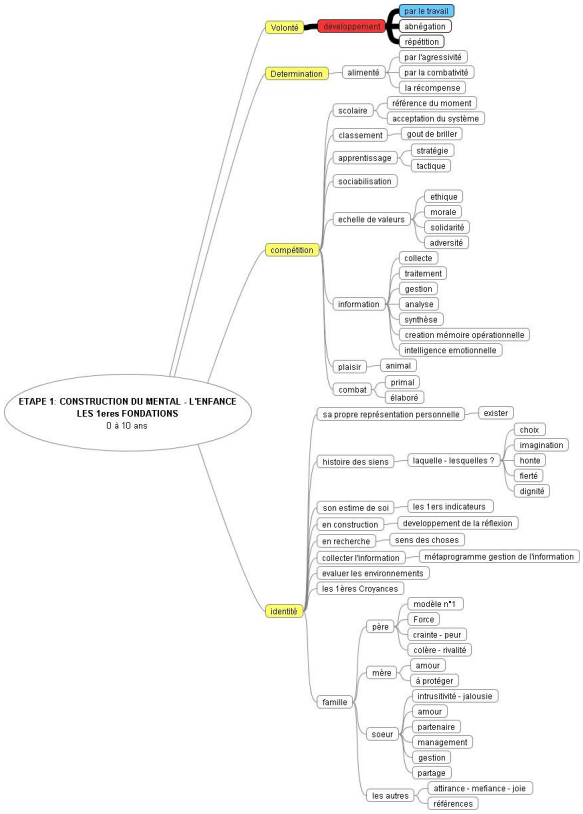
Depuis le temps que je le commence, le continue, l'arrête, le reprend etc...voici en téléchargement gratuit l'intro de l'ouvrage sur un theme qui me tient à coeur:

LE MENTAL

Pouvoir de l'esprit ! Aux frontières
de l'extrême - Secrets d'athlète

cliquez sur l'image ou sur ce lien pour telecharger la version pdf