



Livre

Auteur(s) : Bosc, Martine (Auteur)

Titre(s) : Qi Gong : vivre longtemps en bonne santé / Martine Bosc.

Editeur(s) : Issy-les-Moulineaux : Marie-Claire, 2018.

Résumé : Mélange de gymnastique et d'art martial, le Qi gong est un art traditionnel chinois qui a pour but la maîtrise de l'énergie vitale en associant mouvements lents, exercices respiratoires et de concentration. Ses effets bénéfiques sur la santé sont très nombreux: il renforce le système immunitaire, accélère la circulation sanguine, améliore la tonicité et la souplesse, favorise la concentration et la relaxation. La pratique régulière du Qi gong vise un meilleur fonctionnement global de l'organisme et une diminution progressive des tensions musculaires et émotionnelles. Sans matériel particulier, sa pratique est accessible à tous !.

Sujet(s) : Energie vitale Gymnastique chinoise

Indice(s) : 796.815



Exemplaires

Support	Espace	Localisation	Cote	Situation	Utilisation	Retour prévu le
Livre	Documentaire	Doc ado-adulte	796.815 BOS	Disponible	prêt normal	