

## Chikung. Energía vital

Ejercicios para la salud

Pericás Álvarez, Francisco

Editorial: Alas

ISBN: 9788420304137

Páginas: 128

Dimensiones: 17 x 24

Encuadernación: Rústica

PVP.: 10,00 €

Coleccion: Kungfu - Taichi - Chikung



### SINOPSIS

Con este libro aprenderás a controlar tu cuerpo y tu mente. Con simples ejercicios mejorarás notablemente tu salud, equilibrando tus centros energéticos. El Maestro Francisco Pericás nos presenta una completa obra sobre el Chikung, explicada con todo detalle, con más de 100 fotografías que nos guiarán paso a paso por todos los ejercicios más beneficiosos de este arte. En ella incluye técnicas de automasaje y ejercicios de mantenimiento físico, así como teoría y técnicas para el desarrollo interior y el autoconocimiento, como por ejemplo la meditación, la autoobservación, etc. Encontraremos temas muy interesantes como la energía de los colores, el aura y los chacras.