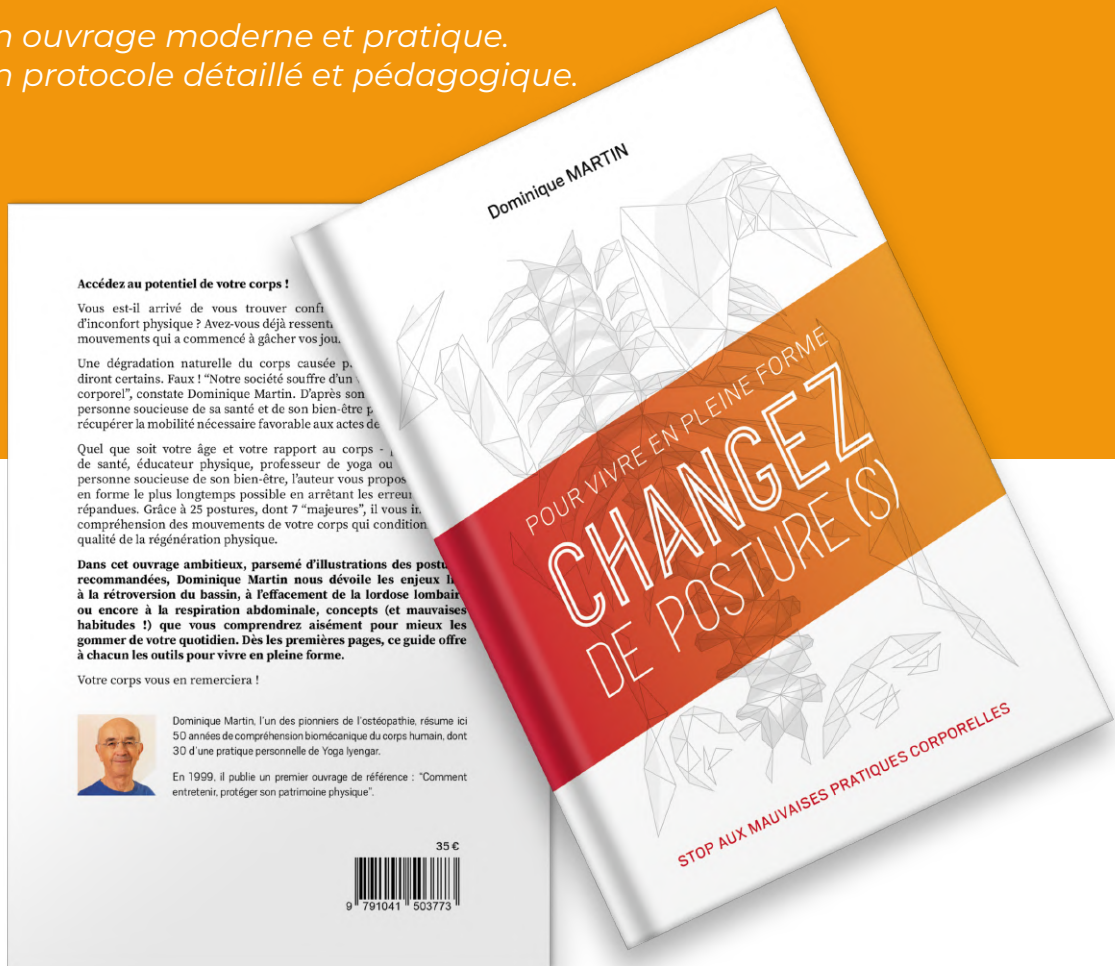


# BULLETIN DE COMMANDE

## POUR VIVRE EN PLEINE FORME

# CHANGEZ DE POSTURE(S)

*Un ouvrage moderne et pratique.  
Un protocole détaillé et pédagogique.*



### Accédez au potentiel de votre corps !

Vous est-il arrivé de vous trouver confus, fatigué, d'inconfort physique ? Avez-vous déjà ressenti des mouvements qui a commencé à gâcher vos jours ?

Une dégradation naturelle du corps causée par le temps, diront certains. Faux ! "Notre société souffre d'un déficit corporel", constate Dominique Martin. D'après son expérience de personne soucieuse de sa santé et de son bien-être, il propose de récupérer la mobilité nécessaire favorable aux actes de la vie.

Quel que soit votre âge et votre rapport au corps - jeune ou âgé, de santé, éducateur physique, professeur de yoga ou de Tai Chi, personne soucieuse de son bien-être, l'auteur vous propose un protocole en forme le plus longtemps possible en arrêtant les erreurs corporelles répandues. Grâce à 25 postures, dont 7 "majeures", il vous aide à la compréhension des mouvements de votre corps qui conditionnent la qualité de la régénération physique.

Dans cet ouvrage ambitieux, parsemé d'illustrations des postures recommandées, Dominique Martin nous dévoile les enjeux liés à la rétroversion du bassin, à l'effacement de la lordose lombaire ou encore à la respiration abdominale, concepts (et mauvaises habitudes !) que vous comprendrez aisément pour mieux les gommer de votre quotidien. Dès les premières pages, ce guide offre à chacun les outils pour vivre en pleine forme.

Votre corps vous en remerciera !



Dominique Martin, l'un des pionniers de l'ostéopathie, résume ici 50 années de compréhension biomécanique du corps humain, dont 30 d'une pratique personnelle de Yoga Iyengar.

En 1999, il publie un premier ouvrage de référence : "Comment entretenir, protéger son patrimoine physique".

35 €



9 791041 503773

### Deux ouvrages complémentaires



« Pour vivre en pleine forme, changez de posture(s) »

Sur le site [yogaosteopathie.com](http://yogaosteopathie.com) découvrez l'introduction du nouveau livre et téléchargez le bon de commande.

- Brochure 224 pages
- 295 illustrations couleurs
- Format 16,5 x 24 cm

**PRIX PUBLIC DE 35 €**

### Toujours en vente

« Comment entretenir, protéger son Patrimoine physique »

À compléter, imprimer ou recopier sur papier libre et retourner avec votre règlement par chèque ou faire suivre par mail en cas de virement à :

**Dominique Martin**

115 avenue Jean Guiton - 17000 La Rochelle  
dcmartin.lr@gmail.com - 06 62 53 15 21

**Je commande le nouveau livre**

« Pour vivre en pleine forme, changez de posture(s) » au prix de **35 €** et j'irai le retirer :  
**chez Dominique Martin** : 115, avenue Jean Guiton - 17000 La Rochelle - dcmartin.lr@gmail.com  
**ou chez Serge Gastineau** : 44100 Nantes - Chantenay en prenant RV par mail cathetsergeyoga@gmail.com

**Je commande les 2 livres**

« Comment entretenir, protéger son Patrimoine physique » et « Pour vivre en pleine forme, changez de posture(s) » au prix de 35 € + 35 € soit **70 €** et j'irai les retirer :  
**chez Dominique Martin** : 115, avenue Jean Guiton - 17000 La Rochelle - dcmartin.lr@gmail.com  
**ou chez Serge Gastineau** : 44100 Nantes - Chantenay en prenant RV par mail : cathetsergeyoga@gmail.com



LIVRAISON EN  
POINT RELAIS  
OU À DOMICILE

**Je commande le nouveau livre**

« Pour vivre en pleine forme, changez de posture(s) » au prix de 35 € au point relais le plus proche de mon domicile moyennant une participation supplémentaire de 5 € **soit 40 €** ou livré à domicile (La Poste) pour un total de **43 €**



LIVRAISON EN  
POINT RELAIS  
OU À DOMICILE

**Je commande les 2 livres**

« Comment entretenir, protéger son Patrimoine physique » et « Pour vivre en pleine forme, changez de posture(s) » au prix de 70 € au point relais le plus proche de mon domicile moyennant une participation supplémentaire de 2,50 € **soit 72,50 €** ou livrés à domicile (La Poste) pour un total de **75 €**

Je souhaite recevoir un reçu justificatif.

**Les envois groupés (de 2 livres à 6 livres, montant des frais de port 7 €) ou à l'international sont possible, contactez nous : dcmartin.lr@gmail.com**

Veuillez,

trouver un chèque de ..... € Libellé à l'ordre de Dominique Martin ou

recevoir un virement de ..... € à l'IBAN suivant : FR76 1170 6440 1950 2672 5600 128  
(veuillez indiquer en référence du virement votre nom)

Nom : ..... Prénom : .....

Adresse de livraison : .....

Mail : ..... @ .....

Tél. : 

--	--	--	--	--	--

Signature :

À : .....

Le : .....