



TAO ET SANTÉ

Encyclopédie des arts de santé taoïstes

Gérard EDDE

Un ouvrage particulièrement complet par un auteur de très grand renom : le principe vital, les plantes de santé, la lecture taoïste de la main, le massage des zones vitales, les exercices du Dao Yin, l'énergie du Qi, le Yin et le Yang, l'ouverture des méridiens, la diététique, le sommeil régénérateur, le bâton et le massage de longue vie, les biorythmes taoïstes, etc.

380 pages - réf 3958
 Broché - 15 x 23 - Avec illustrations
 ISBN 2.911806.74.3 - © 2006



Éditions CHARIOT D'OR

• TABLE DES MATIÈRES •

- Les méthodes pour nourrir le principe vital • L'évaluation de sa vitalité et de ses potentiels
- Les plantes de santé qui selon les taoïstes donnent la longue vie
- La lecture taoïste de la main
- Le massage des zones vitales de la main
- L'art des exercices de santé du Dao Yin
- L'art du sommeil régénérateur
- Les méditations pour se relier à l'énergie universelle
- La lecture énergétique du corps
- Les grands toniques
- La bâton de longue vie
- Le massage de longue vie
- La visualisation de santé
- Les biorythmes taoïstes

Enfin une encyclopédie complète sur les méthodes taoïstes de santé !

RAPPEL : du même auteur



DIGIPONCTURE TAOÏSTE
 L'énergie au bout des doigts
 Gérard EDDE

La digiponcture taoïste, art de santé millénaire de la Chine ancienne, est plus que jamais d'actualité. Dans ce livre pratique sont proposées les formules toniques les plus puissantes de cette méthode énergétique efficace. Cet ouvrage constitue une introduction pratique, claire et précise à cette méthode d'entretien énergétique.

90 pages - réf 10972
 Broché - 11.5 x 20.5
 Illustrations N&B
 ISBN 2.911806.32.8 - © 2003

