

## COMMUNIQUÉ DE PRESSE

### — SPORT DE LA CONSCIENCE GESTUELLE

### À LA PERFORMANCE —

Par la méthode FELDENKRAIS®

Le sport va plus loin qu'un simple geste répétitif : il est, par nature, porteur de sensations à affiner pour améliorer les performances. Cette recherche, faite de perceptions et de mobilité, se réalise grâce à la Méthode Feldenkrais® autour de mouvements doux et progressifs. Ceux-ci permettent d'accroître tout à la fois la représentation mentale de l'action, sa fluidité et son efficacité. Il s'agit d'un nouvel axe de développement qui augmente l'aisance et l'efficacité motrice. Cette méthode, transversale à toutes les formes de pratiques et de disciplines sportives, est ciblée sur chaque partie du corps afin de les mettre en action de manière harmonieuse, coordonnée et dynamique. Progressez, prenez conscience de votre corps et affinez la perception de vos gestes afin de décupler vos capacités !



L'auteur

Coach de Fitness spécialisé dans les activités de remise en forme pour adultes, ancien sous-officier commando chargé des sports (Armée de l'air), Franck KOUTCHINSKY participa au lancement du magazine Jogging International et fut formateur et examinateur au Creps de Montry - Île de France. Il dirige un club de sports à Paris et enseigne depuis plus de 30 ans la Méthode Feldenkrais®, dont il a été le premier praticien français à écrire un livre. Sa longue expérience lui confère une expertise particulièrement reconnue dans le domaine de l'analyse gestuelle qu'il met, ici, au service de toutes les pratiques sportives.

Prix  
23,50€

17 x 24cm

192 Pages

ISBN  
9782757603697

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