

**Maux de tête, dos bloqué, entorses récurrentes, douleurs inexpliquées...
Ces symptômes peuvent être les révélateurs de déséquilibres profonds,
entre tensions physiques et émotions enfouies.
Et si vous appreniez enfin à les écouter ?**

Kinésithérapeute et ostéopathe formé aux approches psychocorporelles, Mohamed Bouchoucha décrypte dans ce guide les douleurs qui vous affectent au quotidien et vous aide à comprendre les liens subtils qui unissent votre corps et votre esprit.

Retrouvez dans ce guide pratique :

- **les bases de la méthode GDS** illustrées de schémas explicatifs ;
- **une initiation aux approches psychocorporelles** pour comprendre l'influence du mouvement et de la psyché sur votre bien-être physique ;
- de la migraine au lumbago, **toutes les pathologies les plus courantes décodées** et accompagnées de **conseils pratiques** pour mieux gérer vos symptômes.

**La méthode pour écouter les messages
que vous envoie votre corps !**

Kinésithérapeute-ostéopathe formé à de nombreuses approches, Mohamed Bouchoucha fonde notamment sa pratique sur la méthode GDS et le principe des chaînes musculaires. Sa méthodologie holistique a séduit de nombreuses personnalités, dont Carla Bruni, qui signe la préface de cet ouvrage.

18 euros

Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-3397-7



www.editionsleduc.com
LEDUC



Rayons :
Santé,
bien-être



Mohamed Bouchoucha

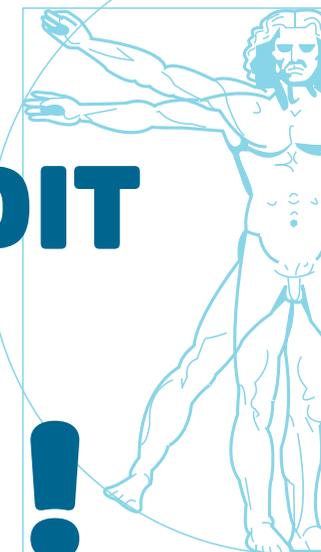
Lombalgie, céphalée, contracture... ce que me dit votre corps !

Mohamed Bouchoucha
Kinésithérapeute-ostéopathe

Préface de **Carla Bruni**

**Lombalgie, céphalée,
contracture...**

**CE QUE ME DIT
VOTRE
CORPS !**



**Les méthodes du kiné-ostéo
des personnalités
pour soulager
toutes vos douleurs**

LEDUC

