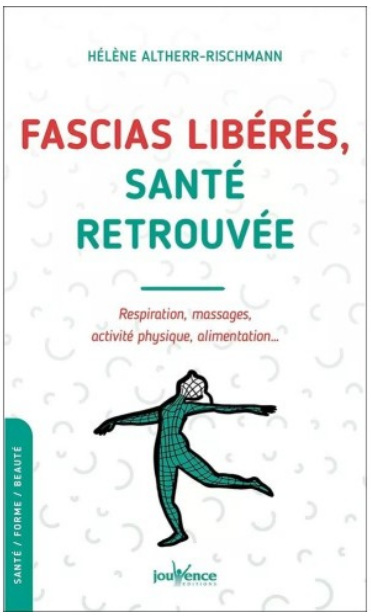
Fascias libérés, Santé retrouvée - Hélène Altherr-Rischmann

Réf. Facias - Altherr-Rishman · EAN 9782889534289 · Générique



Méconnus du grand public, les fascias traversent et enveloppent pourtant la moindre structure de notre corps. Vous découvrirez ce qu'ils sont, comment les stimuler et en prendre soin, pour votre plus grand bien. Une approche holistique de la santé qui englobe postures et mouvements, respiration, alimentation, exposition à la lumière et hygiène électromagnétique.

5,95 €

soit 5,64 € HT — prix au 11/11/2026

Description

Libérer les fascias, Santé retrouvée - Respiration, massages, activité physique, alimentation - Hélène Altherr-Rischmann

Si les **fascias** font l'objet d'un engouement de la part du monde paramédical et sportif, ce n'est pas un hasard : ils s'avèrent être des alliés cachés de notre organisme.
Les fascias ressemblent à une vaste toile d'araignée blanche, tissée à travers tout le corps. Ils entourent et relient tous les organes, et participent, entre autres, à la mobilité, l'oxygénation, la cicatrisation, l'hydratation, la transmission d'information, etc. Prendre soin de ses fascias revient donc à prendre soin de son corps et de sa santé en général.

Vous trouverez dans ce **guide pratique** des gestes que vous pourrez mettre en place pour libérer vos fascias et rester en bonne santé : de la posture à l'alimentation en passant par la lumière, la respiration, les ondes électromagnétiques : vous ne négligerez désormais plus aucun aspect de votre vie quotidienne.

Définition et description des fascias : Les **fascias** sont un organe à part entière qui l'entoure et relie tous les organes du corps. Fascia signifie "faisceau, bande" en latin. il s'agit d'un tissu tridimensionnel, continu de la tête aux pieds, et de la peau au noyau de chaque cellule en général fibreux et élastique. Les fascias ressemblent à une vaste toile d'araignée blanche, parfois translucide, tissé à travers tout le corps. ils pèsent un tiers du poids du corps adulte ! Les fascias sont formés de tissu conjonctif -"qui conjoint, unit"-, mélange de fibres, de cellules et de molécules baignant dans un gel aqueux appelé "matrice extracellulaire".

Sommaire :

1. Fascia, quèsaco ?
2. L'intégrité tissulaire des fascias
3. La posture
4. Le mouvement
5. L'hydratation des fascias
6. La respiration
7. La lumière
8. Le confort
9. Le choix des vêtements
10. L'hygiène électromagnétique
11. L'alimentation (fascias et alimentation)
12. La mastication
13. L'équilibre psychosomatique
14. La gestion du stress chronique

Biographie de l'auteur :

Pharmacienne formée en nutrition et en hygiène de vie, **Hélène Altherr-Rischmann** s'intéresse à l'ensemble des domaines participants à l'équilibre de la santé: nutrition, respiration, activité physique, exposition au soleil, sommeil, hygiène électromagnétique... Elle accompagne les particuliers, les entreprises et les collectivités sur le chemin d'une vie équilibrée. Elle partage ses connaissances en animant des ateliers, des conférences et sous forme d'articles, de livres et de vidéos.

Détails :

- **Éditeur:** Jouvence
- **Infos :** 120 pages, 105 x 175 mm
- **Illustrations :** non
- **Parution :** Janvier 2021
- **ISBN :** 978-2-88953-428-9
- **Prix :** 5,95€

Caractéristiques

Poids	0,24 kg

Fiche produit en ligne
https://www.geotellurique.fr/librairie/1135-facias-liberes-sante-retrouvee-helene-altherr-rischmann-9782889534289.html

Les informations de cette fiche sont fournies à titre indicatif et peuvent évoluer sans préavis. Elles ne se substituent pas à la

documentation du fabricant.