

SURF THÉRAPIE

Votre moral est en berne ? Le surmenage vous guette ?

Vous ne savez plus comment perdre vos kilos en trop ?

C'est le moment d'essayer une cure de **SURF THÉRAPIE !**

La Surf Thérapie est une méthode pour se sentir mieux dans son corps et dans sa tête grâce aux bienfaits de **la mer, de l'air marin et du soleil** dont vous profiterez sur une planche de surf.

La Surf Thérapie est une **thalasso thérapie naturelle** basée sur la pratique régulière du surf, la marche dans le sable et la natation en bord de mer.

Bonne nouvelle : il n'est plus indispensable d'être un as de la glisse pour faire du surf ! Il est maintenant possible de surfer sans vagues grâce au surf debout à la rame : **le stand-up paddle rend le surf accessible à tout le monde, partout et tout le temps !**

La Surf Thérapie est un programme simple pour se soigner au contact de l'océan. Le surf aide à rester en forme, à stabiliser son poids, à atténuer le stress et même à booster sa libido !

Des personnes atteintes d'un cancer, d'une maladie chronique ou d'un handicap retirent des bénéfices du surf.

Il est temps pour vous aussi de vous mettre à la **SURF THÉRAPIE** pour le plaisir et pour votre santé !



RESPIREZ



MARCHEZ



NAGEZ



GLISSEZ



SURFEZ



A propos de l'auteur : Guillaume Barucq est un médecin généraliste-surfeur installé à Biarritz sur la Côte Basque. Il constate au quotidien les bienfaits de l'océan et il lui arrive régulièrement de prescrire des séances de surf pour maintenir ses patients en bonne santé. Il explique dans ce livre comment la réalisation d'une activité physique régulière en bord de mer peut aider à prévenir et à guérir certaines pathologies.

Le Docteur Guillaume Barucq est l'auteur du best-seller intitulé Surfers' Survival Guide, un guide complet pour surfer en toute sécurité.

SURF THÉRAPIE

UNE MÉTHODE POUR SE SOIGNER AU CONTACT DE L'OcéAN.

Inclus : un petit guide d'initiation au Stand-Up Paddle.

Plus d'informations sur www.surf-therapie.fr

