



I EN LIBRAIRIE
5 JANVIER 2022



Pour en finir avec le mal de dos **Dr Bernadette de Gasquet**

I LE LIVRE

Après avoir **révolutionné l'obstétrique** avec le livre *Bien-être et maternité*, devenu la bible des sages-femmes et le guide pratique des parents depuis les années 90 ; après avoir modifié fondamentalement la **pratique des abdominaux** avec le livre *Abdominaux, arrêtez le massacre!* en 2003, référence dans le monde du fitness et vendu à plus de 200 000 exemplaires, récemment bouleversé le gainage avec le livre *La puissance insoupçonnée du gainage* (avec Teddy Riner), influençant ainsi le monde du sport jusqu'au plus haut niveau, **Bernadette de Gasquet, médecin et professeur de yoga**, consacre un livre entier au **mal du siècle : le mal de dos**. Parce qu'il touche tout le monde : les jeunes, comme les moins jeunes, les sédentaires comme les travailleurs de force ou les sportifs.

Vous qui souffrez, ne baissez surtout pas les bras, même après une opération ou des traitements lourds. Vous allez être étonné.e.s de tout ce que vous allez pouvoir faire pour vous! Grâce à sa **méthode « APOR » (approche posturo-respiratoire)** l'autrice livre les clefs pour faire face au mal au dos, de façon durable et active. Cette méthode, issue du yoga éclairé par une lecture biomécanique, peut s'appliquer à tous les âges et à toutes les situations. Elle a notamment fait l'objet d'un programme vidéo publié par la société Santé, Nature, Innovation et suivi par plus de 15 000 personnes, dont les témoignages prouvent la faisabilité et l'efficacité.

Prendre conscience de la nécessité de bien bouger, que ce soit dans les gestes les plus quotidiens, de savoir prévenir et soulager lors des crises, éviter les récides, se muscler et s'étirer sans faire souffrir ses articulations, c'est ce que vous permettra ce livre.



Découvrez, au fil des pages, des exercices simples et bien détaillés, adaptables par tous, en fonction des morphologies ou des limitations grâce parfois à des petits accessoires.

Et même, si aucun mouvement n'est possible, un travail très profond, par visualisation, permettra de garder une musculature prête à fonctionner.

Laissez-vous guider par les **400 photos et schémas** et par **une trentaine de vidéos, accessibles par QR codes**, pour une pratique guidée directement par le Dr Bernadette de Gasquet. *Pour en finir avec le mal de dos* est un livre dédié à celles et ceux qui veulent sauver leur dos! Conçu comme un **programme personnalisé de renforcement, d'assouplissement et de détente**, c'est votre nouvelle assurance contre le mal de dos.

I **FORMAT** 256 pages | format 170 x 230 mm | 22 €

I **CONTACT PRESSE | Virginie Giraudier | 06 85 21 68 16 |**
virginie.giraudier@13attaches.com