



La gymnastique des gens heureux : Qi gong (1DVD)

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

La gymnastique des gens heureux : Qi gong (1DVD)

Yves Réquéna

La gymnastique des gens heureux : Qi gong (1DVD) Yves Réquéna

Qi Gong, la gymnastique des gens heureux explique comment cette gymnastique de l'ancienne tradition chinoise convient à tous ceux qui aspirent à la vitalité, la longévité et la sérénité. Pour chacun, quels que soient notre âge (enfant, adulte ou personne âgée), notre profession (intellectuelle ou manuelle), nos loisirs (artistiques ou physiques). En régénérant de la façon la plus puissante notre ' capital énergie ' qui, chaque jour, s'épuise un peu plus avec les soucis, le travail, les émotions, la pollution, les activités physiques. Une technique simple associant des mouvements du corps à des respirations et la concentration. Facile à pratiquer, elle constitue pour les Chinois ' le trésor de leur civilisation '. En restaurant notre énergie vitale, le Qi Gong maintient notre corps en bonne santé et en meilleure forme. Ouvrez ce livre et découvrez comment le Qi Gong peut nous aider à maîtriser et changer notre quotidien, mieux travailler, mieux danser, chanter, peindre, créer, améliorer notre santé, transformer notre silhouette, éveiller nos sens. L'auteur : Yves Réquéna est spécialiste de la médecine chinoise. Auteur et conférencier international, sa notoriété est reconnue en Europe comme aux Etats-Unis et en Amérique latine, notamment par ses ouvrages traduits en plusieurs langues, comme Le Guide du bien-être selon la médecine chinoise et A la découverte du Qi Gong qui font référence. Il a mis au point en 1975 le protocole pour cesser de fumer en une seule séance d'acupuncture. En 1990, il crée la première école de Qi Gong en France, l'Institut Européen de Qi Gong, où il consacre une grande partie de son temps à initier des débutants et à former les élèves-professeurs.

 [Télécharger La gymnastique des gens heureux : Qi gong \(1DVD\) ...pdf](#)

 [Lire en ligne La gymnastique des gens heureux : Qi gong \(1DVD\) ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne **La gymnastique des gens heureux : Qi gong (1DVD) Yves Réquéna**

160 pages

Présentation de l'éditeur

Qi Gong, la gymnastique des gens heureux explique comment cette gymnastique de l'ancienne tradition chinoise convient à tous ceux qui aspirent à la vitalité, la longévité et la sérénité. Pour chacun, quels que soient notre âge (enfant, adulte ou personne âgée), notre profession (intellectuelle ou manuelle), nos loisirs (artistiques ou physiques). En régénérant de la façon la plus puissante notre " capital énergie " qui, chaque jour, s'épuise un peu plus avec les soucis, le travail, les émotions, la pollution, les activités physiques. Une technique simple associant des mouvements du corps à des respirations et la concentration. Facile à pratiquer, elle constitue pour les Chinois " le trésor de leur civilisation ". En restaurant notre énergie vitale, le Qi Gong maintient notre corps en bonne santé et en meilleure forme. Ouvrez ce livre et découvrez comment le Qi Gong peut nous aider à maîtriser et changer notre quotidien, mieux travailler, mieux danser, chanter, peindre, créer, améliorer notre santé, transformer notre silhouette, éveiller nos sens. Biographie de l'auteur Yves Réquéna est spécialiste de la médecine chinoise. Auteur et conférencier international, sa notoriété est reconnue en Europe comme aux Etats-Unis et en Amérique latine, notamment par ses ouvrages traduits en plusieurs langues, comme Le Guide du bien-être selon la médecine chinoise et A la découverte du Qi Gong qui font référence. Il a mis au point en 1975 le protocole pour cesser de fumer en une seule séance d'acupuncture. En 1990, il crée la première école de Qi Gong en France, l'Institut Européen de Qi Gong, où il consacre une grande partie de son temps à initier des débutants et à former les élèves-professeurs.

Download and Read Online La gymnastique des gens heureux : Qi gong (1DVD) Yves Réquéna

#8M9BUNDOQZ1

Lire La gymnastique des gens heureux : Qi gong (1DVD) par Yves Réquéna pour ebook en ligneLa gymnastique des gens heureux : Qi gong (1DVD) par Yves Réquéna Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres La gymnastique des gens heureux : Qi gong (1DVD) par Yves Réquéna à lire en ligne. Online La gymnastique des gens heureux : Qi gong (1DVD) par Yves Réquéna ebook Téléchargement PDFLa gymnastique des gens heureux : Qi gong (1DVD) par Yves Réquéna DocLa gymnastique des gens heureux : Qi gong (1DVD) par Yves Réquéna MobipocketLa gymnastique des gens heureux : Qi gong (1DVD) par Yves Réquéna EPub

8M9BUNDOQZ18M9BUNDOQZ18M9BUNDOQZ1