

Reconnecter le corps et l'esprit

Performance ne rime pas toujours avec santé. Glen Monnard l'aura compris à ses dépens quand à 30 ans, on lui diagnostique une sévère arthrose de hanche, le forçant à raccrocher le judo et à se faire poser une prothèse de hanche.

Cette blessure est le symbole d'un corps trop sollicité et d'une lutte acharnée pour maintenir un équilibre de vie entre sa famille, ses études, sa profession, sa vie sociale, l'activité physique et sa passion pour le judo.

L'auteur établit un constat alarmant sur nos modes de vie frénétiques où le stress est omniprésent, avec notamment des temps d'écrans décuplés, une mauvaise alimentation et une sédentarité des plus coriaces. Le lien entre le corps et l'esprit est plus que jamais fragilisé.

Dans un essai ralliant expériences personnelles et recherches scientifiques dans le domaine du sport, Glen Monnard nous sensibilise sur l'importance de prendre soin de sa santé en développant en profondeur :

- Son parcours de vie
- L'histoire du sport
- L'état d'esprit
- L'activité physique
- L'alimentation
- La gestion du stress
- La récupération

Parce que le corps véhicule notre esprit et que l'esprit donne la direction, tout mettre en œuvre pour reconnecter le corps et l'esprit devient alors salutaire. Là, réside peut-être l'une des clés du bonheur...



Glen Monnard est diplômé de l'École des Sciences Criminelles. Il est inspecteur de police scientifique et son travail consiste à exploiter les scènes de crime en tous genres. Ceinture noire de judo, il a pratiqué plus d'un quart de siècle cet art martial avec près de 200 jours de compétition à son actif. C'est aussi un passionné de sport. Il aime la course à pied, la natation, le vélo et le renforcement musculaire. Il est marié et père de deux enfants.

ISBN: 978-2-38417-363-1

31 €



9 782384 173631

Reconnecter le corps et l'esprit

Glen Monnard

GUIDE PRATIQUE : SANTÉ - BIEN ÊTRE

Glen Monnard

Reconnecter le corps et l'esprit

- . activité physique
- . état d'esprit
- . alimentation
- . gestion du stress
- . récupération



Les impliqués
Éditeur