

COMMUNIQUE DE PRESSE

Lausanne, le (date)

Un chiropraticien vaudois part en croisade contre le mobilier



Publié ce mois-ci à Lausanne par les Editions NeuroFit, le livre « *Dynamique !* » a pour objectif de faire prendre conscience au public des dangers de la position assise prolongée et des mauvaises postures, et de lui présenter des stratégies simples pour en contrecarrer les effets néfastes.

Si la plupart des gens sont conscients des effets de la position assise prolongée sur leur dos et leur tension – qui ne s’est pas senti endolori et ankylosé après une journée entière sur sa chaise ? – peu sont conscients des dangers de cette habitude quotidienne sur le reste de notre santé et de ses effets sur nos émotions et notre bien-être psychologique. Un chiropraticien lausannois, spécialiste de la question, publie un livre qui lève le voile et donne des conseils très pratiques.

Un livre résolument pratique

Pour son second ouvrage, les éditions Lausannoises *NeuroFit* publie un livre richement illustré et résolument pratique qui fait prendre conscience aux lecteurs des dangers de la position assise et leur donne des outils pratiques pour se protéger.

Ecrit par le Dr Yannick Pauli, chiropraticien Lausannois animé d’une vision holistique de la santé, « *Dynamique !* » explore de manière simple, concise et variée les effets néfastes de la position assise et de la posture fléchie qu’elle induit, au travers d’un voyage surprenant qui nous mène des découvertes de l’exploration spatiale et ce qu’elles nous apprennent de la vie dans le champ gravitationnel aux conséquences du krach boursier de 1929 sur notre posture !

Le lecteur sera étonné de découvrir l’impact profondément néfaste de la position assise prolongée sur la santé physique, les maladies cardiovasculaires et le surpoids en passant par la dégénérescence précoce de nos neurones. Il sera encore plus fasciné par le lien qui existe entre posture assise et bien-être émotionnel et psychologique, par le biais de la cognition incarnée, la science de l’impact de la posture sur notre psyché.

Une prise de conscience globale et holistique du danger

Se peut-il vraiment que notre dépression ou notre mauvaise estime de nous-mêmes soit la conséquence de notre addiction à la position assise ? C’est ce que nous démontre le Dr Pauli, études scientifiques à l’appui. Après nous avoir convaincu, par le poids de l’évidence, des dangers physiques, émotionnels et psychologiques, le Dr Pauli nous invite à la réflexion, considérant les effets de la position assise et de l’utilisation à outrance des nouvelles technologies sur notre posture en tant que reflet de notre évolution.

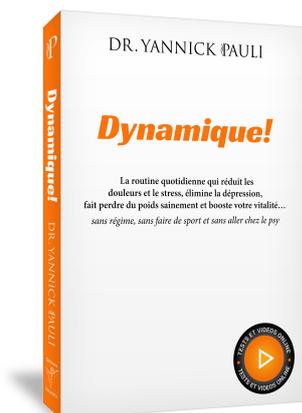
Le lecteur appréciera tout particulièrement l’aspect pratique et organisé du livre, qui propose finalement une approche en 7 étapes, facilement applicables dans la vie de tous les jours. Au travers d’exercices illustrés, le Dr Pauli nous montre comment lutter contre les effets de la position assise, que ce soit contre nos douleurs et notre mauvaise posture, ou contre notre fatigue et manque de vitalité, ou encore contre notre mal-être psychologique et notre perte de productivité.

Plus qu’un livre, une solution complète avec test en ligne et vidéos bonus

Agrémenté en bonus d’un accès en ligne privatisé contenant les vidéos des exercices et une formation complémentaires sur les dangers de la position assise, le livre se veut une solution complète. Preuve en est le test en ligne qui fera prendre conscience au lecteur du temps qu’il passe assis, calculera l’effet de cette position sur son espérance de vie et son risque de maladie, calculera son « taux de sédentarité » et lui donnera des conseils personnalisés.

En bref, plus qu’un livre qui se lit debout, « *Dynamique !* » est une véritable boîte à outils pour faire face à l’un des fléaux du monde moderne et retrouver son dynamisme. A lire absolument.

Cette histoire vous intéresse ? Nous sommes à votre disposition :



Les Editions NeuroFit publient ce mois-ci :

Dynamique !

La routine quotidienne qui réduit les douleurs et le stress, élimine la dépression, fait perdre du poids sainement et booste votre vitalité ...
sans régime, sans faire de sport et sans aller chez le psy.

du Dr Yannick Pauli

Un livre et un programme pratique pour éviter et traiter les effets physiques, émotionnels, psychologiques et spirituels néfastes de la position assise prolongée et de la mauvaise posture.

www.dynamiquelelivre.com/bande-annonce

Pour son lancement, nous vous proposons :

- **Une idée de reportage**, basée sur ce communiqué de presse ou sur l'une des nombreuses autres thématiques liées à l'idée centrale du livre, spécifique aux intérêts de vos lecteurs, au travers d'une **interview** avec le Dr Yannick Pauli
- **Du contenu de haute qualité pour votre journal/magazine/site internet**, sous la forme d'un article, écrit spécifiquement pour vous (ou en collaboration avec vous) et basé sur les intérêts de vos lecteurs, livré sous 72 heures. La thématique la plus appropriée à vos lecteurs sera développée.
- **Un Test gratuit en ligne**, au travers duquel vos lecteurs pourront évaluer le nombre d'heures qu'ils passent assis par jour ainsi que l'impact de leur position assise sur leur longévité et risque de maladie ; ainsi que des recommandations personnalisées sous la forme d'un rapport personnalisé et d'une vidéo informative customisée. www.dynamiquelelivre.com
- **Du trafic et des vues en plus**, grâce à la promotion du lien de votre article que les *Editions NeuroFit* et le Dr. Yannick Pauli feront à leur liste combinée de contact.
- **Une copie du livre**

CONTACT PRESSE :

Cecilia Pauli

Directrice, *Editions NeuroFit*

Téléphone : 077 422 07 86

Email : contact@dryannickpauli.com

Dr Yannick Pauli

Chiropraticien et nutritionniste, Directeur du Centre Wellness NeuroFit à Lausanne, spécialisé en neurologie fonctionnelle, il a servi d'expert sur les médecines alternatives et complémentaires à l'OMS. Il se spécialise dans la prise en charge holistique et la prévention des troubles chroniques de la santé et des troubles neuro-développementaux des enfants.

TELECHARGEZ NOTRE DOSSIER DE PRESSE COMPLET

(Biographie, extrait du livre, questions d'interview, idées d'article, photo téléchargeables, ...)

www.dynamiquelelivre.com/media