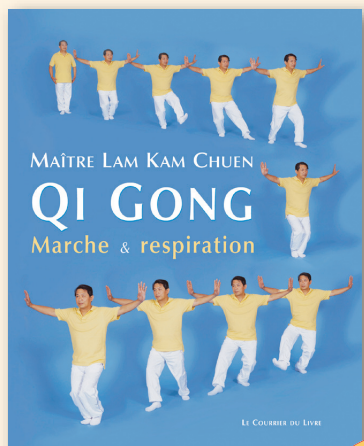


Le Courrier Du Livre

21 rue de Seine 75006 Paris

Tél : 01 43 54 18 91 Fax : 01 46 33 95 89



Illustré
en couleurs

Qi Gong

Marche et respiration

Maitre Lam Kam Chuen

Genre : Qi Gong
2823

Parution Janvier 2007

MAÎTRE LAM KAM CHUEN

QI GONG Marche & respiration

« Nos jambes vieillissent avant nous. »

Surmenage, stress, sédentarité, vos jambes sont les premières victimes de votre style de vie! La pratique du Qi Gong adaptée à la marche et à la respiration vous aide à les libérer des tensions accumulées. Pas à pas, Maître Lam, professeur en arts chinois, vous guide et vous réapprend à marcher et à respirer en restant à l'écoute des besoins spécifiques de votre corps. Reposées et fortifiées, vos jambes retrouvent leur équilibre naturel. La marche, coordonnée à une respiration efficace, devient alors une source de plaisir, un bienfait physique et mental...


●
Marche et respiration sous tous leurs aspects

●
Instructions claires, étape par étape

●
Améliore la santé, la coordination et l'équilibre

●
Adapté aux débutants, quelque soit leur âge, ainsi qu'aux personnes pratiquant déjà le Qi Gong et le Tai Chi

MAÎTRE LAM KAM CHUEN a voué sa vie aux arts traditionnels de la culture chinoise. Il les a introduits en Occident et a présenté ces pratiques uniques à travers de nombreux ouvrages devenus best-sellers, parmi lesquels : La Voie de l'énergie ; Qi Gong voie de guérison, de dynamisme et de santé.

Format	Pages	Prix	Isbn	
18 x 23 cm	144 pages + rabats	20 €	978-2-7029-0583-8	 9 782702 905838