



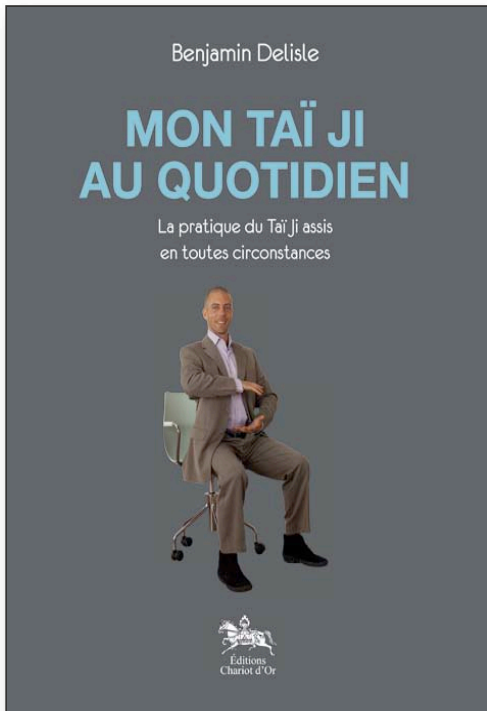
Éditions
Chariot d'Or

Mon taï ji au quotidien La pratique du taï ji assis en toutes circonstances

Benjamin Delisle

Cet ouvrage, unique en son genre, vous permettra d'expérimenter un outil de bien-être simple et efficace : le Taï Ji assis. En étant présent et à l'écoute de votre corps, vous accédez à un espace intérieur de quiétude. Ce livre est le fruit de nombreuses années de pratiques, d'études et d'expériences. Mais le lecteur pourra en appliquer les techniques avec grande facilité grâce aux très nombreuses illustrations détaillant les postures ou enchaînements. Les bienfaits, confirmés par les études les plus sérieuses, sont nombreux et bénéfiques (stimulation du système immunitaire, réduction du stress, amélioration du sommeil, de la respiration et des troubles cardiaques et bien d'autres).

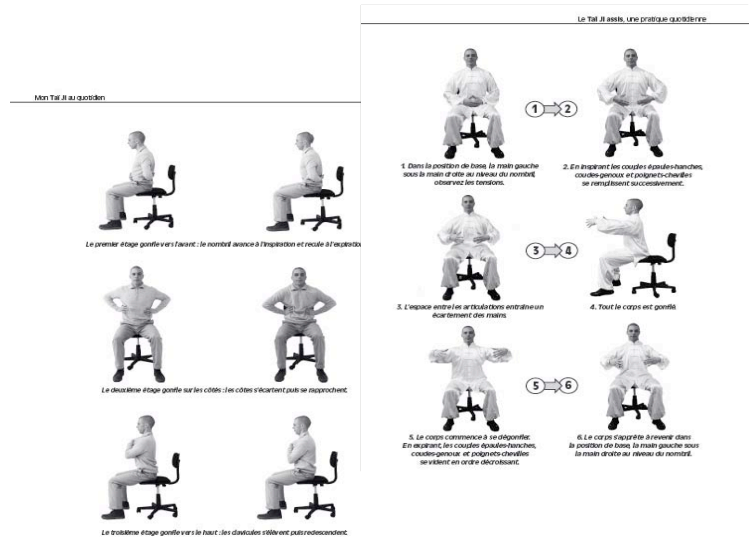
Taï Chi Chuan - Mise en vente 01/09/2011 - Paris



Benjamin Delisle

exerce depuis de nombreuses années sur Paris.

Il assure des formations et est spécialisé dans les disciplines suivantes : Taï Ji, Qi Gong, sophrologie, massage assis et massage californien, réflexologie et Shiatsu.



Réf : 30938
Dimensions : 19 x 25
Editeur : Chariot d'Or
Nb pages : 96

19,00 €

PIKTOS
GROUPE ÉDITORIAL



NOMBREUSES PHOTOS EN N&B