

Livre

**Auteur(s)** : Godard, Sophie (1978-...) (Auteur) ;Vercoutère, Julie (Auteur)

**Titre(s)** : Le guide complet du qi gong / Sophie Godard et Julie Vercoutère.

**Editeur(s)** : Paris : Editions ESI, 2017.

**Collection(s)** : (Bien-être).

**Autres** : 1 vol. (193 p.) . illustrations en noir et en couleur . 26 x 19 cm

**Résumé** : Après un rappel des origines et des bases de cette gymnastique traditionnelle chinoise, les auteures proposent huit enchaînements et 80 exercices à faire chez soi, quel que soit son niveau.

**Notes** : La couverture porte en sous-titre : 8 enchaînements traditionnels, niveaux débutant à confirmé, 80 exercices : faire circuler les énergies.

**Sujet(s)** : Qi gong



## Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
Adultes	Documentaires	796.8 GOD	Prêt normal	Disponible	Plérin