



Coureur du Monde

STEPHAN PLANA

L'AUTEUR

Stephan Plana a depuis toujours les notions de performance et de dépassement de soi ancrées en lui. Aujourd'hui préparateur physique aux côtés de sportifs issus de plusieurs disciplines, il transmet son savoir-faire en matière d'entraînements avec pédagogie et goût de l'effort. Aventurier dans l'âme, la fibre de l'exploit chevillée au corps, il prolonge sa passion en se mesurant au plus grand adversaire jamais rencontré, la planète Terre. Face à lui-même et aux éléments, il défie les endroits les plus hostiles du globe et se nourrit de ses expériences hors normes au cœur de la nature sauvage.

Aventure, tour du monde, sport, traversée des déserts, ascension, trek, détermination, intuition, solitude, humanité, tribus, ethnies, amour, tendresse, colère

DÉCEMBRE 2021

Format : 148x210 mm
296 pages

ISBN : 978-2-9559815-2-8

Prix : 21€



9 782955 981528

LE LIVRE

Ce deuxième livre raconte, une traversée des 5 continents, qu'un homme (Stephan Plana) avec son seul sac à dos et une équièrre, ont réussi à boucler grâce aux rencontres extraordinaires tout au long de leur périple. Un face à face avec la nature sauvage source d'inspiration et de motivation...

ACCROCHE

Voyage et introspection personnelle au bout du monde...

Exploration de la voie intérieure grâce à la magie du voyage extérieur au grès du vent, du globe...

Celui qui suit son chemin finira par trouver son destin...



@kels_editions

KelsEditions

kels-editions.com

KELS Éditions