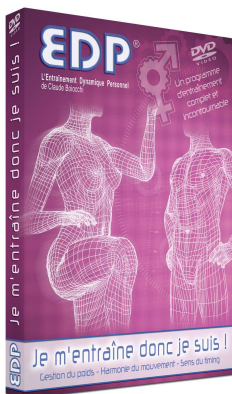


Les Editions Lahm présentent :

« JE M'ENTRAÎNE DONC JE SUIS ! » Le 1^{er} DVD interactif consacré à l'activité physique intelligente*

L'auteur : Claude Boiocchi propose un enseignement inspiré de la philosophie et des arts martiaux. Ce « coach pas comme les autres » a créé le Cabinet de Dynamique Personnelle® à Paris/La Défense pour transmettre aux particuliers et aux entreprises son approche inédite de l'entraînement. Après avoir publié en juin 2004, *Equilibre et vitalité*, il présente aujourd'hui en format DVD les principes de l'Entraînement Dynamique Personnel (EDP).



Ce DVD interactif préfigure ce que pourrait devenir l'activité physique au 21^{ème} siècle : intelligente, éclectique et nomade. Tous les exercices présentés sont accessibles et formateurs. Ils traduisent les principes de nombreuses pratiques sportives et gestuelles comme les arts martiaux, la boxe, le zen et certaines formes de relaxation. Un programme inédit qui souligne les bienfaits d'une perception évoluée du corps : gestion du poids, harmonie du mouvement, sens du timing.

AU PROGRAMME

- **Posture** (initiation à la méditation debout)
- **Forces** (travail de l'énergie et du dosage de l'effort)
- **Souffle** (échauffements, initiation au saut à la corde)
- **Orientation** (repérage et déplacement dans l'espace)

+ Stage d'EDP filmé, présentation de la Powerball, 20 conseils au quotidien

* **Fiche technique :**

Genre : Forme, Santé, Bien-être

Supports disponibles : DVD Français – format 4/3 – PAL couleur – DVD5 – multizones

Durée totale : 90 minutes, Bonus inclus

Prix public conseillé : 19,90 euros

- **Newzy** : « Le concept d'EDP est unique au monde. Il emprunte à la boxe, à la danse, ainsi qu'aux arts martiaux. Toute une philosophie...pour apprendre à se bouger in-tel-li-gem-ment. »

- **Version Femina** : « On se remet en forme avec une méthode simple et ultra efficace. Avec ce DVD, c'est un vrai coach que l'on a la maison. »

- **Femmes d'aujourd'hui** : « **Vous aimerez:** les mouvements de base faciles, lents, et accessibles à tous (par exemple l'exercice «coups de pieds dans la lune», proche du tai-chi), les 20 conseils pour rester en forme au quotidien, les 4 leçons interactives. »

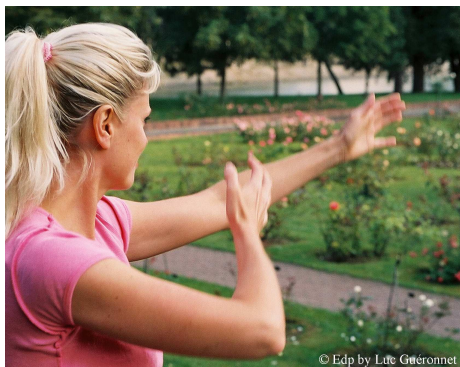
- **Doctissimo** : « Des exercices simples et efficaces pour entretenir un rapport intelligent avec l'effort physique tout en fortifiant son mental. »

- **ABC Féminin** : « Canaliser son énergie, retrouver ligne et tonicité, on en a toutes rêvé. Claude Boiocchi vous dévoile les bases pour être au mieux de sa forme. »

TÉMOIGNAGES DE PRATIQUANTS

Eric, 42 ans, Ingénieur

«J'ai pris conscience du rôle qu'il m'était possible de jouer pour entretenir ma forme physique au point de reprendre progressivement la natation et la randonnée après quelques mois d'entraînement. »



Nathalie, 37ans, Responsable commerciale

« Avec Claude, nous avons travaillé sur des exercices à la fois simples et surprenants, relatifs au placement et au mouvement lent qui m'ont véritablement permis de reprendre confiance en moi.»

Michel, 30 ans, Consultant

« La prise de conscience de mes postures a été le premier effet positif de l'EDP. Cette vigilance m'a aidé à me rendre compte du naturel - ou non - de certaines des positions que j'adoptais chaque jour.»

Contact presse :

Marie-Laure Hustache
09 54 10 01 92 / 06 69 25 04 42
hustacheml@free.fr

Découvrez la bande-annonce du DVD :

www.cobra-lahm.com/video_lahm/ba-edp.mov