

Tai chi ; la méditation en mouvement PDF

Wayne, Peter M.



Ceci est juste un extrait du livre de Tai chi ; la méditation en mouvement. Le livre complet peut être téléchargé à partir du lien ci-dessous.



Auteur: Wayne, Peter M.
ISBN-10: 9782266259439
Langue: Français
Taille du fichier: 4043 KB

LA DESCRIPTION

Quand un professeur de médecine de Harvard découvre le tai-chi...Pour la première fois, le tai-chi et ses extraordinaires bienfaits nous sont livrés. Cet art millénaire, pratiqué partout dans le monde, peut aider chacun d'entre nous à améliorer aussi bien sa santé que son bien-être. Vous apprendrez pourquoi harmoniser son corps et son esprit a des effets sur le coeur, les os, les muscles et l'ensemble du système immunitaire, peut prévenir les maladies cardiovasculaires et même soigner la dépression. Un livre qui ouvre des perspectives décisives, car rien de plus simple que d'introduire quelques exercices de tai-chi chaque jour. Peter M. WAYNE, chercheur à l'école de médecine de Harvard, a plus de trente-cinq ans d'expérience dans la pratique et l'enseignement du tai-chi.

QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?

Le Tai Chi Chuan nous vient de Chine. Cette discipline complète permet d'allier plusieurs aspects importants pour garder la forme. A découvrir !

Tai chi - Qi Gong - Méditation zen Tai chi - Ki Kong ... , les respirations, et la concentration qui mène progressivement à une méditation du mouvement ...

Tai Chi la méditation en mouvement ... Le Tai Chi, c'est cette fameuse gymnastique d'origine chinoise. Entre méthode de relaxation et art martial, cette ...

TAÏ CHI ; LA MÉDITATION EN MOUVEMENT

[Lire la suite...](#)