



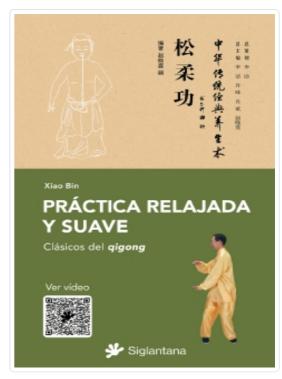
Bin, Xiao

## Práctica relajada y suave

## Clásicos del qigong

La Práctica Relajada y Suave es una técnica integradora de la Medicina Tradicional China diseñada para promover la salud y el bienestar general. Este método combina elementos del taichi, qigong taiji, prácticas taoístas de alquimia interna y técnicas médicas especializadas en el cuidado de la columna vertebral. Desarrollado por el Instituto de Investigación en Qigong de Shanghái, este enfoque utiliza movimientos corporales, concentración mental y la energía vital (qi) para fortalecer la columna vertebral, las extremidades y los órganos internos.

A nivel psicológico, la práctica facilita la regulación de emociones y pensamientos negativos, mientras que, en el ámbito físico, mejora la circulación, la flexibilidad y la resistencia del cuerpo. En conjunto, este sistema favorece un bienestar integral, apoyando tanto la salud física como mental, y contribuye a una mayor longevidad y vitalidad.



| Argitaletxea   | Siglantana            |
|----------------|-----------------------|
| Azalak         | Tapa blanda o rústica |
| Orrialdeak     | 120                   |
| Neurria        | 240x150x10 mm.        |
| Pisua          | 110                   |
| Hizkuntza      | Español               |
| Gaia           | Deportes              |
| EAN            | 9788410179240         |
| PVP            | 17,90€                |
| PVP,BEZik gabe | 17,21 €               |

