

Cyrille GINDRE

TERRIEN^{ou} AERIEN ?

La performance et la santé
par les Préférences Naturelles®



TERRIEN ou AÉRIEN ?

Nous bougeons pour vivre autant que nous vivons pour bouger. Mais pas n'importe comment ! Notre corps se meut et nos membres se déploient dans un formidable ballet orchestré par nos préférences naturelles®. Nos mouvements ne sont ni le fruit du hasard ni le produit d'une vérité posée dans le monde. Ils s'écrivent selon un alphabet qui nous est donné dès la naissance.

Coureur à pied, golfeur, footballeur, cycliste ou simple manant, habitants d'un corps intelligent, nous allons dans le monde selon des signatures motrices et énergétiques qui nous assurent un résultat de meilleure facture, plus rapidement, en dépensant moins d'énergie.

Professionnels de la santé (kinésithérapeutes, médecins, podologues) et/ou du sport (entraîneurs, préparateurs physiques), cet ouvrage vous donne les clés des mouvements naturels, de l'individualisation des traitements et de la performance sportive.

A travers des concepts aussi innovants que les motricités terrienne et aérienne®, le cadran du mouvement® ou le curseur des motricités®, il pose les bases d'une nouvelle compréhension du vivant en mouvement.



L'AUTEUR

Cyrille Gindre est chercheur (PhD en sciences du sport), entraîneur et enseignant.

Fondateur du laboratoire Volodalen, il est à l'origine de concepts exclusifs permettant de mieux comprendre l'origine et le sens de nos mouvements.

Niveau : de passionné à professionnel sport - santé



9 782953 1940343

ISBN : 978-2-9539403-4-3

55€