



## **Qi Gong : Gymnastique chinoise de santé et de longévité (1DVD)**



**Télécharger**



**Lire En Ligne**

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

# Qi Gong : Gymnastique chinoise de santé et de longévité (1DVD)

*Yves Réquéna*

**Qi Gong : Gymnastique chinoise de santé et de longévité (1DVD)** Yves Réquéna

 [Télécharger Qi Gong : Gymnastique chinoise de santé et de lon ...pdf](#)

 [Lire en ligne Qi Gong : Gymnastique chinoise de santé et de l ...pdf](#)

## **Téléchargez et lisez en ligne Qi Gong : Gymnastique chinoise de santé et de longévité (1DVD) Yves Réquéna**

---

311 pages

Présentation de l'éditeur

Le Qi Gong, ou Yoga chinois, signifie la maîtrise de l'énergie. Cet art ancestral recouvre un nombre impressionnant d'exercices du corps, de respirations et de concentrations. Véritable gymnastique énergétique, elle est fondée sur les mêmes principes que l'acupuncture. Elle utilise les méridiens comme réseaux de concentration et de circulation de l'énergie. Les exercices ont plusieurs applications : préserver sa santé et ralentir le vieillissement. Développer le pouvoir de l'énergie avec les arts martiaux, le Tai Ji Quan et le Kung Fu. Pratiquer des massages pour soigner autrui ou soi-même. Prévenir ou guérir certaines maladies telles que l'hypertension, les palpitations, l'insomnie, l'impuissance, la myopie, la colite... Faire des exercices de méditation pour acquérir une bonne concentration, développer ses facultés extra-sensorielles et atteindre son plein épanouissement. Biographie de l'auteur

Yves Réquéna, docteur en médecine, s'est spécialisé en médecine chinoise dès 1970. Il a consacré 40 années de sa vie à l'acupuncture, la phytothérapie et ensuite au Qi Gong. En 1989, il crée l'Institut Européen de Qi Gong en France afin d'établir le standard de formation professionnelle de cette discipline. En même temps, il participe à la promotion de cette méthode ancestrale en Europe, aux USA, au Canada, en Amérique Latine où ses livres sont traduits et diffusés. La plupart de ses ouvrages sont écrits en style simple à la portée de tous, et illustrés par des DVD permettant une compréhension facilitée des exercices qu'il propose et enseigne. Dans le cadre professionnel, Yves Réquéna se soumet à une exigence de rigueur scientifique, de par son rôle de médecin. Il a ainsi réuni une bibliographie exhaustive de recherches scientifiques sur le Qi Gong qui sert de support à ses formations et ses conférences dans les milieux médicaux, comme auprès du grand public.

Download and Read Online Qi Gong : Gymnastique chinoise de santé et de longévité (1DVD) Yves Réquéna #A5FZQ3EXKJC

Lire Qi Gong : Gymnastique chinoise de santé et de longévité (1DVD) par Yves Réquéna pour ebook en ligne Qi Gong : Gymnastique chinoise de santé et de longévité (1DVD) par Yves Réquéna 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 : Gymnastique chinoise de santé et de longévité (1DVD) par Yves Réquéna à lire en ligne. Online Qi Gong : Gymnastique chinoise de santé et de longévité (1DVD) par Yves Réquéna ebook Téléchargement PDF Qi Gong : Gymnastique chinoise de santé et de longévité (1DVD) par Yves Réquéna Doc Qi Gong : Gymnastique chinoise de santé et de longévité (1DVD) par Yves Réquéna Mobipocket Qi Gong : Gymnastique chinoise de santé et de longévité (1DVD) par Yves Réquéna EPub  
**A5FZQ3EXKJCA5FZQ3EXKJCA5FZQ3EXKJC**