



Qi gong - Exercices énergétiques de santé

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

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

Qi gong - Exercices énergétiques de santé

Dr. Joséphine Zöller

Qi gong - Exercices énergétiques de santé Dr. Joséphine Zöller

Le Qi Gong (ou Chi Kong, ou Jigong) fait partie du patrimoine de la médecine traditionnelle chinoise. On désigne par ce terme l'ensemble des exercices connus pour leur efficacité dans le maintien de la santé (thérapeutique préventive) et pour leur action favorable sur les maladies, même chroniques. Le Qi Gong consiste à accomplir des mouvements déterminés dans un corps relâché, l'esprit détendu et entièrement rassemblé sur la respiration, de manière à ce que la circulation du Qi (énergie vitale) s'accélère et que les méridiens soient drainés. Le Qi est en effet le moteur de la vie, d'où l'importance de le maintenir abondant et puissant. Grâce à un choix judicieux d'exercices, ce guide nous apprend à ressentir le Qi, à le multiplier et à le répartir harmonieusement dans le corps, le conduisant d'endroits où il est en excès vers d'autres endroits où il est insuffisant. Au moyen d'un entraînement régulier et persévérant, ceux qui sont en bonne santé voient leur bien-être grandir ; et les malades peuvent retrouver la santé ou améliorer notablement leur état. Le Qi Gong est une méthode de soins globale, holistique, dans laquelle corps et esprit ouvrent ensemble. Il est facile à pratiquer, et peut l'être par tous, à n'importe quel âge.

 [Télécharger Qi gong - Exercices énergétiques de santé ...pdf](#)

 [Lire en ligne Qi gong - Exercices énergétiques de santé ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne Qi gong - Exercices énergétiques de santé Dr. Joséphine Zöller

422 pages

Présentation de l'éditeur

Le Qi Gong (ou Chi Kong, ou Jigong) fait partie du patrimoine de la médecine traditionnelle chinoise. On désigne par ce terme l'ensemble des exercices connus pour leur efficacité dans le maintien de la santé (thérapeutique préventive) et pour leur action favorable sur les maladies, même chroniques. Le Qi Gong consiste à accomplir des mouvements déterminés dans un corps relâché, l'esprit détendu et entièrement rassemblé sur la respiration, de manière à ce que la circulation du Qi (énergie vitale) s'accélère et que les méridiens soient drainés. Le Qi est en effet le moteur de la vie, d'où l'importance de le maintenir abondant et puissant. Grâce à un choix judicieux d'exercices, ce guide nous apprend à ressentir le Qi, à le multiplier et à le répartir harmonieusement dans le corps, le conduisant d'endroits où il est en excès vers d'autres endroits où il est insuffisant. Au moyen d'un entraînement régulier et persévérant, ceux qui sont en bonne santé voient leur bien-être grandir ; et les malades peuvent retrouver la santé ou améliorer notablement leur état. Le Qi Gong est une méthode de soins globale, holistique, dans laquelle corps et esprit uvrent ensemble. Il est facile à pratiquer, et peut l'être par tous, à n'importe quel âge. Remplace EAN 9782703303473. Biographie de l'auteur

Le Dr Joséphine Zöller est née en Allemagne où elle a étudié les mathématiques et la physique. Elle a entrepris ensuite des études de médecine pour se spécialiser dans la chirurgie complexe. Elle a également étudié la mythologie, la science religieuse et le chinois. C'est au cours d'un long séjour en Chine qu'elle a découvert et étudié intensément le Qi Gong, une thérapie appliquée ensuite sur ses patients avec de très bons résultats, y compris sur des pathologies lourdes.

Download and Read Online Qi gong - Exercices énergétiques de santé Dr. Joséphine Zöller

#XAQ2640DVWB

Lire Qi gong - Exercices énergétiques de santé par Dr. Joséphine Zöller pour ebook en ligne Qi gong - Exercices énergétiques de santé par Dr. Joséphine Zöller 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 - Exercices énergétiques de santé par Dr. Joséphine Zöller à lire en ligne. Online Qi gong - Exercices énergétiques de santé par Dr. Joséphine Zöller ebook Téléchargement PDF Qi gong - Exercices énergétiques de santé par Dr. Joséphine Zöller Doc Qi gong - Exercices énergétiques de santé par Dr. Joséphine Zöller Mobipocket Qi gong - Exercices énergétiques de santé par Dr. Joséphine Zöller EPub

XAQ2640DVWBXAQ2640DVWBXAQ2640DVWB