

DOSSIER DE PRESSE

MAISON D'ÉDITION RESSOURCES PRIMORDIALES



OCTOBRE 2019

SOMMAIRE

1. COMMUNIQUÉ DE PRESSE

2. PRÉSENTATION DE LA MAISON D'ÉDITION :

- * NAISSANCE ÉDITORIALE
- * PAUL LANDON, ÉDITEUR
- * LES ÉDITIONS RESSOURCES PRIMORDIALES

3. LIVRES PUBLIÉS :

- * L'ANIMAL EXUBÉRANT *DE FRANK FORENCICH*
- * VA NU-PIEDS ! EN ROUTE VERS LE MINIMALISME *DE KATY BOWMAN*
- * LE RÉFLEXE POUR LA CONCENTRATION ET L'APPRENTISSAGE *DE N.O'DELL & P. COOK*

4. ACTUALITÉS

5. CONTACT



1. COMMUNIQUÉ DE PRESSE



Ressources Primordiales, une maison d'édition axée sur l'humain !

Proximité et Humain, des valeurs fortes pour cette nouvelle maison d'édition indépendante

Dans un monde de plus en plus numérique, l'idée de créer une nouvelle maison d'édition n'est pas parue comme une idée farfelue, loin de là ! La croyance en l'importance du livre est bien réelle : le bonheur de le tenir entre les mains, de le sentir, de corner les pages, de souligner les passages importants, de bénéficier de son effet relaxant... Le livre papier laisse des traces, des souvenirs et de l'amour. Il est donc important de continuer à promouvoir les livres au format papier et à expliquer leur valeur de génération en génération. En accueillant une maison d'édition à son champ des possibles, **Ressources Primordiales** élargit ses compétences et s'inscrit dans une démarche inédite et originale. C'est une nouvelle page de l'histoire qui s'écrit : celle de trois entités aux activités intimement liées, avec comme fil conducteur l'amour de l'humain, du livre et l'envie de partager une belle aventure éditoriale !

Les éditions Ressources Primordiales : des sujets réels abordés dans les livres, en phase avec notre temps

Ressource (définition) : Moyens, possibilités qu'offre quelque chose / Possibilités d'action de quelqu'un, moyens intellectuels dont il dispose. **Synonymes** : astuce, débrouillardise, facultés, moyens, possibilités.

Primordial (définition) : Primordial est un adjectif qui désigne quelque chose d'absolument essentiel, de capital ou fondamental. **Synonymes** : essentiel, capital, indispensable, vital, fondamental, majeur.

Tout est dit ! Cette petite maison d'édition indépendante qui s'autofinance, a pour but premier de proposer au public de se donner les moyens de découvrir des actions, des pensées, des techniques essentielles à son bon fonctionnement interne via la lecture d'ouvrages nouveaux et originaux. La Maison d'édition prend le parti de mettre en avant un genre littéraire « **essentiel et primaire** » et d'éditer des auteurs internationaux qui abordent des sujets phares et proposent un angle de vue différent car, souvent en avance sur les européens, ils nous permettent de découvrir un mode de pensée inédit, lié à l'essentiel, à l'indispensable, aux ressources naturelles.

Une vision qui est tout à fait dans l'air du temps. Dans un monde où tout va très vite, nous avons besoin de nous reconnecter à nous-même, de se recentrer sur l'essentiel, sur son état primaire, de prendre soin de soi, de revenir aux bases, de s'écouter, de retrouver la sérénité, de faire évoluer sa conscience, son esprit...

La force des Editions Ressources Primordiales est qu'elle s'adresse à tout public : autant les professionnels de la santé, du mouvement et de l'apprentissage (*kinésithérapeutes, ostéopathes, podologues, orthophonistes, profs de gym, de sport, entraîneurs...*) qu'au public curieux ou aguerri souhaitant se recentrer sur l'humain, sur les choses « simples » qui nous rendront mieux et permettront d'avancer en accord avec soi-même. C'est donc ce que fait Ressources Primordiales au travers des livres qui sont choisis avec minutie.

Déjà six livres à son actif !

Les éditions Ressources Primordiales ont lancé leur première publication début 2019 avec « **L'Animal Exubérant** » de Frank Forencich. C'est ce livre puissant qui lance la ligne éditoriale de la maison d'édition. Une œuvre qui met l'accent sur une véritable conscience écologique globale.

Pour sa deuxième édition, « **Va nu-pieds !** », de Katy Bowman, propose un zoom complet sur une partie du corps humain : les pieds ! Une œuvre qui prône la bienfaisance de prendre soin de nos fondations et donc de la globalité de notre être.

« **Le réflexe pour la concentration et l'apprentissage** » de N.O'dell & P.Cook met en avant le travail sur les réflexes archaïques et apporte de nombreuses explications et solutions aux enfants étant en difficulté d'apprentissage.

Trois autres publications sont prévues très prochainement : « **Le Fascia** » de David Lesondak, « **Les automassages au rouleau** » de Steve Barrett, « **Prêt pour apprendre** » de Sally Goddard.

Des œuvres originales, ayant pour sujet commun l'humain, faisant la personnalité de la maison d'édition et déterminant le critère principal sur lequel elle construit son image et sa notoriété.

Une maison d'édition curieuse, inventive et proche de son public

Créer une maison d'édition n'est pas seulement « un rêve de gosse », si les éditions Ressources Primordiales sont nées, c'est avant tout parce qu'elles ont un sens, celui de promouvoir un savoir-faire éditorial propre à la maison : « **Des livres ressources, des auteurs primordiaux** ». En lien constant avec un public qu'elle côtoie régulièrement, la maison Ressources Primordiales est fière d'offrir la possibilité aux clients, patients, professionnels, adeptes et curieux d'aller plus loin dans leur démarche.

La maison d'édition Ressources Primordiales a pour objectif de constituer une collection façonnée autour de valeurs qui lui ressemblent : mouvement, apprentissage, santé, alimentation, périnatalité, réflexes primordiaux, développement de l'être humain, joie de vivre, partage, jeu... La maison entend offrir aux amoureux de l'humain, une ligne éditoriale originale en révélant des talents au-delà de nos frontières.

Une histoire de passion...

Tel le personnage central d'un roman à succès, Paul Landon a fait de son rêve une réalité. Attiré depuis tout jeune par la lecture et se concentrant principalement sur l'humain au fil des années, il met en application un constat : le fait que personne n'ait encore proposé de traduire des œuvres internationales d'auteurs expérimentés qui pourtant ont un discours visionnaire sur le sujet de l'être humain.

Tout cela n'est pas le fruit du hasard. Depuis plus de vingt ans, Paul Landon promeut l'enseignement de méthodes innovatrices dans le domaine de l'apprentissage (*amélioration des performances pour enfants et adultes*), de la gestion du stress et du bien-être. Il développe de nombreuses thématiques autour du mouvement et de l'intégration des réflexes archaïques et propose au grand public de reproduire les exercices en toute autonomie en leur permettant de bénéficier d'outils spécifiques. Conférencier et formateur de réputation internationale, il anime, en France et à l'étranger, des interventions où il transmet son savoir avec humour et précision.

Expert dans son domaine, Paul Landon a créé un véritable "réseau" de 4 entités (*un centre de formation (CFPA) - une approche sur les réflexes archaïques (IMP) - une boutique en ligne et la maison d'édition Ressources Primordiales*) qui interagissent autour de thématiques similaires ayant pour but principal de connecter par différents moyens l'être humain à ses origines.

Plus qu'un métier, une passion ! Ressources Primordiales c'est aussi l'histoire d'une équipe apportant le plus grand soin à la qualité des services et produits proposés. Que ce soit via les conférences, ateliers, formations ou par les livres que la maison d'édition publie.

Contact Presse

Paul Landon

+33 07 67 53 40 42

editions@ressources-primordiales.fr

www.ressources-primordiales.fr



2. PRÉSENTATION DE LA MAISON D'ÉDITION

NAISSANCE ÉDITORIALE, LE DÉBUT DE L'HISTOIRE...

Comme tout beau projet, la maison d'édition Ressources Primordiales est avant tout une aventure humaine.

En 1996, Paul Landon fonde le **Centre de Formation le Plaisir d'Apprendre (CFPA)**, dans lequel il enseigne de nombreuses thématiques en lien avec ses passions (nutrition, mouvement, apprentissage, santé...).

Son but est de promouvoir l'enseignement de méthodes innovatrices dans le domaine de l'apprentissage (amélioration des performances pour enfants et adultes), de la gestion du stress et du bien-être. A ce jour, des formations, ateliers et conférences, sont organisés en France et à l'étranger.

En 2011, il crée et lance la formation en IMP (**Intégration Motrice Primordiale**), une approche qui synthétise de nombreuses thématiques autour du mouvement et de l'intégration des réflexes archaïques.

En 2017, avec sa compagne et collègue Ludivine Baubry, ils ouvrent une boutique en ligne « **Ressources Primordiales** » qui est le prolongement du centre de formation et de l'IMP afin de proposer des matériels, outils et livres en lien avec les formations proposées. Le but final étant de permettre au grand public de reproduire les exercices en toute autonomie et de bénéficier d'outils sélectionnés et validés par des professionnels.

En 2018, il était tout naturel de continuer dans cette lancée...

FORT DE SES EXPÉRIENCES, DE SES PASSIONS MAIS AUSSI DE SES FRUSTRATIONS, PAUL LANDON FAIT NAÎTRE UN NOUVEAU PROJET :

« LES ÉDITIONS RESSOURCES PRIMORDIALES ».

Fondateur des éditions Ressources Primordiales : www.ressources-primordiales.fr

Directeur du Centre de Formation le Plaisir d'Apprendre : www.apprendre.org

Créateur de l'approche Intégration Motrice Primordiale : www.reflexes.org

Naissance d'un lecteur avide

"Je lis, je lis, je lis et ce, plusieurs heures par semaine depuis l'âge de 6 ans ! Mon rythme ? Quasiment un livre par jour ! Enfant parisien, j'allais chaque semaine à la bibliothèque du quartier et je prenais le maximum de livres que ma carte me le permettait. Je lisais en allant à l'école, à pied, en bus ou en métro. Et pourtant... je n'ai jamais eu autre chose que zéro en orthographe. Alors que penser des commentaires du style : « *C'est parce qu'il ne lit pas assez !* » ?... les raccourcis sont malheureusement plus faciles mais ça c'est un autre sujet !

Adolescent, je passais mes samedis à la Fnac, à fouiller dans les rayons, à lire dans un coin et à dépenser mon argent de poche. Jeune adulte, je revendais chaque vendredi, jour du marché, les livres terminés la semaine précédente pour pouvoir m'en acheter de nouveaux. Toutes les librairies d'occasion me connaissaient par mon prénom.

J'ai commencé par différents styles : littérature, fantasy, roman, science-fiction, puis rapidement, dès l'âge de 17 ans je me suis orienté vers la psychologie, le développement personnel, la spiritualité, la santé, le bien-être, la physiologie, l'écologie, la nutrition, la posture, le mouvement...

J'ai toujours été avide de lecture, je ne me cantonnais pas à un genre littéraire, je trouvais important de découvrir plusieurs univers pour m'instruire et me faire ma propre opinion."

« AUJOURD'HUI JE SUIS ANCRÉ DANS UN UNIVERS OÙ L'HUMAIN -AU SENS GÉNÉRAL- EST AU CŒUR DE L'HISTOIRE. UN SUJET PASSIONNANT QUI EN EST DEvenu MON MÉTIER ».

Un attrait particulier pour les langues étrangères

"J'ai une botte secrète, un atout merveilleux : je lis dans une langue étrangère, l'anglais. Cette chance extraordinaire d'être bilingue me permet d'ajouter à ma base de données littéraire des millions de titres ! Chaque langue que nous parlons nous ouvre à une culture, à une autre façon de penser et de voir le monde, à d'autres émotions et d'autres savoirs. Je regrette de ne pas pouvoir lire dans d'autres langues. Si j'avais le temps, je finirais d'apprendre le chinois car les quelques rares notions que j'en ai me font entrapercevoir encore tout un autre univers... Mais comme on dit « il n'est jamais trop tard ! »

Mon regret est de ne pas savoir écrire, ne pas savoir partager ce qu'il y a en moi autrement que par oral.... La découverte d'ouvrages originaux, pertinents, enthousiasmants et de référence en anglais me pousse à continuer le chemin dans ma lancée. Et comme je ne suis pas du genre à rester sur une frustration, j'ai réussi à combler ce vide autrement : créer une maison d'édition mettant en avant des textes écrits par des experts réputés à l'international mais pas encore connus en France..."

LES ÉDITIONS RESSOURCES PRIMORDIALES SONT NÉES !

ZOOM SUR LA MAISON D'ÉDITION RESSOURCES PRIMORDIALES

DANS UN MONDE DE PLUS EN PLUS NUMÉRIQUE,
NOUS AVONS DÉCIDÉ DE CRÉER UNE NOUVELLE MAISON D'ÉDITION.

POURQUOI ?

CAR NOUS CROYONS EN L'IMPORTANCE DU LIVRE : LE BONHEUR DE LE TENIR DANS LES MAINS, DE LE SENTIR, DE CORNER LES PAGES, DE SOULIGNER LES PASSAGES IMPORTANTS, DE BÉNÉFICIER DE SON EFFET RELAXANT...

LE LIVRE PAPIER LAISSE DES TRACES, DES SOUVENIRS ET DE L'AMOUR !

IL EST DONC IMPORTANT DE CONTINUER À PROMOUVOIR LES LIVRES AU FORMAT PAPIER ET À EXPLIQUER LEUR VALEUR DE GÉNÉRATION EN GÉNÉRATION.

Grâce à cette maison d'édition nous souhaitons présenter des textes « ressources » pour plus de « primordialité » dans ce monde « dématérialisé ».

Les **Éditions Ressources Primordiales** auront pour thématiques : le mouvement, l'apprentissage, la santé, l'alimentation, la périnatalité, les réflexes primordiaux, le développement de l'être humain, la joie de vivre, le partage, le jeu... en gardant toujours à l'esprit notre mission éditoriale : **Des livres-ressources, des auteurs primordiaux !**

La Maison d'édition Ressources Primordiales sélectionne avec minutie les ouvrages qu'elle souhaite éditer afin de correspondre totalement à sa ligne éditoriale.

**« ESSENTIEL ET
PRIMAIRE », VOICI LE
GENRE LITTÉRAIRE QUE
NOUS SOUHAITONS
RELAYER**

dans le but de donner une autre vision au lecteur,
un angle de vue différent de ce que l'on peut

trouver en France, de donner la possibilité de connaître des auteurs internationaux qui ont très souvent un regard en avance sur notre temps.

Ces œuvres originales publiées font la personnalité de notre maison d'édition et déterminent les critères sur lesquels elle construit son image, sa notoriété. Nos choix de textes, via des auteurs qui ont touché leur "primordialité", redonnent du sens à notre monde et permettent une reconnexion aux racines, une reconnexion à soi même. Un véritable retour aux sources, à la simplicité, pour apprendre à se sentir libre, curieux, en pleine santé et rempli d'énergie...

La maison d'édition Ressources Primordiales a aussi pour but de présenter des ressources en lien avec les ouvrages que nous publions. C'est pourquoi le public pourra retrouver sur le site internet (www.ressources-primordiales.fr) un complément à chaque livre sous forme de vidéos, articles, émissions audio (podcasts).

3. LES LIVRES PUBLIÉS

L'ANIMAL EXUBÉRANT DE FRANK FORENCICH

Premier titre publié des éditions Ressources Primordiales, « L'animal exubérant » est le point de départ des publications futures. C'est lui qui lance la ligne éditoriale de la maison d'édition.

Dans cet ouvrage, Frank Forencich a réfléchi en profondeur à notre condition humaine et propose des solutions véritables pour "guérir" notre malaise humain en tant qu'individu et en tant que société. Lire Frank Forencich, c'est à chaque chapitre se dire " C'est évident !" et changer notre regard sur ce qui constitue nos vies.

Lire « L'Animal exubérant », c'est se laisser emporter joyeusement par ses propositions d'exubérance et de primordialité animale. C'est **obtenir des réponses à des questions que l'on ne s'était pas posées** consciemment et qui pourtant nous hantaient. Enfin, lire Frank Forencich, c'est entrer au cœur d'une véritable conscience écologique globale...

Frank Forencich aborde une grande diversité de sujets gravitant autour du mouvement et de la santé : l'alimentation, le jeu, le sport, la société moderne, la psychologie, la santé, l'écologie, la préhistoire...

Entrer dans l'univers de Frank, c'est faire un retour aux sources ; le fait de porter notre regard comme il le propose sur l'époque préneolithique (avant l'agriculture) éclaire notre vision de nous-même en tant qu'Homo sapiens.

« L'Animal exubérant » étend sa vision du mouvement vers la psychologie, les mouvements et porte un regard sur l'ensemble de la société humaine.

VOUS TENEZ ENTRE LES MAINS UN DES LIVRES LES PLUS IMPORTANTS CONCERNANT LA SANTÉ HUMAINE.

Frank Forencich nous plonge dans le monde de la santé et de la forme physique, et nous laisse découvrir une approche buissonnante, qui prend en compte le corps et l'intelligence, mais aussi l'exubérance, le jeu et l'imagination.



L'ANIMAL EXUBÉRANT

SANTÉ, JEU ET MOUVEMENT



« Consultez votre médecin avant de vous lancer dans un programme d'inactivité physique. » F.F.

Frank Forencich L'ANIMAL EXUBÉRANT

Santé, jeu et mouvement !

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'expérience personnelle 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 !

- Apprendre à bouger joyeusement.
- Faire revivre le bonobo endormi à l'intérieur de nous.
- Marcher dans la rue en se prenant pour un prédateur.
- Historiettes, visualisations, jeux et expérimentations.

Frank est l'un des grands penseurs de notre temps, ne se prenant pas au sérieux et proposant 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 !

Éditions Ressources Primordiales
www.ressources-primordiales.fr

25€ TTC FRANCE

ISBN : 978-2-9517189-0-6



9 782951 718906

SON CONSTAT EST PARTI D'UNE EXPÉRIENCE PERSONNELLE

"Lors de mon entraînement j'ai eu affaire, que ce soit par expérience directe ou lors de mes recherches, à des dizaines de styles d'arts martiaux et de yoga, de programmes d'entraînements sportifs, de philosophies de la musculation, de pratiques de rééducation, de programmes nutritionnels et de disciplines travaillant le corps et l'esprit.

Nombre d'entre eux prétendaient être la solution ultime d'entraînement du corps. Et pourtant, pas une seule de ces disciplines n'abordait la réalité historique du corps humain ou notre héritage animal. Il est finalement devenu évident que si je devais un jour participer à un programme d'éducation physique basé sur l'évolution humaine, le jeu et l'entraînement fonctionnel, j'allais devoir le créer moi-même."

« *L'Animal exubérant* » explore la santé humaine dans sa globalité et met en avant une approche culturelle, psychologique, biologique, ludique et éthologique. Vous ne trouverez pas dans ce livre de programme minceur ou d'exercices de sport, vous y découvrirez une **philosophie en mouvement, cohérente, exigeante, créative et enthousiasmante !**

Chaque chapitre étant indépendant, cet ouvrage peut se lire au gré de ses envies. Un chapitre ne vous inspire pas, sautez-le ! Parcourez ce livre, lisez-le de la fin vers le début ou ouvrez un chapitre au hasard. Mais une chose est sûre : vous trouverez inspiration et énergie dans chaque page de ce livre !

DE MANIÈRE SIGNIFICATIVE, LES IDÉES CONTENUES DANS CE LIVRE VOUS AIDERONT À DÉVELOPPER PROFONDEUR ET DURABILITÉ DANS VOTRE VIE DE MOUVEMENTS. VOUS COMMENCerez À VOUS RENDRE COMPTE QUE LE MONDE DU CORPS S'ÉTEND BIEN AU-DELÀ DES SÉRIES, DES RÉPÉTITIONS ET DES CALORIES. IL EST IMMENSÉMENT RICHE ET ÉTERNELLEMENT FASCINANT : UN PARFAIT SUJET D'ÉTUDE POUR TOUTE UNE VIE.

FRANK FORENCICH

Frank Forencich est diplômé en biologie humaine (Université de Stanford).

Il enseigne la santé, le mouvement et la performance depuis plus de trente ans et est reconnu comme spécialiste dans le domaine au niveau international.

Il apporte une perspective unique au problème humain et propose des solutions pratiques à certains des problèmes les plus pressants de notre époque. Il a reçu une formation approfondie en arts martiaux et s'est rendu en Afrique à plusieurs reprises pour étudier l'environnement ancestral.

Aux États-Unis, Frank est régulièrement cité par les experts de la santé et du mouvement. En 2003, avec la publication de son premier livre, « Play as if Your Life Depends on It » (Joue comme si ta vie en dépendait), qui précède « L'Animal exubérant » (paru lui en 2006), Frank fut considéré comme un des grands penseurs du mouvement Paléo qui a pris beaucoup d'ampleur outre-Atlantique. Il est l'auteur de plusieurs livres sur la santé et le malaise humain et a publié, à ce jour, sept ouvrages.

LES LIVRES PUBLIÉS

VA NU-PIEDS ! EN ROUTE VERS LE MINIMALISME DE KATY BOWMAN

Pour cette deuxième publication, il était tout naturel de choisir Katy Bowman qui a écrit sur de nombreuses thématiques qui nous ont littéralement enchantées et qui continuent à nous passionner : le corps humain, sa biomécanique, sa nature, le mouvement, la santé... des sujets qui guident nos choix éditoriaux. Mais pourquoi publier un livre sur les pieds et la marche plutôt qu'un autre des ouvrages de Katy ? Parce que prendre soin de ses pieds, c'est prendre soin de nos fondations et donc de la globalité de notre être.

Et si le type de chaussures que vous portiez avait une incidence sur la manière dont vous bougez et la façon dont vous vous tenez ? Avec des explications scientifiques à la portée de tous, Katy Bowman expose les problèmes engendrés par le port des chaussures conventionnelles et par nos modes de vie "hors-nature". Elle décrit en détails les étapes nécessaires à la transition vers un chaussage plus naturel, sûr et efficace.

En suivant son programme (conseils, explications et exercices) pour établir les fondations motrices naturelles de nos pieds, vous pourrez les libérer et vous diriger pas à pas vers l'excellence, vers la capacité d'avoir les pieds sur terre et d'être bien ancré au sol (au propre comme au figuré).

LIRE KATY BOWMAN, C'EST APPRENDRE À REGARDER LE MONDE QUI NOUS ENTOURE DIFFÉREMMENT.

Ce livre vous le fera comprendre, de nombreux problèmes de posture, de douleurs, de santé proviennent de nos pieds et de la manière dont nous les traitons. Afin de préparer nos corps et de vivre pleinement nos vies, nous avons donc besoin de programmes basés sur des mouvements fonctionnels et pratiques, des mouvements qui s'appliquent à des missions et à des défis réels.



« Les chaussures façonnent les humains qui les portent. » K.B.

Katy Bowman VA NU-PIEDS !

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

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

Katy Bowman répond simplement à ces questions dans *Va nu-pieds !* Grâce à des explications et des exercices illustrés, vous comprendrez 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 vingt exercices pour restaurer le 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 conventionnelles et par nos modes de vie « hors-nature ». Elle décrit les étapes de la transition vers un chaussage naturel et efficace.

14,90€ TTC France

ISBN : 978-2-9517189-1-3

Éditions Ressources Primordiales
www.ressources-primordiales.fr

LE PLUS IMPORTANT EST D'AVANCER... UN PAS APRÈS L'AUTRE

Ce livre est une source de conseils pratiques et illustrés, faciles à mettre en œuvre. Du renforcement aux étirements, en passant par de nouvelles habitudes de positionnement ou le choix des chaussures à privilégier, tout y est. Que vous soyez praticien de santé, athlète amateur, néophile, « Va nu-pieds ! » est un **guide sur la biomécanique, l'anatomie et le mouvement**.

Katy Bowman décrit clairement la manière dont la plupart des chaussures changent la forme naturelle de nos pieds, et par extension le fonctionnement de notre corps tout entier. En utilisant les principes qu'elle enseigne, il sera évident de restaurer nos fondations et de prévenir la plupart des dysfonctionnements. Une manière simple et efficace qui s'adresse à tout le monde !

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 vingt exercices permettent de restaurer un fonctionnement optimal du pied et du corps entier.

La méthode de Katy Bowman est détaillée tel un guide pratique très compréhensible pour déchiffrer de façon simple la biomécanique des pieds nus et propose des exercices utiles accompagnés de commentaires constructifs, le tout agrémenté d'une leçon de physiologie facilement abordable. Ce livre instructif permet également de comprendre que l'essentiel réside dans le fait d'**être acteur de sa santé**.

**NOUS SOMMES TOUJOURS OCCUPÉS
ET NOUS DEVONS PRIORISER DE NOMBREUSES
NÉCESSITÉS DANS NOS VIES. C'EST POUR CELA QUE JE
COMMENCE PAR LES PIEDS. NOUS PORTERONS PRESQUE
TOUS QUELQUE CHOSE AUX PIEDS DURANT TOUS LES
JOURS DE NOTRE VIE.
NE DEVRIONS-NOUS DONC PAS FAIRE EN SORTE QUE LA
MULTITUDE DES PARTIES NOUS
COMPOSANT SE SENTENT BIEN ?**

KATY BOWMAN

Bio-mécanicienne, vulgarisatrice scientifique, et "bougeuse" à temps plein Katy Bowman est une spécialiste du corps humain et de sa "mécanique". L'immense talent de Katy est d'expliquer de manière imagée, drôle et précise des concepts abscons de biomécanique humaine, et de montrer comment appliquer ses connaissances à notre quotidien. Spécialiste de l'alignement et de la répartition corporelle, elle a aidé des centaines de milliers de personnes à réduire leurs douleurs, améliorer leur densité osseuse, leur santé métabolique et à résoudre leurs "problèmes" de plancher pelvien.

Katy Bowman est l'autrice de référence devenue très populaire aux États-Unis, d'un blog, d'un podcast, de DVD et de livres dont les sujets de prédilection sont : mouvement et exercice, périnée, femme enceinte, santé, nature, douleur, marche, alignement postural, fonctionnement humain, anatomie et physiologie, corps dans la société, enfants...

LES LIVRES PUBLIÉS

LE RÉFLEXE POUR LA CONCENTRATION ET L'APPRENTISSAGE DE NANCY O'DELL ET PATRICIA COOK

Pour la publication de ce troisième livre, nous avons voulu mettre en lumière une des approches que nous enseignons et que nous avons eu le privilège d'introduire en France (parmi tant d'autres) il y a déjà plusieurs années en constatant les bienfaits qui ne sont désormais plus à prouver : le travail sur les réflexes archaïques.

Spécialisés dans l'amélioration de l'apprentissage, ce fut donc tout naturel de proposer au public de s'intéresser au monde des réflexes archaïques et à la cause profonde de ces problèmes par le biais de ce livre qui apporte de nombreuses explications et solutions aux enfants étant en difficulté d'apprentissage.

Ce livre s'appuie sur les recherches de Miriam Bender (*Université de Purdue USA - 1971*) qui indique qu'au moins 75 % des enfants présentent des difficultés d'apprentissage, de concentration ou d'hyperactivité liés au RTSC (Réflexe Tonique Symétrique du Cou) immature, ce qui serait l'un des facteurs les plus importants de leurs difficultés. Ses travaux ont mis en évidence qu'en équilibrant le RTSC on peut améliorer les compétences cognitives, émotionnelles et corporelles.

Grâce à une approche de mouvements pour faire mûrir ce réflexe, 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.

LES RÉFLEXES ARCHAÏQUES, UN NOUVEAU REGARD SUR LES COMPÉTENCES D'APPRENTISSAGE !

Ce livre aborde les difficultés d'apprentissage et de concentration sous l'angle des réflexes archaïques de l'enfant. Ces réflexes peuvent rester actifs en grandissant et empêcher le bon fonctionnement du système nerveux. Il est donc primordial de pouvoir déceler dès le départ ce "problème" ou d'en prendre conscience plus tard (adolescent ou adulte) afin de le rétablir de la meilleure des façons.

Nancy O'Dell
Patricia Cook



LE RÉFLEXE POUR LA CONCENTRATION ET L'APPRENTISSAGE

LE RÉFLEXE TONIQUE
SYMÉTRIQUE DU COU

INCLUS
+ D'1H
DE VIDÉO



« Au moins 75 % des enfants en difficulté d'apprentissage
présentent un réflexe tonique symétrique du cou immature. »

Nancy O'Dell et Patricia Cook LE RÉFLEXE POUR LA CONCENTRATION ET L'APPRENTISSAGE

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

Les travaux de Miriam Bender de l'université de Purdue (USA) ont mis en évidence qu'en équilibrant le réflexe tonique symétrique du cou (RTSC) on peut améliorer les compétences cognitives, émotionnelles et corporelles.

Grâce à une approche de mouvements pour faire mûrir ce réflexe, 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.

- Le RTSC à l'école, à la maison, dans le sport...
- Astuces pour faciliter l'apprentissage et la concentration au quotidien.
- Programme complet d'exercices.
- Étude menée dans le système scolaire, démontrant le succès de cette approche.
- Plus d'une heure de vidéo (VO sous-titrée en français) : exercices et témoignages.

Aujourd'hui, les parents, les enseignants et les professionnels peuvent aider tout un chacun à identifier la cause de ses difficultés et à améliorer ses facultés d'apprentissage et de concentration. Ce livre vous montre comment y parvenir !

25 € TTC FRANCE

ISBN : 978-2-9517189-2-0

Éditions Ressources Primordiales

www.ressources-primordiales.fr



9 782951 718920

UN LIVRE QUI PROPOSE UN PROGRAMME COMPLET ACCESSIBLE À TOUS !

Le livre est divisé en trois parties :

"Quel est le vrai problème ?" qui explique le problème de fond, comment le détecter, et l'impact qu'il a sur le comportement et l'apprentissage de l'enfant. Il examine également les erreurs fréquentes de diagnostic et les mauvais traitements du problème réel.

"Comment contourner le vrai problème ?" qui propose des solutions pour contourner ces problèmes de comportement. Bien que ces solutions ne pourront guérir le comportement, elles permettront à un parent ou à un enseignant de mieux accompagner l'enfant au quotidien.

"Comment résoudre le vrai problème ?" présente plusieurs exercices, à pratiquer quotidiennement, spécialement conçus pour éliminer la cause profonde du problème.

Cet ouvrage propose donc un programme complet d'inhibition des réflexes archaïques pour retrouver et faciliter, via le biais d'astuces, concentration et apprentissage avec le RTSC au quotidien (à l'école, à la maison, dans le sport...). Cette œuvre est accompagnée d'exercices ludiques, d'une vidéo (VO sous-titrée en français) avec des mises en situation et témoignages, d'un zoom sur une étude menée dans le système scolaire qui démontre le succès de cette approche.

Aujourd'hui, les parents, les enseignants et les professionnels peuvent donc aider tout un chacun à identifier la cause de ses difficultés et à améliorer ses facultés d'apprentissage et de concentration. Ce livre vous montre comment y parvenir !

SI VOUS TROUVEZ QUE VOTRE VIE EST ENVAHIE PAR LE COMPORTEMENT TURBULENT PERPÉTUEL DE VOTRE ENFANT, NOUS VOUS FOURNIRONS UNE EXPLICATION SIMPLE, LOGIQUE ET PRÉCISE DES CAUSES RÉELLES DE CE COMPORTEMENT, ET NOUS VOUS PROPOSERONS DES MÉTHODES EFFICACES POUR AMÉLIORER SON COMPORTEMENT SANS UTILISER DE MÉDICAMENTS.

NANCY O'DELL & PATRICIA COOK

Nancy O'Dell obtint son doctorat traitant des troubles de l'apprentissage et du développement de l'enfant, sous la direction de Miriam Bender. Elle donna des cours à l'université d'Indianapolis sur les troubles de l'apprentissage et le développement de l'enfant. Elle fonda et codirigea également, avec Patricia Cook, le *Miriam Bender Achievement Center* et le *Baccalaureate for University of Indianapolis Learning Disabled (BUILD)*, un système de soutien aux étudiants ayant des troubles de l'apprentissage. Elle a donné d'innombrables conférences sur les troubles de l'apprentissage, en particulier sur le réflexe tonique symétrique du cou et son impact dans l'apprentissage et le comportement.

Patricia Cook obtint son doctorat à l'université Purdue sur le sujet des troubles de l'apprentissage et de la psychologie de l'éducation et travailla sous la direction de Miriam Bender. Elle pratiqua des évaluations psychologiques en milieu scolaire, puis exerça en libéral avec Nancy O'Dell avant de devenir professeur à l'université d'Indianapolis. Avec Nancy O'Dell, elle fonda et codirigea le programme BUILD et le *Miriam Bender Achievement Center*. Elle fut nommée comme ancienne élève distinguée de l'université Marian en 1986 et Femme de l'année du Indianapolis Star en 1988. Jusqu'à son décès, elle s'engagea activement à soutenir le travail de Miriam Bender.

4. ACTUALITÉS

LES PROCHAINES PUBLICATIONS...

La maison d'éditions ne compte bien évidemment pas s'arrêter en si bon chemin. Nous avons encore de nombreux ouvrages à faire découvrir au public.

Voici nos prochaines publications :



1. Le fascia de DAVID LESONDAK - *Sortie le 20 octobre*

LE livre de référence qui fait le point sur le fascia et ses récentes découvertes. Cet ouvrage complet présente le rôle du fascia dans les différents systèmes du corps (le système nerveux, les différents organes, le cerveau) et bien que son sujet soit complexe, il est abordé avec précision, rigueur, enthousiasme et beaucoup d'humour. Ce livre s'adresse principalement à tous les professionnels de la santé et du mouvement : kinésithérapeutes, masseurs, ostéopathes, podologues, posturologues, et passionnera aussi les sportifs. En huit chapitres, David Lesondak présente un nouveau continent à explorer dans le monde de la santé.



2. Les auto-massages au rouleau de STEVE BARRETT - *Sortie fin novembre*

Ecrit par un spécialiste de réputation internationale, il s'agit du premier livre en français dédié aux auto-massages au rouleau. Ce guide accessible et pratique permet d'utiliser les rouleaux de massage au maximum de leur potentiel. Clair, concis et sans jargon, cet ouvrage n'insiste pas sur le plan théorique mais il fourmille d'informations pratiques. A emporter dans son sac de sport ou à utiliser à la maison, grâce aux photos pas à pas il est facile de plonger dans le monde des automassages ! Ce manuel est conçu aussi bien pour les amateurs que pour les professionnels.

3. Prêt pour apprendre de SALLY GODDARD - *Sortie prévue en 2020*

5. CONTACT

ÉDITIONS RESSOURCES PRIMORDIALES

62 RUE PIERRE DE COUBERTIN 14000 CAEN

EDITIONS@RESSOURCES-PRIMORDIALES.FR

+33 07 67 53 40 42

WWW.RESSOURCES-PRIMORDIALES.FR

CONTACT PRESSE : PAUL LANDON

ÉDITEUR

