



## Micro-gym

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# Micro-gym

*Véronique Schapiro-Chatenay*

**Micro-gym** Véronique Schapiro-Chatenay

 [Télécharger Micro-gym ...pdf](#)

 [Lire en ligne Micro-gym ...pdf](#)

## Téléchargez et lisez en ligne Micro-gym Véronique Schapiro-Chatenay

---

96 pages

Extrait

Avant-propos

Je suis professeur de danse et de maintien depuis presque 30 ans avec cette volonté chevillée au corps de donner à mes élèves le maximum de sensations et de résultats en un minimum de temps.

Cette volonté a retrouvé un nouvel élan à travers une seconde activité comme consultante en posture et langage du corps, que j'ai créée pour les particuliers et les entreprises depuis 10 ans.

À travers des ateliers de 2 heures, d'une demi-journée ou d'une journée j'aide chacun à établir le mode d'emploi de son corps pour optimiser sa présentation et retrouver bien-être et assurance. Sans oublier aussi les clés d'une bonne communication non verbale qui peuvent être si utiles pour un entretien d'embauché ou tout simplement au quotidien dans sa vie professionnelle et privée.

Fruit de mon expérience, ce livre est le résultat d'un constat et d'un credo.

Oui, nous faisons de la gym, même sans le savoir, dans notre vie de tous les jours et non, faire de la gym une à deux fois par semaine ne suffit pas si au quotidien vous n'êtes pas à l'écoute et aux commandes de votre corps.

Je dis souvent à mes élèves que 2 heures de cours dans la semaine c'est peu, si le reste du temps le corps est en jachère.

Ma «micro-gym» implique aussi une prise de conscience de son corps, de ses possibilités de mouvement, et l'envie, sans trop d'efforts, de parvenir à améliorer son maintien, son dynamisme et son allure. Alors non seulement vous allez penser votre maintien jour après jour, mais avec de petits mouvements qui n'ont l'air de rien, vous allez vous muscler et vous assouplir !

Vous pourrez «caser» ces exercices discrets dans vos journées (même si elles sont trop bien remplies), à des moments où faire quelques exercices optimise le temps et permet sans effort d'aller à la rencontre de son corps, élément si important dans notre vie.

Grâce à ce petit livre, vous allez dans un premier temps arrêter de négliger, voire de dégrader votre corps au quotidien par manque d'attention. Vous apprendrez à vous tenir correctement, à marcher utile, vous asseoir ou vous pencher, en respectant le bon fonctionnement du corps. Ce sera la garantie de limiter les douleurs et blocages qui résultent d'une mauvaise gestion de celui-ci.

Peu à peu, micro-gym va rimer avec bien-être, dé-stress, et même performance : vous serez surpris des effets rapides de cette volonté d'utiliser chaque temps mort pour mobiliser son corps ! Présentation de l'éditeur **Tout est bon pour se faire du bien ! Ce petit guide vous propose une cinquantaine d'exercices à glisser dans ces moments « creux » du quotidien pour vous muscler, vous auto grandir, vous relaxer... en toute discrétion !**

**Au lit :** des exercices de réveil musculaire  
**Sous la douche :** travailler son équilibre, se tonifier  
**Pendant le brossage des dents :** travail des cuisses  
**En bus ou dans le métro :** des mouvements à faire assis ou debout.  
**En voiture :** zoom sur la nuque et le dos.  
**Dans l'ascenseur :** travail sur la posture et les bons

placements. **Avec aussi** : des conseils pour se relaxer, des encadrés pour décrire **les mauvaises postures à éviter**, des trucs pour travailler sa silhouette, sa démarche. Biographie de l'auteur

D'abord danseuse professionnelle, puis Professeur de danse et maintien, Véronique Schapiro-Chatenay a développé une activité de consultante en Posture et Langage du corps : P c'est dire si le corps est au centre de sa vie ! Forte de son expérience, elle a créé la méthode VSC (Valoriser Son Corps) pour permettre de penser son corps au quotidien avant de penser exercice physique. Avec pour objectif d'optimiser sa présentation, de trouver bien-être et allure et de dynamiser sa communication non verbale.

Download and Read Online Micro-gym Véronique Schapiro-Chatenay #0VGZOJ5T76L

Lire Micro-gym par Véronique Schapiro-Chatenay pour ebook en ligneMicro-gym par Véronique Schapiro-Chatenay Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Micro-gym par Véronique Schapiro-Chatenay à lire en ligne.Online Micro-gym par Véronique Schapiro-Chatenay ebook Téléchargement PDFMicro-gym par Véronique Schapiro-Chatenay DocMicro-gym par Véronique Schapiro-Chatenay MobipocketMicro-gym par Véronique Schapiro-Chatenay EPub  
**0VGZOJ5T76L0VGZOJ5T76L0VGZOJ5T76L**