

## COMMUNIQUÉ DE PRESSE

### — PILATES VOTRE OUTIL SANTE —

Ap-PPRENTISSAGE -PREPARATION PHYSIQUE - REHABILITATION FONCTIONNELLE

Ce manuel présente un répertoire d'exercices favorisant l'apprentissage de la méthode Pilates, ainsi que de nouvelles variations pouvant être réalisées avec ou sans matériel. Des ateliers explicatifs permettront au lecteur d'en tirer les meilleurs bénéfices pour sa santé au quotidien. En s'appuyant sur de nombreuses photos et illustrations, des séquences de travail sont également proposées au lecteur, soit dans le cadre de la préparation physique du sportif, soit dans un objectif de réhabilitation post-blessure, post-opératoire ou dans la prise en charge de pathologies traumatiques ou chroniques. Véritable outil de conscience et de maîtrise corporelle, ce livre est dédié aux professionnels du mouvement et à tous ceux qui souhaitent enrichir leur pratique, optimiser leur performance ou simplement s'entraîner dans une perspective de bien-être et de santé au quotidien.



L'auteur

Anne-Flore JAULNEAU

Anne-Flore JAULNEAU a commencé par être éducatrice spécialisée, investie pendant dix ans dans les champs du handicap, de l'urgence sociale et de la formation socioprofessionnelle. À partir de 2005, elle se forme aux sciences du sport. Elle valide un DEUST Métiers de la forme et de nombreuses formations en massage de confort. Elle devient alors instructrice de la Pilates Method Alliance. En 2008, elle crée un Centre Sport Santé. Elle obtient ensuite un Master 1 Préparation physique et mentale (PPMR), puis un Master 2 Recherche en sciences du mouvement (Mouvement, Performance et Santé) à l'université de Lyon. Aujourd'hui, elle est coach sportif, masseuse et gérante du Centre Flore&senS en Drôme. Elle est également auteur de Pilates, variations

Prix  
28,50 €

17x24cm

304 Pages

ISBN  
9782757603765

Le livre sera disponible dans tous les points de vente: librairies, sites e-commerce, dans les magasins de sports et sur ED-AMPHORA.FR

Si vous souhaitez recevoir un exemplaire en service de presse, du contenu, et/ou interviewer l'auteur pour la rédaction d'un article contactez:

Myriam Baba-Aissa  
Responsable Communication et Relations Presse  
Editions Amphora  
27 rue Saint-andré des arts 75006 Paris  
01 43 29 03 04  
m.babaissa@ed-amphora.fr