

La balle tactile à votre portée : de la tête aux pieds

est un livre pratique qui propose 5 positions de base et 30 exercices avec une balle tactile appartenant aux catégories suivantes :

- les exercices respiratoires, les exercices de prise de conscience, les massages, les séries somatiques et les mouvements développementaux.

Ces exercices permettent d'améliorer la vitalité, la souplesse, la mobilité et la récupération.



LES AUTEURES

ANDRÉANNE DUBOIS est enseignante en éducation physique au niveau collégial. Elle détient un Baccalauréat en enseignement de l'éducation physique de l'Université de Sherbrooke ainsi qu'une Maîtrise en kinanthropologie, profil intervention pédagogique, de la même université.

ANDRÉE DUMOUCHEL est professeure d'éducation somatique et a été enseignante en éducation physique au niveau collégial pendant 20 ans. Elle détient un Baccalauréat en enseignement de l'éducation physique de l'Université de Sherbrooke ainsi qu'une Maîtrise en Sciences de l'activité physique de l'Université de Montréal en plus d'être certifiée RME (Registered Movement Educator).

Ces auteures ont déjà publié un manuel intitulé *Mouvement-relaxation : pour apprendre à gérer son stress (2e éd.)* qui leur a valu une « Mention au Prix de la ministre de l'Éducation, du Loisir et du sport » en 2007-2008.

La balle tactile à votre portée : de la tête aux pieds

par ANDRÉANNE DUBOIS
et ANDRÉE DUMOUCHEL

ÉDITIONS

