

## La biblia del qigong

Guía definitiva de ejercicios para cultivar la energía vital

Allen, Katherine

Editorial: Gaia Ediciones

ISBN: 9788484456636

Páginas: 320

Dimensiones: 14 x 16,5 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 16,95 €

Colección: Biblias



### SINOPSIS

El qigong es una milenaria práctica china de ejercicios holísticos que cultiva la energía vital y formenta la salud del cuerpo y la mente. Debido a la sencillez de sus movimientos y a sus propiedades relajantes y revitalizadoras, esta antigua disciplina oriental resulta adecuada para todo tipo de edades y condiciones físicas.

En este libro descubrirás:

- \* La historia del qigong, la «semilla de las artes marciales».
- \* Los mejores ejercicios para incrementar la salud, potenciar el desarrollo espiritual y ejercitar las destrezas marciales.
- \* Prácticas específicas, incluyendo adaptaciones para personas con movilidad reducida.
- \* Sugerencias para incorporar el qigong a la vida diaria.