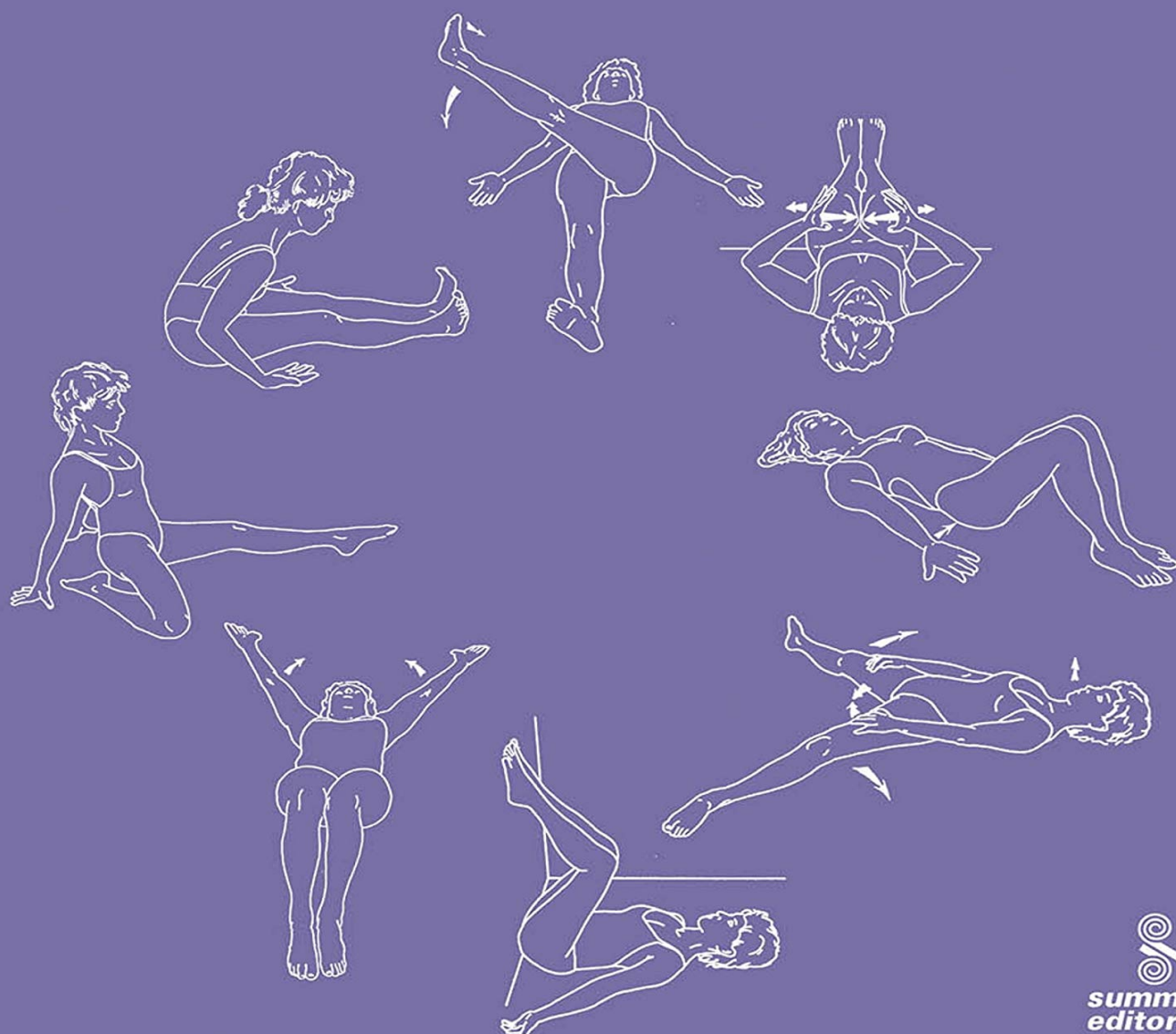


O método do Stretching Global Ativo (SGA)

Autoposturas da RPG

Philippe Souchard



Resumo de Autoposturas da RPG: O método do Stretching Global Ativo (SGA)

Partindo do pressuposto de que um músculo rígido é um músculo fraco, o renomado fisioterapeuta Philippe Souhard, criador da Reeducação Postural Global (RPG), apresenta neste livro dezenas de autoposturas desse método que podem ser praticadas individualmente ou em grupo.

Criadas de início para atletas, as autoposturas foram adaptadas para a população comum e hoje são adotadas no mundo todo. Elas ajudam a prevenir lesões e a corrigir problemas posturais, trazendo inúmeros benefícios ao corpo.

Além disso, são facilmente executáveis e não demandam acessórios especiais. Esta obra, ricamente ilustrada e com instruções simples e eficazes, traz ainda autoposturas setoriais, que enfocam diferentes partes do corpo.

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)