



Entrez dans la pratique du Qi Gong : Découvrez les bases et la philosophie du Qi Gong (1DVD)

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

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

Entrez dans la pratique du Qi Gong : Découvrez les bases et la philosophie du Qi Gong (1DVD)

Ke Wen

Entrez dans la pratique du Qi Gong : Découvrez les bases et la philosophie du Qi Gong (1DVD) Ke Wen

Le Qi gong fait partie des trésors de la culture chinoise, fondée essentiellement sur la conscience du souffle (le Qi) et l'harmonie entre le corps et l'esprit. Cette pratique ancestrale comprend de nombreuses méthodes issues des écoles taoïstes, bouddhistes et de la médecine chinoise. Toutes développent trois aspects essentiels : XING (le mouvement), Qi (la respiration, le souffle) et SHEN (la concentration de l'esprit, la conscience). Cet ouvrage, pratique et accessible, vous permet de progresser à votre rythme sur la voie de l'équilibre entre corps et esprit, quelle que soit votre condition physique. Accompagné d'un DVD d'exercices commentés, il est le fruit d'une longue expérience de l'enseignement du Qi Gong en Occident. Ke Wen y présente une méthode innovante, alliant la quintessence du Qi Gong traditionnel et une pédagogie claire. Nous sommes amenés progressivement dans la compréhension de la culture chinoise où le corps et la nature sont vivifiés par les souffles.

 [Télécharger Entrez dans la pratique du Qi Gong : Découvrez le ...pdf](#)

 [Lire en ligne Entrez dans la pratique du Qi Gong : Découvrez ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne Entrez dans la pratique du Qi Gong : Découvrez les bases et la philosophie du Qi Gong (1DVD) Ke Wen

198 pages

Présentation de l'éditeur

Le Qi gong fait partie des trésors de la culture chinoise, fondée essentiellement sur la conscience du souffle (le Qi) et l'harmonie entre le corps et l'esprit. Cette pratique ancestrale comprend de nombreuses méthodes issues des écoles taoïstes, bouddhistes et de la médecine chinoise. Toutes développent trois aspects essentiels : XING (le mouvement), Qi (la respiration, le souffle) et SHEN (la concentration de l'esprit, la conscience). Cet ouvrage, pratique et accessible, vous permet de progresser à votre rythme sur la voie de l'équilibre entre corps et esprit, quelle que soit votre condition physique. Accompagné d'un DVD d'exercices commentés, il est le fruit d'une longue expérience de l'enseignement du Qi Gong en Occident. Ke Wen y présente une méthode innovante, alliant la quintessence du Qi Gong traditionnel et une pédagogie claire. Nous sommes amenés progressivement dans la compréhension de la culture chinoise où le corps et la nature sont vivifiés par les souffles. Biographie de l'auteur

Après des études de médecine chinoise à l'Institut de médecine chinoise du Yunnan, Ke Wen se tourne vers la technique du Qi Gong qu'elle enseigne depuis la France et la Chine, elle a permis l'introduction et la diffusion des méthodes de Qi Gong en France, notamment au sien du centre de culture chinoise " Les Temps du Corps " qu'elle a créé avec son mari, Dominique Casaÿs. Cet établissement joue un rôle essentiel pour la diffusion du Qi Gong et de la culture chinoise en France, en lien étroit avec les principaux instituts de Qi Gong en Chine.

Download and Read Online Entrez dans la pratique du Qi Gong : Découvrez les bases et la philosophie du Qi Gong (1DVD) Ke Wen #TA5LJU9IWZP

Lire Entrez dans la pratique du Qi Gong : Découvrez les bases et la philosophie du Qi Gong (1DVD) par Ke Wen pour ebook en ligneEntrez dans la pratique du Qi Gong : Découvrez les bases et la philosophie du Qi Gong (1DVD) par Ke Wen 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 Entrez dans la pratique du Qi Gong : Découvrez les bases et la philosophie du Qi Gong (1DVD) par Ke Wen à lire en ligne.Online Entrez dans la pratique du Qi Gong : Découvrez les bases et la philosophie du Qi Gong (1DVD) par Ke Wen ebook Téléchargement PDFEntrez dans la pratique du Qi Gong : Découvrez les bases et la philosophie du Qi Gong (1DVD) par Ke Wen DocEntrez dans la pratique du Qi Gong : Découvrez les bases et la philosophie du Qi Gong (1DVD) par Ke Wen MobipocketEntrez dans la pratique du Qi Gong : Découvrez les bases et la philosophie du Qi Gong (1DVD) par Ke Wen EPub
TA5LJU9IWZPTA5LJU9IWZPTA5LJU9IWZP