



## Tai chi chuan (1DVD)

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

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

# Taï chi chuan (1DVD)

*James Kou, Eric Yiou*

**Taï chi chuan (1DVD)** James Kou, Eric Yiou

Couverture reliée, cartonnée rigide et illustrée. Photographies couleurs. Marabout 2005.

 [Télécharger Taï chi chuan \(1DVD\) ...pdf](#)

 [Lire en ligne Taï chi chuan \(1DVD\) ...pdf](#)

## Téléchargez et lisez en ligne Taï chi chuan (1DVD) James Kou, Eric Yiou

---

175 pages

Présentation de l'éditeur

Vous avez besoin de retrouver votre énergie et votre sérénité ? Mettez-vous au taï chi ! Cette discipline accessible à tous peut être pratiquée tout au long de la vie, à chaque fois que le besoin s'en fait sentir, pour retrouver harmonie et équilibre entre le corps et l'esprit. Pour la première fois, un ouvrage présente l'enchaînement complet des 85 séquences du taï chi chuan en 380 photos et en DVD. Bien plus qu'une gymnastique, cette pratique chinoise ancestrale est reconnue depuis longtemps pour ses vertus thérapeutiques : le taï chi facilite, entre autres, la circulation de l'énergie, améliore les fonctions cardiovasculaires et respiratoires, favorise la concentration, réduit la nervosité, régule l'humeur... Vous trouverez dans le livre, pour chaque séquence : des pas à pas illustrés par des photos, un texte explicatif très détaillé, des conseils pour bien exécuter les mouvements. Le DVD vous permettra de vous entraîner dans les mêmes conditions qu'un cours. Vous pourrez visionner : le film de l'enchaînement des 85 séquences, la séquence de votre choix, filmée au ralenti.

Download and Read Online Taï chi chuan (1DVD) James Kou, Eric Yiou #QSLTW208GZ1

Lire Tai chi chuan (1DVD) par James Kou, Eric Yiou pour ebook en ligne Tai chi chuan (1DVD) par James Kou, Eric Yiou 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 Tai chi chuan (1DVD) par James Kou, Eric Yiou à lire en ligne. Online Tai chi chuan (1DVD) par James Kou, Eric Yiou ebook Téléchargement PDF Tai chi chuan (1DVD) par James Kou, Eric Yiou Doc Tai chi chuan (1DVD) par James Kou, Eric Yiou Mobipocket Tai chi chuan (1DVD) par James Kou, Eric Yiou EPub

**QSLTW208GZ1QSLTW208GZ1QSLTW208GZ1**