



Qi Gong des 5 animaux (1DVD)

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Qi Gong des 5 animaux (1DVD)

De Guy Trédaniel éditeur

Qi Gong des 5 animaux (1DVD) De Guy Trédaniel éditeur

Voici une méthode traditionnelle de Qi Gong, Wu Xing Xi en chinois, que présente ici le docteur Yves Réquena. Elle repose sur les 5 éléments et agit sur la santé des 5 organes principaux de la médecine chinoise. Chaque animal correspond à un organe : le Tigre pour le foie ; le Serpent pour le coeur ; l'Ours pour la rate ; la Grue pour le poumon ; le Singe pour le rein. L'imitation de chaque animal se compose respectivement d'une posture statique et d'une ou deux marches. On peut les pratiquer séparément ou en enchaînement. Comme il s'agit de marches, ce Qi Gong est très dynamisant. Il s'appuie aussi sur la maîtrise de la respiration et sur le mimétisme pour entrer dans la peau de l'animal . Ce Qi Gong s'applique aussi bien aux enfants, pour la découverte du Qi Gong, qu'aux adultes dans les jeux de rôles en stages de développement personnel. Utile pour renforcer ou retrouver la santé et une énergie à leur optimum, il est ludique, facile à apprendre, et agréable à pratiquer au quotidien.

 [Télécharger Qi Gong des 5 animaux \(1DVD\) ...pdf](#)

 [Lire en ligne Qi Gong des 5 animaux \(1DVD\) ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne Qi Gong des 5 animaux (1DVD) De Guy Trédaniel éditeur

127 pages

Présentation de l'éditeur

Voici une méthode traditionnelle de Qi Gong, Wu Xing Xi en chinois, que présente ici le docteur Yves Réquéna. Elle repose sur les 5 éléments et agit sur la santé des 5 organes principaux de la médecine chinoise. Chaque animal correspond à un organe : le Tigre pour le foie ; le Serpent pour le coeur ; l'Ours pour la rate ; la Grue pour le poumon ; le Singe pour le rein. L'imitation de chaque animal se compose respectivement d'une posture statique et d'une ou deux marches. On peut les pratiquer séparément ou en enchaînement. Comme il s'agit de marches, ce Qi Gong est très dynamisant. Il s'appuie aussi sur la maîtrise de la respiration et sur le mimétisme pour "entrer dans la peau de l'animal". Ce Qi Gong s'applique aussi bien aux enfants, pour la découverte du Qi Gong, qu'aux adultes dans les jeux de rôles en stages de développement personnel. Utile pour renforcer ou retrouver la santé et une énergie à leur optimum, il est ludique, facile à apprendre, et agréable à pratiquer au quotidien. Biographie de l'auteur

Yves Réquéna est docteur en médecine et acupuncteur diplômé DIU des universités françaises. Créateur de l'Institut Européen de Qi Gong, première école de formation professionnelle de Qi Gong en Europe, il est l'auteur de plusieurs ouvrages dont La Gymnastique des gens heureux et Le Qi Gong des 12 méridiens.

Download and Read Online Qi Gong des 5 animaux (1DVD) De Guy Trédaniel éditeur #F2WIK74VNG8

Lire Qi Gong des 5 animaux (1DVD) par De Guy Trédaniel éditeur pour ebook en ligne Qi Gong des 5 animaux (1DVD) par De Guy Trédaniel éditeur Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Qi Gong des 5 animaux (1DVD) par De Guy Trédaniel éditeur à lire en ligne. Online Qi Gong des 5 animaux (1DVD) par De Guy Trédaniel éditeur ebook Téléchargement PDF Qi Gong des 5 animaux (1DVD) par De Guy Trédaniel éditeur Doc Qi Gong des 5 animaux (1DVD) par De Guy Trédaniel éditeur Mobipocket Qi Gong des 5 animaux (1DVD) par De Guy Trédaniel éditeur EPub

F2WIK74VNG8F2WIK74VNG8F2WIK74VNG8