

Livre

Auteur(s) : Joseph-Mathieu, Christophe (Auteur)

Titre(s) : Tai chi : mon programme force et souplesse / Christophe Joseph-Mathieu.

Editeur(s) : Vanves (Hauts-de-Seine) : Hachette Pratique, 2019.

Collection(s) : (7 minutes par jour).

Autres : 1 vol. . illustrations en couleur . 23 x 18 cm

Résumé : Trente séances d'exercices de tai-chi, discipline issue de la médecine traditionnelle chinoise consistant à effectuer des séries de mouvements continus et circulaires, à pratiquer au quotidien pour dénouer les blocages et acquérir souplesse et énergie.

Notes : Tout public.

Sujet(s) : Taijiquan ** Guides pratiques



Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
Adultes	Documentaires	613.71-JOS	Prêt normal	Disponible	Ploeuc-L'H - Louis Guilloux
La doc mezzanine	Bien-être et santé	613.71 JOS	Prêt normal	Disponible	Saint-Brieuc - Malraux