

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

— J'AI PAS LE TEMPS ! SÉANCES D'ÉTIREMENT — 50 séances de 15 minutes sans matériel

Un corps à détendre, des muscles à étirer, une silhouette à allonger et peu de temps dans votre journée ?

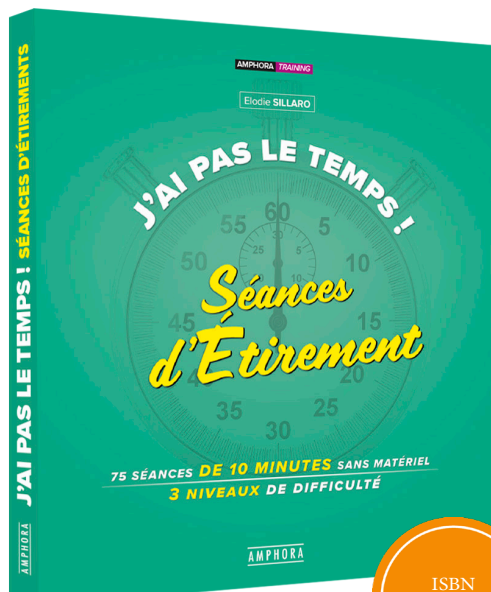
Finie l'équation impossible, terminées les fausses excuses : ce livre s'adresse à tous ceux qui, débordés, ont envie de garder ou de retrouver un corps jeune, souple et harmonieux, mais qui n'ont pas (beaucoup) de temps.

Pas besoin de matériel spécifique ou de connaissances théoriques pour élaborer un programme, ce livre suffit : il sera votre coach ! Vous disposez de séances clés en main de 10 minutes pour relâcher les tensions, retrouver des mouvements fluides ou bien récupérer après un entraînement en 3, 4, 5 séances par semaine.

Vous pourrez planifier vos routines d'étirements comme vous le souhaitez en fonction de vos disponibilités et de vos modes de vie. Que vous soyez une femme ou un homme, sportif ou non, quels que soient votre âge et votre niveau de souplesse, vous aurez des exercices adaptés à vos objectifs !

(Très) simple et (très) efficace : peu de temps, beaucoup de résultats !

L'auteur



Elodie SILLARO

est journaliste et coach sportive. Formée aux méthodes Pilates, postural ball et stretching, elle est spécialisée dans les disciplines de bien-être. Passionnée par le sport et la nutrition, elle est déjà l'auteure de plusieurs ouvrages sur ces thématiques. Elodie partage également son expérience et ses connaissances avec une large communauté de femmes au sein de médias spécialisés comme Vital et sur les réseaux sociaux. Retrouvez-la sur Internet !

Facebook : facebook.com/elodiesillaro

Instagram : [@tiny_fit](https://instagram.com/@tiny_fit)

ISBN
9782757603796

Prix
18,50 €

21x24cm

176 Pages

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.babaaisa@ed-amphora.fr