



Xiaodong, Shen

Los maravillosos ejercicios de los cinco elementos

Clásicos del qigong

Este libro ofrece una introducción clara y práctica para introducir técnicas tradicionales chinas para cuidar de la salud a niños y niñas entre 7 y 12 años. A través de movimientos inspirados en la teoría de los cinco elementos y en la imitación de animales, los niños fortalecen su cuerpo, entrenan la vista y estimulan su desarrollo cognitivo. Incluye una base teórica para los instructores —yin-yang, órganos internos y meridianos—, así como los principios técnicos clave de la práctica, como la regulación del cuerpo, la respiración y la mente. Con imágenes en color y material audiovisual, esta obra combina tradición y juego para promover la salud, el equilibrio y el bienestar desde una edad temprana.



Editorial	Siglantana
Colección	Clásicos del Qigong
Encuadernación	Tapa blanda o rústica
Páginas	174
Tamaño	240x150x10 mm.
Peso	224
Idioma	Español
Tema	Deportes
EAN	9788410179271
PVP	17,90 €
PVP sin IVA	17,21 €



9788410179271