

Livre

Auteur(s) : Bernard, Nicole (Directeur de publication)

Titre(s) : Corps vivant, corps conscient : tai chi, qi gong, stretching postural : de la pratique à la vie quotidienne / sous la direction de Nicole Bernard ; Martine Bodilis, Nathalie Bondoux, Dr Marie-Christine Boutrais et al.

Editeur(s) : Paris : Alhora, 2020.

Autres : 1 vol. (314 p.) . illustrations en couleur . 23 x 17 cm

Résumé : Basé sur des témoignages et sur des réflexions de praticiens, cet ouvrage présente les fondamentaux des arts martiaux et comment en tirer profit dans la vie quotidienne. Il montre la nécessité d'un équilibre, d'une harmonie des contraires, ainsi que les bienfaits corporels et psychologiques que ces trois activités sportives procurent.

Notes : Glossaire. - Tout public.

Sujet(s) : Taiji (philosophie) ; Qi gong ; Stretching



Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
La doc mezzanine	Bien-être et santé	613.7 COR	Prêt normal	Sorti	Saint-Brieuc - Malraux
