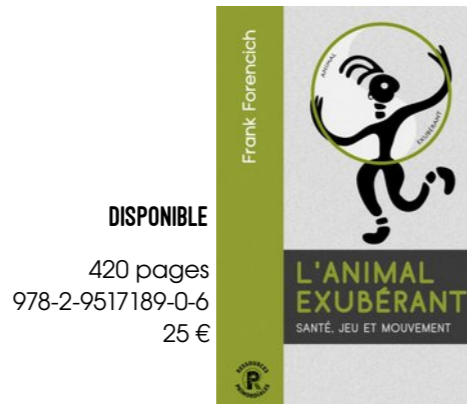


RETOUR AUX SOURCES

Ressources Primordiales, c'est aussi :

- ✓ Des ouvrages clés pour plus de santé, de mouvement, de jeux, d'apprentissage et de **PRIMORDIALITÉ**.
- ✓ Des traductions d'auteurs de réputation internationale **EXPERTS** dans leurs domaines respectifs.
- ✓ De **VRAIS** livre en papier dans un monde envahi par le numérique et le virtuel.
- ✓ Des **SUPPLÉMENTS** accompagnent la plupart de nos ouvrages (vidéos, fiches à imprimer, formations avec les auteurs).
- ✓ Une démarche engagée : tous nos livres sont imprimés et conçus en **FRANCE** sur papier labellisé PEFC.
- ✓ Une **BOUTIQUE** vous propose du matériel pour mettre en action le contenu de nos livres : www.ressources-primordiales.com.
- ✓ Des **FORMATIONS** autour des sujets abordés dans nos ouvrages et avec les auteurs : www.apprendre.org.
- ✓ Plus de 30 ans d'expertise en mouvement, **RÉFLEXES PRIMORDIAUX**, apprentissage, Brain Gym, automassages...



DISPONIBLE

420 pages
978-2-9517189-0-6
25 €

L'ANIMAL EXUBÉRANT
SANTÉ, JEU ET MOUVEMENT

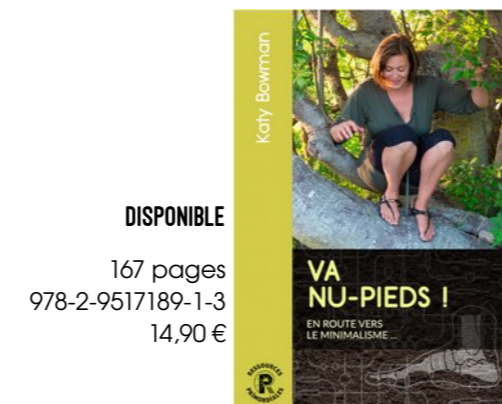
Plonger avec Frank Forecich dans le monde de la santé et de la forme physique, c'est découvrir une approche ramifiée, qui prend en compte le corps et l'intelligence, mais aussi l'exubérance, le jeu et l'imagination. *L'Animal exubérant* explore la santé humaine dans sa globalité et met en avant une vision 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.

« 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 FORECICH

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.



DISPONIBLE

167 pages
978-2-9517189-1-3
14,90 €

VA NU-PIEDS !
EN ROUTE VERS LE MINIMALISME...

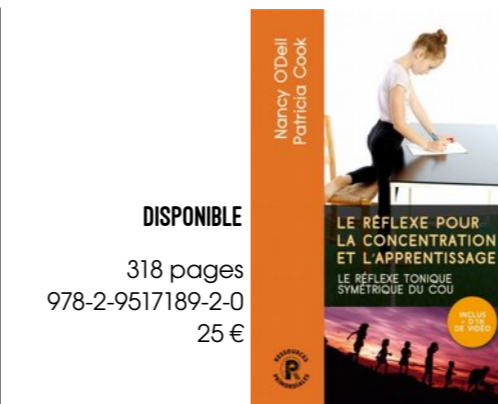
Et si le type de chaussures que vous portez avaient une incidence sur la manière dont vous bougez et la façon dont vous vous tenez ? Katy Bowman répond simplement à cette question dans *Va nu-pieds !* Grâce à des explications simples et à des exercices illustrés, vous comprendrez pourquoi et comment faire la transition en toute sécurité vers les chaussures minimalistes et la marche nu-pieds.

« Les chaussures façonnent les humains qui les portent. »

K. B.

KATY BOWMAN

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.



DISPONIBLE

318 pages
978-2-9517189-2-0
25 €

LE RÉFLEXE POUR LA CONCENTRATION ET L'APPRENTISSAGE
LE RÉFLEXE TONIQUE SYMÉTRIQUE DU COU

Grâce à une approche de mouvements pour faire mûrir les réflexes archaïques, les autrices proposent une solution pour que chacun puisse développer son potentiel attentionnel et le plaisir d'apprendre. Leur vision de l'origine des difficultés d'apprentissage constitue un complément efficace aux rééducations et médications conventionnelles.

« Savez-vous qu'au moins 75 % des enfants qui rencontrent des difficultés d'apprentissage, de concentration ou d'hyperactivité présentent un réflexe archaïque du nouveau-né immature ? »

N. O. et P. C.

NANCY O'DELL - PATRICIA COOK

Toutes deux docteurs en lettres (anglaises), elles ont travaillé durant 30 ans sous la direction de Miriam Bender, kinésithérapeute et chercheuse à l'université de Purdue aux États-Unis, pour trouver des solutions à l'échec scolaire et aux problèmes de concentration. Ce livre est l'aboutissement de leurs travaux.



DISPONIBLE

180 pages
978-2-9517189-3-7
30 €

LE FASCIA
UN NOUVEAU CONTINENT À EXPLORER

Ce livre complet présente le rôle du fascia dans les différents systèmes du corps : le système nerveux, les différents organes, le cerveau, etc. Le sujet est complexe, mais il est abordé par David Lesondak avec précision, rigueur, enthousiasme et beaucoup d'humour. En huit chapitres essentiels, David Lesondak nous transporte dans un voyage merveilleux à travers ce nouveau continent inexploré qu'est le fascia.

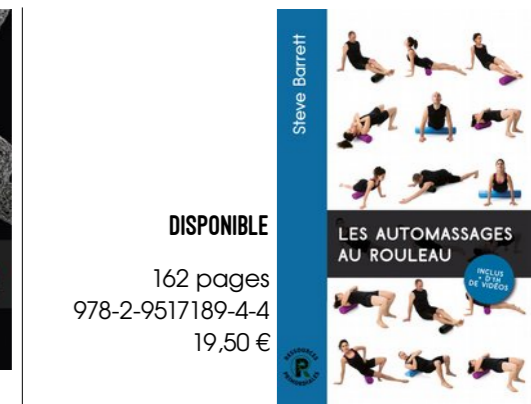
Préface du Dr J.-C. Guimberteau.

« Il est temps de reconsidérer notre vision de la structure corporelle. »

D. L.

DAVID LESONDAK

Expert international en fascia et dans ses thérapies, titulaire d'une maîtrise en science, il a produit des vidéos sur plus de 100 présentations scientifiques donnant lieu à 70 heures de contenu sur les recherches les plus récentes des experts en fascia. Il a également conçu un triple DVD pour le livre mondialement connu de Thomas Myers *Anatomy Trains*. On ne peut trouver de personne plus à jour sur le fascia.



DISPONIBLE

162 pages
978-2-9517189-4-4
19,50 €

LES AUTOMASSAGES AU ROULEAU

Premier livre en français sur les automassages au rouleau, ce guide accessible et pratique permet de les utiliser au maximum de leur potentiel. Grâce aux photos pas à pas de 49 mouvements, plongez en toute facilité dans le monde des automassages ! Clair, concis et sans jargon, cet ouvrage fourmille d'informations pratiques. Que vous souhaitiez l'emporter dans votre sac de sport ou l'utiliser à la maison, ce manuel est conçu aussi bien pour les amateurs que pour les professionnels. Le livre est structuré autour de 3 phases clés : élimination des douleurs, mobilisation et entretien.

« Le rouleau d'automassage, baguette magique de l'entraînement fonctionnel. »

S. B.

STEVE BARRETT

Ancien sportif professionnel, sa carrière d'entraîneur dans le domaine de la remise en forme s'étend sur 30 ans et plus de 40 pays. L'expertise de Steve a trait au développement de programmes d'entraînement logiques, efficaces, sûrs et conviviaux. Sa méthode amusante et directe a permis à de nombreux sédentaires de devenir adeptes de l'activité physique.

DISPONIBLE

180 pages
978-2-9517189-5-1
20 €

**PRÊT À APPRENDRE
AVEC LES RÉFLEXES !**
ÉVALUATION NEUROMOTRICE
ET PROGRAMME MOTEUR

Le livre est divisé en quatre sections :

1. Le concept de maturité neuromotrice, l'importance de l'équilibre, des réflexes archaïques, du mouvement et des aptitudes physiques dans les apprentissages.
2. Évaluations (enfants de 4 à 7 ans) de la maturité neuromotrice dont trois réflexes primitifs.
3. Évaluations pour les plus de 7 ans.
4. Le programme moteur de développement et d'intégration des réflexes de l'INPP. Ce programme est adapté à la classe et ne demande que 15 minutes par jour.

« Il existe une corrélation directe entre la maturité des capacités motrices et le niveau de réussite scolaire. »

S. G. B.

SALLY GODDARD BLYTHE

Experte internationale en apprentissage, périnatalité et réflexes primitifs. Elle a écrit plus de 10 livres sur ces sujets et dirige depuis plus de 25 ans l'INPP (*Institute for Neuro-Physiological Psychology*, Institut de psychologie neurophysiologique).

AVRIL 2020

380 pages env.
978-2-9517189-6-8
30 €

LE GRAND LIVRE DES RÉFLEXES
L'IMPACT DES RÉFLEXES PRIMITIFS ET POSTURAUX SUR
L'APPRENTISSAGE ET LE COMPORTEMENT

Ce livre est considéré internationalement comme la bible dans le domaine des réflexes. Sally Goddard Blythe y explique de manière très simple et concrète tout ce qu'il faut savoir sur les réflexes archaïques (primitifs) et posturaux : leur impact sur l'apprentissage, la cognition, le comportement, la manière de les évaluer, la théorie sous-jacente (neurologie et liens avec les sens), des suggestions pédagogiques, les recherches... Cet ouvrage passionnera tout professionnel de la santé et de la cognition, toute personne qui s'intéresse au développement de l'enfant, à l'amélioration de l'apprentissage et à la posture.

**Mise à jour 2020 par l'auteurice pour
l'édition française.**

« Chaque réflexe a un rôle essentiel à jouer pour préparer le terrain d'un fonctionnement ultérieur. »

S. G. B.

SALLY GODDARD BLYTHE

Voir ci-contre à gauche.

MAI 2020

200 pages env.
978-2-9517189-7-5
18 €

RÉINITIALISEZ-VOUS !
RETROUVEZ VOTRE FORCE ORIGINELLE

Nous sommes faits pour bouger et être suffisamment forts pour faire ce que nous souhaitons. Des années de position assise ont changé nos corps d'enfant si polyvalents. Le système *Original Strength* (force originelle) nous permet d'appuyer sur la touche de réinitialisation... et notre corps réapprend à bouger, à espérer et à s'exprimer joyeusement. Ce livre nous permet de retrouver la force originelle du nouveau-né et d'intégrer nos réflexes primitifs par l'utilisation de 5 types de mouvement.

« Vous pouvez réinitialiser votre corps et retrouver votre force originelle ! »

T. A.

TIM ANDERSON

Entraîneur personnel depuis plus de 20 ans, Tim est reconnu pour sa capacité de transformer des idées complexes en informations simples et applicables. Ses recherches, croisées avec le travail sur les réflexes archaïques (Peter Blythe, Sally Goddard) et le *Brain Gym* (Paul et Gail Dennison) ont abouti à la création du système O.