

editorial **K**airós

REQUENA, Y.; Réquéna, Yves

GIMNASIA DE LA GENTE FELIZ, LA QI GONG**Qi Gong**

Este apasionante libro explica de qué manera el Qi Gong, la gimnasia de la antigua tradición china, conviene a todos aquellos que aspiran a la vitalidad, la longevidad y la serenidad, independientemente de nuestra edad, profesión o gustos. El Qi Gong, que los chinos consideran el tesoro de su civilización, opera regenerando de la manera más poderosa y efectiva nuestro capital de energía, que día a día se va desgastando con las preocupaciones, el trabajo, las emociones, la polución... Mediante una técnica sencilla que asocia los movimientos del cuerpo a la respiración y a la concentración, el Qi Gong restaura nuestra energía vital y mantiene el cuerpo saludable y ágil.

El Qi Gong constituye una valiosa ayuda para controlar y modificar nuestra vida cotidiana, para rendir más, mejorar la salud, transformar nuestra silueta, despertar los sentidos y optimizar nuestras actividades diarias en general.

Yves Réquéna, especialista en medicina china, creador de la p



Editorial	Kairós
Col·lecció	Biblioteca de la Salut
Enquadernació	Tapa blanda o rústica
Pàgines	144
Mida	235x195x mm.
Idioma	Español
Tema	Medicina y salud
EAN	9788472456143
PVP	19,50 €
PVP sense IVA	18,75 €

