



RÉINITIALISEZ-VOUS !

RETROUVEZ 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 ou O. S.) 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 notre potentiel et notre force originelle de nouveau-né et d'intégrer nos réflexes primitifs par l'utilisation de mouvement primordiaux :

5 réinitialisations...

1. La respiration.
2. Les hochements de tête.
3. Les retournements.
4. Les balancements.
5. Les mouvements croisés.

... 3 principes

1. Respirer avec son diaphragme.
2. Activer son système vestibulaire.
3. Croiser la ligne médiane du corps.

Tim Anderson nous explique le pourquoi de ces cinq réinitialisations et de ces trois principes et comment passer à l'action avec plusieurs variantes pour chacune des cinq réinitialisations. C'est simple, facile, efficace.

Le système *Original Strength* enfin disponible en français !

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

T. A.

Tim Anderson (États-Unis)

Entraîneur personnel depuis plus de vingt 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 de Peter Blythe et Sally Goddard et le Brain Gym (éducation kinesthésique) de Paul et Gail Dennison, ont abouti à la création du système O. S. (*Original Strength* – force originelle) qui connaît un succès fulgurant dans le monde, y compris en France.

Tim a écrit plusieurs livres sur le sujet, son message est simple mais puissant : nous sommes créés pour nous sentir bien, être forts et en pleine santé tout au long de la vie !

Public : grand public, sportifs, remise en forme, thérapeutes, ostéopathes, kinésithérapeutes, entraîneurs sportifs, yogis...

ISBN : 978-2-9517189-7-5

Format : 15,50 × 23,50 cm, dos carré collé

200 pages environ noir et blanc

Papier bouffant blanc 80 g/m² PEFC

Parution : mai 2020

Vidéos accompagnant le livre sur Internet

Prix TTC : 17 € France



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

