

Livre

Auteur(s) : Detivaud, Arnaud (Auteur)

Titre(s) : Pratiquer le qi gong : vivre la confiance en se connectant à l'intelligence du corps / Arnaud Detivaud ; préface de Sifu Kar Fung Wu.

Editeur(s) : Paris : Eyrolles, 2020. ; Paris : ?itions Eyrolles, DL 2020. ; 58-Clamecy : Impr. Laballery.

Autres : 1 vol. (186 p.) . illustrations en noir et blanc . 21 x 15 cm

Résumé : Une introduction à la pratique du qi gong, discipline qui permet de retrouver la souplesse des muscles profonds, de se réapproprier son corps et de relâcher les tensions aussi bien physiques que mentales au travers de mouvements effectués avec lenteur et fluidité. Avec des exercices progressifs et des ressources téléchargeables à l'aide d'un QR code. ©Electre 2020.

Notes : Tout public.

Sujet(s) : Qi gong



Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
Documentaires	Documentaires	613.7 DET	Prêt normal	Sorti	Trégueux