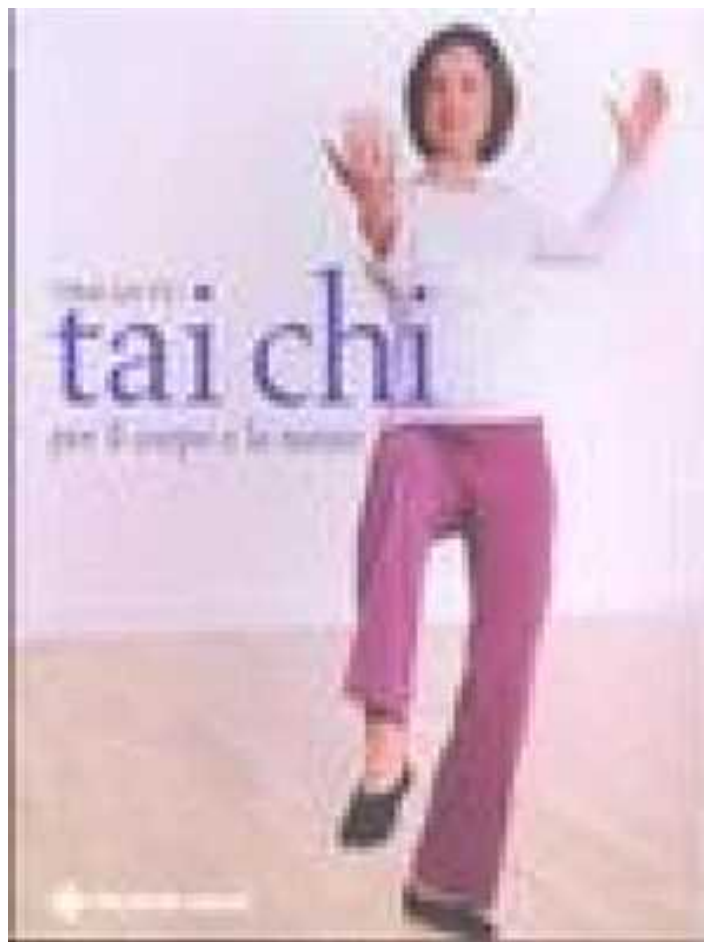


Tai Chi per il corpo e per la mente PDF

Tricia Yu



Questo è solo un estratto dal libro di Tai Chi per il corpo e per la mente. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



DOWNLOAD PDF

Autore: Tricia Yu
ISBN-10: 9788848116565
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 3545 KB

DESCRIZIONE

Il Tai Chi è un'antica disciplina che accresce l'energia e favorisce il rilassamento del corpo e la pace della mente. Un programma base di Tai Chi dai movimenti fluidi e senza impatto, che costruisce forza e resistenza, aumenta la flessibilità, migliora la coordinazione e contribuisce a ridurre lo stress. La semplificazione dei movimenti più complessi, che spesso costituiscono un ostacolo insormontabile. La preparazione essenziale per apprendere il tradizionale stile Yang.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Compra online il libro Tai chi per il corpo e la mente pubblicato dalla casa editrice TECNICHE NUOVE SPA.

L'arte marziale cinese del tai chi offre una serie di benefici che la rendono una pratica vicina al concetto di medicina. Scopriamo quali

Il Tai Chi Chuan (Taijiquan) ... Poi, ogni giorno, prenditi il tempo che ti spetta per curare il corpo e rischiare la mente grazie alla pratica.

TAI CHI PER IL CORPO E PER LA MENTE

[Leggi di più ...](#)