

Communiqué de presse



Postural Ball®

La Méthode Nadine Garcia

Reconnue par les professionnels de la santé

SPORT
SANTÉ
BIEN-ÊTRE



Véronique Fauquet

Nadine Garcia

Séance dédicace du livre « La méthode Nadine Garcia - Postural Ball® »

Samedi 16 mars de 11h à 12h au Salon Body Fitness à Paris
Parc des Expositions - Porte de Versailles
Stand n° A 28 (Hall 5.2-5.3)

Mal au dos ? Stressé ?

Le Postural Ball® est une activité Sport santé – Bien être se pratique en contact permanent avec un gros ballon associant une méthode de musculation profonde à un relâchement et une prise de conscience du corps, rapidement efficace.

Une manière de se faire du bien, en renforçant ses muscles, en améliorant la posture, en libérant les tensions et en relaxant son corps et son esprit.

Il est accessible à tous que l'on soit sédentaire ou sportif.

Ce livre propose :

- Un descriptif de la méthode
- Le retour des pratiquants et d'experts de la santé
- Une analyse sur 18 années d'expérience
- Un exemple illustré : des postures pour un dos solide

*Auteurs : Nadine Garcia et Véronique Fauquet
ISBN : 978-2956507307 et 2956507303 Nombre de pages : 132*

Format du livre 6 x 9 en couleur

Genre littéraire : Santé & Fitness / Esprit & Corps

Editeur : Createspace® - Date de première parution : août 2018

En vente sur Amazon.fr

www.posturalball.fr