



## Stop au mal de dos



**Télécharger**



**Lire En Ligne**

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

# Stop au mal de dos

*Gilles MONDOLONI*

**Stop au mal de dos** Gilles MONDOLONI

 [Télécharger Stop au mal de dos ...pdf](#)

 [Lire en ligne Stop au mal de dos ...pdf](#)

## Téléchargez et lisez en ligne Stop au mal de dos Gilles MONDOLONI

---

Format: Ebook Kindle

Présentation de l'éditeur

On dit du mal de dos qu'il est le mal du siècle...Sujet de santé incontournable abordé par un médecin traumatologue du sport et ostéopathe – pour soigner et guérir les maux de dos chroniques ou persistants (aux niveau des cervicales, des dorsales ou des lombaires), se débarrasser définitivement des douleurs, et retrouver durablement un dos souple et fort.

8 français sur 10 disent souffrir de maux de dos. Cadre en entreprise sédentaires, déménageurs, soulevant des charges, travailleurs en usine en station debout, femmes enceintes, écoliers aux cartables trop lourds, etc...Le mal de dos touche ainsi toutes les tranches d'âge, toutes les catégories socioprofessionnelles.

S'il semble évident que les douleurs dorsales puissent avoir pour origines des causes mécaniques, des facteurs psychologiques comme le stress et l'anxiété peuvent également engendrer ces douleurs.

Le Dr Gilles Mondoloni propose dans cet ouvrage une approche globale de la santé du dos qui prend en compte la dimension corps/esprit.

comprendre comment fonctionne le dos, d'où proviennent les causes des douleurs dorsales et les facteurs qui les favorisent.

apprendre à soigner ses postures et mettre en place un auto-traitement performant associant rééducation physique, renforcement musculaire et thérapies naturelles (phytothérapie, homéopathie, micro-nutrition...).

Evaluer la part fondamentale du stress, de l'anxiété et des émotions sur les douleurs dorsales, véritables signaux d'alarme d'un mal-être plus profond et ignoré.

Et si la guérison passait avant tout par la reconnexion entre le corps et l'esprit ?

Présentation de l'éditeur

On dit du mal de dos qu'il est le mal du siècle...Sujet de santé incontournable abordé par un médecin traumatologue du sport et ostéopathe – pour soigner et guérir les maux de dos chroniques ou persistants (aux niveau des cervicales, des dorsales ou des lombaires), se débarrasser définitivement des douleurs, et retrouver durablement un dos souple et fort.

8 français sur 10 disent souffrir de maux de dos. Cadre en entreprise sédentaires, déménageurs, soulevant des charges, travailleurs en usine en station debout, femmes enceintes, écoliers aux cartables trop lourds, etc...Le mal de dos touche ainsi toutes les tranches d'âge, toutes les catégories socioprofessionnelles.

S'il semble évident que les douleurs dorsales puissent avoir pour origines des causes mécaniques, des facteurs psychologiques comme le stress et l'anxiété peuvent également engendrer ces douleurs.

Le Dr Gilles Mondoloni propose dans cet ouvrage une approche globale de la santé du dos qui prend en compte la dimension corps/esprit.

comprendre comment fonctionne le dos, d'où proviennent les causes des douleurs dorsales et les facteurs qui les favorisent.

apprendre à soigner ses postures et mettre en place un auto-traitement performant associant rééducation physique, renforcement musculaire et thérapies naturelles (phytothérapie, homéopathie, micro-nutrition...).

Evaluer la part fondamentale du stress, de l'anxiété et des émotions sur les douleurs dorsales, véritables signaux d'alarme d'un mal-être plus profond et ignoré.

Et si la guérison passait avant tout par la reconnexion entre le corps et l'esprit ?

Biographie de l'auteur

**Dr Gilles Mondoloni** est médecin traumatologue du sport, ostéopathe et acupuncteur. Il est attaché des hôpitaux de Paris en rhumatologie, chargé d'enseignement à Paris dans plusieurs structures de formation à l'ostéopathie (dont l'École Supérieure d'Ostéopathie). Grâce à ses formations complémentaires dans le domaine des médecines naturelles, le Dr Mondolini a développé une approche globale de la santé de ses patients, en leur proposant un ensemble de thérapies naturelles performantes et complémentaires (naturopathie, acupuncture, micro-nutrition, oligophytothérapie) pour retrouver la voie d'un bien-être optimal.

**Préface du Pr Jean-Yves Maigne**, rhumatologue : professeur reconnu et expérimenté, il est chef du service de médecine physique et de rééducation fonctionnelle de l'Hôtel-Dieu à Paris.

Download and Read Online Stop au mal de dos Gilles MONDOLONI #YK27GF6HJUN

Lire Stop au mal de dos par Gilles MONDOLONI pour ebook en ligne Stop au mal de dos par Gilles MONDOLONI 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 Stop au mal de dos par Gilles MONDOLONI à lire en ligne. Online Stop au mal de dos par Gilles MONDOLONI ebook Téléchargement PDF Stop au mal de dos par Gilles MONDOLONI Doc Stop au mal de dos par Gilles MONDOLONI Mobipocket Stop au mal de dos par Gilles MONDOLONI EPub  
**YK27GF6HJUNYK27GF6HJUNYK27GF6HJUN**