



A la découverte du Qi Gong (1DVD)

Yves Réquéna

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

A la découverte du Qi Gong (1DVD) Yves Réquéna

A la découverte du Qi Gong est le livre le plus approprié pour commencer le Qi Gong, comprendre le sens de la pratique, ses effets et la philosophie de vie cachée derrière cette gymnastique de santé. Vous y apprendrez : la position d'embrasser l'arbre ; l'exercice taoïste l'hirondelle pourpre vole très haut dans le ciel ; les respirations du Qi Gong ; les massages de santé ; les huit pièces de Brocart. Avec ces exercices, vous pourrez composer un programme quotidien de Qi Gong de 15 à 30 minutes pour fortifier votre santé et développer les aptitudes potentielles qui sommeillent en vous. Le Qi Gong s'adresse à tous : jeunes, sportifs, adultes, personnes âgées. L'auteur : Yves Réquéna, docteur en médecine, acupuncteur et phytothérapeute, est le directeur de l'Institut Européen de Qi Gong, institut de formation ouvrant à la profession d'enseignant de Qi Gong.

 [Download A la découverte du Qi Gong \(1DVD\) ...pdf](#)

 [Read Online A la découverte du Qi Gong \(1DVD\) ...pdf](#)

A la découverte du Qi Gong (1DVD)

Yves Réquéna

A la découverte du Qi Gong (1DVD) Yves Réquéna

A la découverte du Qi Gong est le livre le plus approprié pour commencer le Qi Gong, comprendre le sens de la pratique, ses effets et la philosophie de vie cachée derrière cette gymnastique de santé. Vous y apprendrez : la position d'embrasser l'arbre ; l'exercice taoïste l'hirondelle pourpre vole très haut dans le ciel ; les respirations du Qi Gong ; les massages de santé ; les huit pièces de Brocart. Avec ces exercices, vous pourrez composer un programme quotidien de Qi Gong de 15 à 30 minutes pour fortifier votre santé et développer les aptitudes potentielles qui sommeillent en vous. Le Qi Gong s'adresse à tous : jeunes, sportifs, adultes, personnes âgées. L'auteur : Yves Réquéna, docteur en médecine, acupuncteur et phytothérapeute, est le directeur de l'Institut Européen de Qi Gong, institut de formation ouvrant à la profession d'enseignant de Qi Gong.

Téléchargez et lisez en ligne A la découverte du Qi Gong (1DVD) Yves Réquéna

205 pages

Présentation de l'éditeur

A la découverte du Qi Gong est le livre le plus approprié pour commencer le Qi Gong, comprendre le sens de la pratique, ses effets et la philosophie de vie cachée derrière cette gymnastique de santé. Vous y apprendrez : la position d'embrasser l'arbre ; l'exercice taoïste l'hirondelle pourpre vole très haut dans le ciel ; les respirations du Qi Gong ; les massages de santé ; les huit pièces de Brocart. Avec ces exercices, vous pourrez composer un programme quotidien de Qi Gong de 15 à 30 minutes pour fortifier votre santé et développer les aptitudes potentielles qui sommeillent en vous. Le Qi Gong s'adresse à tous : jeunes, sportifs, adultes, personnes âgées. Biographie de l'auteur

Yves Réquéna, docteur en médecine, acupuncteur et phytothérapeute, est le directeur de l'Institut Européen de Qi Gong, institut de formation ouvrant à la profession d'enseignant de Qi Gong.

Download and Read Online A la découverte du Qi Gong (1DVD) Yves Réquéna #OPZ5DJ74QX8

Lire A la découverte du Qi Gong (1DVD) par Yves Réquéna pour ebook en ligne A la découverte du 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 A la découverte du Qi Gong (1DVD) par Yves Réquéna à lire en ligne. Online A la découverte du Qi Gong (1DVD) par Yves Réquéna ebook Téléchargement PDF A la découverte du Qi Gong (1DVD) par Yves Réquéna Doc A la découverte du Qi Gong (1DVD) par Yves Réquéna Mobipocket A la découverte du Qi Gong (1DVD) par Yves Réquéna EPub
OPZ5DJ74QX8OPZ5DJ74QX8OPZ5DJ74QX8