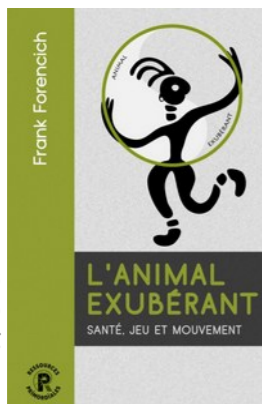


DISPONIBLE

420 pages
978-2-9517189-0-6
25 €



L'ANIMAL EXUBÉRANT

SANTÉ, JEU ET MOUVEMENT

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

Frank Forencich

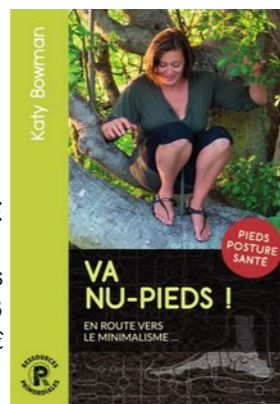
Plonger avec Frank Forencich dans le monde de la santé et de la forme physique, c'est découvrir une approche ramifiée, qui prend en compte le corps et l'intelligence, mais aussi l'exubérance, le jeu et l'imagination. *L'Animal exubérant* explore la santé humaine dans sa globalité et met en avant une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

FRANK FORENCICH

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...

« Les chaussures façonnent les humains qui les portent. »

Katy Bowman

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.

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

« 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 ? »

Nancy O'Dell et Patricia Cook

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.

NANCY O'DELL - PATRICIA COOK

Toutes deux docteurs en lettres anglaises, elles ont travaillé durant 30 ans avec 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

PRÉFACE DU DR J.-C. GUIMBERTEAU.

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

David Lesondak

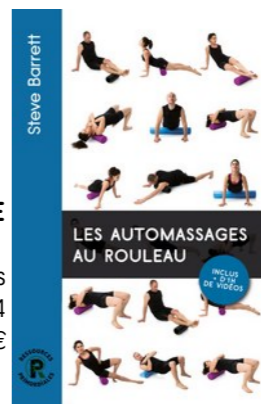
Ce livre complet présente le rôle du fascia dans les différents systèmes du corps : le système nerveux, les différents organes, le cerveau, etc. Le sujet est complexe, mais il est abordé par David Lesondak avec précision, rigueur, enthousiasme et beaucoup d'humour. En huit chapitres essentiels, David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

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

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

Steve Barrett

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. 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.

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.

RETOUR AUX SOURCES

■ 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** livres 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

180 pages
978-2-9517189-5-1
20 €



PRÊT À APPRENDRE AVEC LES RÉFLEXES I

ÉVALUATION NEUROMOTRICE
ET PROGRAMME MOTEUR

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

Sally Goddard Blythe

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 d'intégration des réflexes de l'INPP. Ce programme est adapté à la classe et ne demande que 15 minutes par jour.

SALLY GODDARD BLYTHE

Experte internationale en apprentissage, périnatalité et réflexes. 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).

DISPONIBLE

372 pages
978-2-9517189-6-8
30 €



LE GRAND LIVRE DES RÉFLEXES

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

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

Sally Goddard Blythe

Ce livre est considéré internationalement comme la bible dans le domaine des réflexes. L'autrice 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 et à l'amélioration de l'apprentissage.

Mise à jour 2020 par l'autrice pour l'édition française.

SALLY GODDARD BLYTHE
Voir ci-contre à gauche.

DISPONIBLE

174 pages env.
978-2-9517189-7-5
17 €



RÉINITIALISEZ-VOUS !

RETROUVEZ VOTRE FORCE
ORIGINELLE

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

Tim Anderson

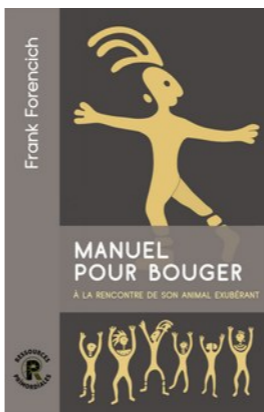
Nous sommes faits pour bouger et être suffisamment forts pour faire ce que nous souhaitons. Des années de position assise ont changé nos corps d'enfant si polyvalents. Le système *Original Strength* (force originelle) nous permet d'appuyer sur la touche de réinitialisation... et notre corps réapprend 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.

TIM ANDERSON

Entraîneur 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. S. qui connaît un succès fulgurant dans le monde, y compris en France.

SEPT. 2020

250 pages env.
978-2-9517189-8-2
18 €



MANUEL POUR BOUGER

À LA RENCONTRE DE SON
ANIMAL EXUBÉRANT

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

Frank Forencich

L'approche de ce livre a des racines qui remontent jusqu'à nos origines de chasseurs-cueilleurs et 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 (arts martiaux, danse, yoga, entraînement fonctionnel). Cette méthode va bien au-delà de la santé et de la forme physique, elle est un antidote à l'inadéquation, à l'aliénation, à l'isolement, au travail de bureau sédentaire, au stress chronique et à la fragmentation de la conscience dans notre environnement moderne et étranger.

FRANK FORENCICH
Voir livre : *L'Animal exubérant*.

SEPT. 2020

300 pages env.
978-2-491929-01-5
18 €



LE MYTHE DU VIEILLISSEMENT

LES 3 RÉFLEXES DE STRESS ET
L'AMNÉSIE SENSORIMOTRICE

« . »

Thomas Hanna

THOMAS HANNA



SANTÉ
MOUVEMENT
APPRENTISSAGE
RÉFLEXES
PRIMORDIAUX

DES LIVRES RESSOURCES
DES AUTEURS PRIMORDIAUX

