



Livre

Auteur(s) : Iknoian, Therese (1957 -...) (Auteur) ;Rozenbaum, Marc (Traducteur)

Titre(s) : Le tai chi pour les nuls.

Editeur(s) : Paris : First éd., DL 2006.

Collection(s) : (Pour les nuls, ISSN 1248-4601).

Autres : 1 vol. (XII-336 p.) . ill., couv. ill. en coul. . 23 cm

Résumé : Vous voulez retrouver la forme physique et mentale Mettez-vous au Tai Chi ! Cette discipline douce, issue de la tradition chinoise, est reconnue pour ses multiples bienfaits: elle favorise la concentration, améliore la souplesse et la coordination, diminue le stress et la fatigue... Alors lancez-vous sur les traces des grands maîtres chinois, et découvrez les fondements historiques et les règles essentielles de cet art ancestral. Avec Le Toi Chi pour les Nuls, vous vous initierez aux postures de base et aux techniques de respiration fondamentales, mais aussi à la pratique des premiers enchaînements. Grâce à ce guide richement illustré, vous découvrirez pas à pas les subtilités de cette discipline accessible à tous, et tout au long de la vie, pour conserver l'harmonie entre le corps et l'esprit.

Notes : La couv. porte en plus : "retrouvez l'harmonie corps-esprit grâce au tai chi !", "à mettre entre toutes les mains !". - Webliogr. p. 330-331. Index.

Lien(s) : Traduit de : T'ai chi for dummies.

Sujet(s) : Taijiquan

Lien : <https://images-eu.ssl-images-amazon.com/images/I/51DKAV6XJVL.jpg>



Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
Adultes	Documentaires	613.7 *IKN*	Prêt normal	Sorti	Plaintel