronique et à la fragmentation de la conscience.

Le livre comporte trois parties : théorie, présentation des activités et mise en place de programmes.

« Chaque détail de notre anatomie, physiologie et psychologie est sculpté pour s'adapter à un environnement sauvage, naturel et extérieur. »

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, l'un des pères du mouvement paléo/ancestral et un grand penseur de notre temps.

**Public :** grand public, sportifs, remise en forme, bien-être, professeurs d'EPS et de gym, entraîneurs, kinésithérapeutes, yogis...

ISBN : 978-2-9517189-8-2

Format : 15,50 × 23,50 cm, dos carré collé  
300 pages environ noir et blanc  
Papier bouffant blanc 80 g/m<sup>2</sup> PEFC

Parution : juin 2020

Prix TTC : 20 € France



- Ouvrir sa vie au mouvement.
- Concevoir des programmes de mouvement, de jeux et d'activités.
- Guider des groupes.
- 200 activités et variantes réparties en 10 catégories de jeux et mouvements.
- Du jeu, de la joie, de l'exubérance, de la primordialité.
- *Paléo* ou *néo* ? Telle est la question. D'où venons-nous, pourquoi sommes-nous déphasés et comment faire pour *aller* (et venir) bien ?
- Mettez en pratique la philosophie engageante, créative, vibrante et unique de Frank Forencich !

**Un nouveau paradigme pour la santé :  
la fin des exercices et la rencontre  
avec notre animal exubérant.**



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