

## Qi gong: Rétablir l'équilibre du corps et de l'esprit PDF - Télécharger, Lire



TÉLÉCHARGER

LIRE

ENGLISH VERSION

DOWNLOAD

READ

### Description

**Souffle et énergie :** Le qi gong trouve ses fondements dans la médecine traditionnelle chinoise, mais il a également été façonné par les philosophies bouddhiste et confucianiste. C'est la maîtrise de l'énergie par le souffle, le qi. **Souplesse et équilibre :** Les postures de qi gong permettent de délier les articulations, de gagner en souplesse et de contrôler son équilibre statique. Lentes et progressives, elles sont adaptées au plus grand nombre jusqu'à un âge avancé. **Calme et concentration :** Les 80 enchaînements et automassages proposés invitent à se concentrer sur le geste et à le mémoriser. La respiration active et consciente canalise la nervosité et l'émotivité.



Le Qi Gong est une pratique millénaire qui fait partie de la médecine . vers une autre dimension culturelle liant corps et esprit dans une seule manifestation. . du Qigong Wudang des 5 animaux permet de rétablir l'équilibre du système des.

. fines aiguilles en des points précis du corps afin de rétablir l'équilibre perturbé qui . Antei : (Jap.) • Équilibre. stabilité. An-tou-an-shen-gong : (Chin.) Qi-gong. . de calmer l'esprit: points d'acupuncture ou région oculaire. auriculaire. nasale.

18 oct. 2014 . Ils sont basés sur l'équilibre énergétique du corps et la relance de ses processus d'autoguérison. .. Qui procurent les meilleurs effets sur le corps et l'esprit. . Dans le qi gong, il arrive souvent que la personne tombe dans le.

Le Qigong Tuina (Qi = énergie, Gong = pratique, Tui = pousser, Na = saisir) est une méthode de soin manuelle . Il unifie le corps et l'esprit afin de mieux les coordonner l'un à l'autre. Il agit au niveau émotionnel pour rétablir l'équilibre. Durant.

Un entraînement cardio qui permet de se défouler dans la bonne humeur. Séance partagée en 2 . Cette technique permet de se libérer de tensions inutiles et de rétablir un équilibre corporel. "Pratiquer le Stretching . Harmonie du corps et de l'esprit, il améliore la vitalité, l'équilibre, la concentration. Qi Gong Gymnastique.

La porte séparant l'esprit conscient de l'esprit subconscient ne peut s'ouvrir que si ... La maîtrise de cette "énergie interne " (Qi Gong), qui circule dans le corps à ... état et en nous mettant en quête d'harmonie et d'équilibre dans nos vies.

9 déc. 2016 . Le Qi Gong thérapeutique est un art ancestral chinois de . de restaurer l'équilibre énergétique du corps et de l'esprit et d'en . pas de but esthétique extérieur à soi, mais doit rétablir l'être humain dans le courant universel.

medecine chinoise massotherapie qi gong. La Médecine Chinoise vise à conserver l' équilibre global de corps, de l'esprit et de l'être dans sa totalité . sur ces éléments afin de rétablir leur équilibre optimal et ramener le corps vers la santé.

29 mai 2017 . Elle repose sur différentes techniques : Qi Gong, digitopuncture chinoise (dian xue), transmission . Elle vise à faire circuler l'énergie, à rétablir l'équilibre lié à un blocage énergétique, à harmoniser le corps et l'esprit .

6 févr. 2014 . Acupuncture, qi gong, tai-chi... les thérapies d'Extrême-Orient . sera de repérer ces déséquilibres et de rétablir l'équilibre yin-yang ainsi que.

l'énergie, d'autres encore qui équilibrent l'énergie dans le corps, entre le haut et . l'équilibre entre le corps et l'esprit par une détente générale, et ainsi l'action sur la . est de maintenir ou de rétablir la bonne circulation énergétique dans le corps, . Dans le Qi Gong, qui est la gymnastique traditionnelle chinoise, on trouve.

Le Qi Gong consiste à accomplir des mouvements déterminés dans un corps relâché, l' esprit détendu et entièrement rassemblé sur la respiration, . les capacités physiques, de préserver la santé, de restaurer l'équilibre et de guérir les autres.

Et si le Qi Gong, ainsi que d'autres pratiques visant à rétablir l'équilibre entre notre corps et notre esprit, nous attire de plus en plus, c'est sans doute parce que.

10 oct. 2017 . Ainsi, le Qi Gong (prononcer "Tchi Kong") tente d'assouplir le corps, pour . L'objectif est de rétablir l'équilibre initial de l'être humain, composé de trois . Ainsi, l'esprit parvient à prendre pleinement conscience du travail du.

Etymologiquement, Qi Gong signifie à la fois le travail du pratiquant sur son . afin de rétablir

l'équilibre dans le corps et l'esprit, cette thérapie énergétique, elle.

Le Qi Gong maintient en bonne santé par l'équilibre, le renforcement de l'énergie selon . Le Qi Gong installe le calme dans l'harmonie du corps et de l'esprit en.

Bienvenue sur le site de Anne Zachary - Qi Gong. . face à la vie et à ses turbulences. Face au stress, la pratique permet de rétablir un bon niveau d'énergie. . Le relâchement du corps et de l'esprit sont la base de la pratique. Lorsque . Le Qi Gong nous permet de trouver un équilibre, une harmonie en nous-même.

Rétablir l'équilibre du corps et de l'esprit, Qi gong, Thierry Sobrecases, Hachette Pratique. Des milliers de livres avec la livraison chez vous en 1 jour ou en.

Le Qi Gong est une pratique ancestrale qui vise à rétablir l'équilibre entre notre corps et notre esprit et nous invite à commencer à nous traiter avec davantage.

30 oct. 2015 . Gary Craig a adapté un savoir très ancien de guérison chinoise qu'il a adapté à . Elle cherche à rétablir l'équilibre entre le corps et l'esprit en.

Qi Gong. Les horaires du Ki Gong. Les séances ont lieu au foyer rural . Maîtrise du corps et de l'esprit par le Qi Gong . de pratiques choisies et ciblées sur l'équilibre du corps, alternant postures, enchainements gestuels et différents types de.

Qi Gong, Association Lila, cours et stages à Saint Malo, Dinan, Dinard. . il combine le travail du corps, la maîtrise du souffle et l'attention de l'esprit. . et le calme intérieur nécessaires à un bon équilibre psychique et émotionnel. .. Leurs pratiques régulières à pour but de rétablir et maintenir la santé de nos viscères et de.

Cet article vous présente les bienfaits du Qi Gong chez le sportif. . l'harmonie de 3 éléments qui sont le corps, la respiration et l'esprit ou conscience. . le poids du corps passe constamment d'une jambe à l'autre tout en gardant l'équilibre.

La pratique quotidienne du Qi Gong lui révéla les aspects de transformation propre . qui, pour la médecine traditionnelle chinoise, n'est pas moins que de l'esprit . au schéma de cohérence de notre corps. l'objectif est de rétablir l'équilibre .

. que la maladie se déclare toujours lorsque l'équilibre corps - âme - esprit est altéré . cet équilibre pour prévenir le sujet des maladies, stimuler et rétablir sa santé. . formules médicales) et les exercices énergétiques (Qi gong, Tai chi chan).

27 oct. 2015 . Et si le Qi gong, ainsi que d'autres pratiques visant à rétablir l'équilibre entre notre corps et notre esprit, nous attire de plus en plus, c'est sans.

Littéralement ce terme désigne le « travail de l'énergie » et vise à rétablir l'équilibre entre le corps et l'esprit. le Qi-Gong vise à capter les énergies venues du.

Cette idée que la vie se doit d'être un Equilibre entre le corps et l'esprit, entre . Au Japon, on retrouve le Karaté, l'Aikido ou le Qi Gong, et le Shiatsu. . et le Shiatsu, qui sont des arts ancestraux visant à conserver ou rétablir une bonne.

L'équilibre entre l'Energie des Organes internes et la nutrition fonctionnelle de nos .. Le Hun, l'esprit du Foie est cette âme qui quittera le corps physique après son .. Exercices physiques réguliers : le Qi Gong et le Tai Chi Chuan ou la.

La santé, selon le Qi Gong, dépend de l'équilibre yin, yang dans l'être humain. . Afin de rester en bonne santé, le Qi Gong tend à rétablir dans le corps: . vie qui anime le corps humain, esprit vital, manifestation extérieure de l'esprit, manière.

Ces ateliers sont ouverts aux personnes qui désirent découvrir la méditation, comme à celles qui .. Quels liens entre le corps et l'esprit? . un niveau de conscience bien spécifique entre veille et sommeil, afin de rétablir équilibre et bien être.

Qi gong signifie donc le travail de l'énergie, aussi bien que la maîtrise de l'énergie . à l'harmonie entre le corps et l'esprit, ainsi qu'à l'équilibre général entre les.

5 sept. 2013 . Comme le Qi Gong, le DO IN développe le Ki interne et facilite la . de DO IN

sont décrits comme servant à rétablir une circulation du Ki (l'énergie) harmonieuse. Le DO IN inclut des techniques respiratoires qui calment l'esprit et utilise . Voici donc cet exercice de Do- In – exercice du corps (gymnastique).

Le Qi Gong permet de renforcer le corps, de le rendre plus souple et d'optimiser toutes . le corps, l'énergie et l'esprit sont impliqués dans le travail, par des . chinoise, nous invite à rétablir notre équilibre profond par le parcours de postures.

La mission du Centre de Qigong Laflamme est d'abord d'aider les gens de tous . Le rétablissement de l'équilibre entre le corps et l'esprit est au coeur d'une.

QI GONG - La voie de l'équilibre . Professeur de Qi Gong, bio-énergéticienne . le fonctionnement organique, vise à l'harmonisation du corps et de l'esprit et à.

ESCALE EN HARMONIE - L'harmonie du corps et de l'esprit . chinoise, diététique chinoise, chi nei tsang, relaxation coréenne, qi gong . me passionne et suis heureuse de participer à rétablir l'équilibre entre le corps et l'esprit pour apporter,.

Le Qi Gong est l'une des cinq branches de la médecine traditionnelle . Le Qi Gong agit sur différents plans : . Rétablir un équilibre entre le corps et l'esprit.

L'état d'esprit avec lequel il est nécessaire d'aborder notre travail est celui de la . l'énergie dans le corps afin de rétablir l'équilibre physique et psychologique. . pour apprendre le Qi Gong ou le Tai Chi, le Lou Yong Tao Tö Qi en est une.

26 nov. 2015 . De l'acupuncture, au Qi Gong, cette discipline regorge de ressources . Tout l'art médical consiste alors à rétablir l'harmonie au sein de ces flux d'énergie. . l'énergie vitale pour atteindre l'équilibre du corps et de l'esprit.

Le qi gong (yang sheng) est art énergétique chinois venez pratiquer à Lyon et Dardilly. . le Qi Gong a pour spécificité de rétablir l'harmonie et l'équilibre globale de l'être . Son action sur l'unité du corps et de l'esprit s'inscrit dans la douceur.

16 avr. 2017 . Ces 23 èmes Journées Nationales de Qi Gong sont organisées par le . qui apporte vitalité et détente, l'équilibre du corps et de l'esprit dont.

Association Qi Gong de Trebeurden. . Ces techniques vous permettent de rétablir l'équilibre énergétique de votre corps pour un ressenti de. Lire la suite . Un échauffement tout en douceur pour réveiller le corps et mettre à l'unisson l'esprit.

Le Tai chi Chuan (ou Taiji Quan) fait partie des Arts martiaux internes, . à des mouvements, le tai chi est en effet un art de vivre, où corps et esprit ne font qu'un. . du corps d'un pied sur l'autre, le tai chi améliore en outre le sens de l'équilibre.

Atelier « soigner le corps, l'esprit et l'âme par la voie du gong » by Philippe Garnier . restaurer l'équilibre du système immunitaire, stimuler l'expansion du sens de . Une (re)-connaissance sur la conscience sonore de la réalité qui nous.

La Qi'méya permet d'améliorer l'équilibre, développer la proprioception, . En fait, elle est impossible à pratiquer sans respecter cet équilibre corps-esprit. . telles que le yoga et le Qi Gong, la respiration calme et profonde entraîne une profonde . sinon une lutte perpétuelle pour rétablir le jeu des forces contraires et pour.

« Ma journée Qi Gong » 1- « Eveiller l'énergie » le matin au lever Pendant la nuit, l'énergie qui circule dans toutes les parties . L'équilibre du corps et de l'esprit.

4 avr. 2015 . Le Qi Gong des méridiens associé aux codes d'activation de l'ADN . L'équilibre entre le yin et le yang, entre l'esprit et le corps, entre trop.

C'est une science du corps qui vise l'harmonie simultanée de notre être . Plan mental : Davantage de concentration, une mémorisation améliorée, un esprit plus . Le Qi gong amène un meilleur équilibre général et une énergie vitale accrue,.

Ce QI souffle à l'intérieur du corps à travers les méridiens. . Le QI GONG vise à réconcilier le corps et l'esprit; à recouvrer . rétablir l'équilibre de l'organisme.

. école qui transmet les techniques ancestrales de la Médecine Traditionnelle . la diététique chinoise; des exercices de Qi Gong; la réflexologie plantaire . La pratique énergétique chinoise vise à rétablir l'équilibre du corps et de l'esprit et.

Un week-end pour se régénérer, trouver un équilibre entre corps et esprit, . Un parcours pour se ressourcer et se retrouver au fil des séances de Qi Gong, stretching, Yoga et massages défatigants. Un parcours conçu pour rétablir l'équilibre.

Venez pratiquer ou découvrir le Qi Gong, et la méditation sur les chemins de treks . multiples tant sur la santé du corps que de l'esprit. elle aide à mieux . pratiques et des techniques de l'Ayurvéda est basé sur les Doshas et leur équilibre. . ou le chant, la médecine ayurvédique va vous aider à rétablir et à maintenir.

Le QI GONG propose de se reconnecter à son corps et à ses émotions, afin d'y amener un équilibre profond et durable. . et les tensions engrammés dans le corps se dissolvent... l'esprit et les émotions se calment, . TUI NA, le QI GONG est fondé sur le rétablissement de la circulation de l'énergie dans les méridiens.

Le Qi Gong est un outil de relation entre l'énergie, le corps et la nature. . qui sont le corps, la respiration et l'esprit ou conscience. Il permet . l'équilibre.

Et si le qi gong, ainsi que d'autres pratiques visant à rétablir l'équilibre entre notre corps et notre esprit, nous attire de plus en plus, c'est sans doute parce que.

En premier lieu, l'équilibre de l'énergie (Qi) du Cœur est primordial, car bien que les . En MTC, une des fonctions du Cœur est d'abriter l'Esprit (Shen), celui-ci . à l'intérieur du corps, d'où les pensées qui ne cessent de tourner dans la tête. . pour aider à rétablir les déséquilibres qui sont parmi les causes de l'insomnie.

20€/h : Cours de Qi-Gong Collectif ou particulier à domicile à Antibes. Ouvert . une aide précieuse pour restaurer et entretenir l'équilibre du corps et de l'esprit.

Since my childhood, I have been interested in Chinese traditional qi gongs, . et Harmonie du corps et de l'esprit animé par le Professeur Wei Qi Feng Lors de ce . au schéma de cohérence de notre corps. l'objectif est de rétablir l'équilibre .

Apprenez à soigner avec le Qi (énergie vitale) : entretenir et ressentir son corps, développer ses perceptions, cultiver, émettre et diriger le Qi, purifier son esprit.

2 déc. 2015 . Le Qi Gong (Wudang Wu Xing Yang Sheng Gong) qui permet de faire . pour conserver un Qi fort mais aussi, prépare le corps et l'esprit aux.

Elle ne peut rétablir l'équilibre, dévier la force, contre carrer les attaques que si ... Qi Gong, car pendant que notre esprit, "pense" à faire respirer notre corps,.

Que la pratique soit statique ou en mouvement, une bonne pratique de Qi Gong nécessite au préalable une "régulation" du corps, du souffle et de l'esprit.

Vous apporter équilibre, bien-être, épanouissement personnel et professionnel. Depuis plus de 6000 ans, le Qi Gong, trésor ancestral de l'humanité, rythme le . mentales préparent le corps et l'esprit à une bonne circulation du Qi toute les . Dans l'espace : le feng shui vise à rétablir une bonne circulation du Qi dans un.

Multiplés études font preuve du fait que le Tai Chi et le Qi Gong améliorent fortement . de l'unité corps et esprit, un boost d'énergie, la réduction de stress, un équilibre . que ce soit très bonne forme, standard ou en phase de rétablissement.

Le Qigong a été très important dans mon rétablissement. . Améliore la flexibilité et l'équilibre du corps & de l'esprit; Fortifie la stabilité et la confiance en soi.

Voici le livre le plus approprié pour commencer le Qi Gong, comprendre le sens . les capacités physiques, de préserver la santé, de restaurer l'équilibre et de guérir .. sur la conscience du souffle (le Qi) et l'harmonie entre le corps et l'esprit.

8 mai 2016 . Le Qi Gong est une discipline traditionnelle dont le but est d'accorder notre corps

avec notre esprit afin de vivre en . et les CHAKRAS pour HARMONISER, EVACUER et RETABLIR l'équilibre énergétique de chacun.

Strala est un nom suédois qui signifie «émettre de la lumière» ou encore de . détient un bagage lui permettant d'étudier la relation entre le corps et l'esprit. . 30 ans à plusieurs pratique de guérison asiatique, tel que le tai chi et le qi gong. . «ha» qui signifie soleil et «tha» qui signifie lune, ou encore le yoga de l'équilibre.

La pratique du qi gong, selon Ruth McCaffrey et Nancy Fowler de l'école . éléments principaux: les exercices du corps, de la respiration, de la voix et de l'esprit. . de la respiration qui tend à rétablir l'équilibre entre systèmes sympathique et.

Le qi obéit à deux lois fondamentales : la loi yin-yang, selon laquelle les . comme le qi même (ancestral zong, défensif wei, nourricier rong) et l'esprit (shen). .. du qi du masseur et du patient » suppose donc une grande maîtrise du qigong. .. la pratique consistant à rétablir l'équilibre énergétique du corps par un contact.

Découvrez et achetez Qi gong, Rétablir l'équilibre du corps et de l' - Thierry Sobrecases - Hachette Pratique sur [www.librairie-leneuf.fr](http://www.librairie-leneuf.fr). Qi gong: Rétablir.

Le Chi Gong de l'Elixir Céleste réveille les sources pétillantes féminines et . Libèrent les organes du stress et apportent un équilibre physique et énergétique. . d'une immense relaxation et rétablir la circulation de l'énergie dans notre corps. . et l'ancrage, relâchent les tensions et régénèrent le corps, le mental et l'esprit.

24 nov. 2014 . Chassez les tensions et gardez l'équilibre grâce au Qi gong. . du Corps », le Qi gong nous permet de recréer le lien entre le corps et l'esprit.

Le Sheng Zhen Qi Gong cherche à rétablir l'équilibre physique et psychique de l'être humain et à harmoniser son énergie vitale. Certaines combinaisons de.

17 août 2017 . Articles traitant de Qi gong écrits par jbgeneest. . un qi gong qui prend soin de tout votre corps et pourquoi pas aussi, votre esprit. ... Rétablir l'équilibre naturel chez l'enfant peut être aidé par le qi gong et le tai chi.

La maîtrise du souffle vital – le Qi Gong – est une tradition plurimillénaire . de restaurer l'équilibre du corps et de l'esprit, voire de développer les facultés.

Le Qi Gong est une médecine millénaire, une gymnastique traditionnelle chinoise faite de . à maintenir ou réparer l'équilibre entre les « énergies » des différents organes du corps. . ainsi que de l'entraînement du corps et de l'esprit (Qi Gong). . selon le cas, le Yin ou le Yang pour renforcer ou rétablir cet équilibre.

5 déc. 2015 . Le qi gong consiste à rétablir l'équilibre "corps-esprit". Il régule le corps physique, les émotions et le mental, permettant ainsi la relaxation,.

Noté 2.8/5. Retrouvez Qi gong: Rétablir l'équilibre du corps et de l'esprit et des millions de livres en stock sur [Amazon.fr](http://Amazon.fr). Achetez neuf ou d'occasion.

5 oct. 2014 . Il existe plusieurs formes de Qi Gong, chacune développant ses propres mouvements. . du corps, le Qi Gong est au départ un entraînement de l'esprit, . mais aussi «de rétablir l'équilibre et de fortifier les organes internes».

En favorisant la libre circulation de l'énergie, le shiatsu aide à rétablir l'équilibre naturel entre le corps et l'esprit et à corriger les éventuels dysfonctionnements.

A partir de cette définition, nous pouvons dire que le Qi Gong a pour but de maintenir ou de rétablir l'équilibre yin/yang de notre corps et de notre esprit.

6 oct. 2012 . Chacun peut s'adonner au Qi Gong : petits et grands, jeunes et vieux, . etc., pour préserver ou rétablir l'équilibre du corps et de l'esprit.

L'ESPRIT DU GESTE. Qi Gong. L'association a été fondée en 2010 pour . de l'esprit, pour rétablir un équilibre énergétique et se maintenir en bonne santé. . de réconciliation avec sa nature et liberté du corps dans ses mouvements. La page.

La MTC ainsi que le Qi Gong ont pour but de rétablir en permanence l'équilibre optimal du corps et de l'esprit afin de cultiver un état de bien-être physique et de.

Le Qi Gong de la Femme s'attache principalement à 2 objectifs : régulariser l'équilibre .

Retrouver l'équilibre des émotions nécessaires entre le corps et l'esprit.

Rétablir le niveau d'énergie avec le Qi Gong . Le Qi Gong consiste donc à faire travailler le corps de manière à favoriser . travail en douceur à la fois sur le corps et l'esprit, le Qi Gong aide à vivre mieux, plus longtemps » affirme Roland Lannes. . Une autre manière de freiner le vieillissement consiste à garder l'équilibre.

Chaque point est donc relié à une partie du corps. . le kinésologue va rétablir une meilleure posture et un nouvel équilibre . En d'autres termes, le corps et l'esprit sont intimement dépendants. . Variante du tai-chi-chuan. le qi gong propose les mêmes figures et postures mais celles-ci sont maintenues plus longtemps.

9 nov. 2016 . Le Qi Gong est une discipline chinoise millénaire qui signifie . tensions, cette gymnastique douce reconnecte le corps à son énergie vitale. . L'objectif est de rétablir l'équilibre initial de l'être humain, composé de 3 éléments : le Jing (l'essence, le patrimoine génétique), le Qi (l'énergie) et le Shen (l'esprit).

Il est recommandé afin de rétablir l'équilibre en complément d'un sport plus tonique. . énergie vitale et spirituelle et retrouver l'harmonie du corps et de l'esprit.

Ce travail sur le corps est guidé et donc associé à un travail de l'esprit, avec . en plus de cela pratiquer une méthode qui nous aide à rétablir l'équilibre et à.

"ABC du qi gong ", Liu Dong, Editions Grancher, Collection "Le corps et l'esprit" . La maîtrise du souffle vital - le Qi Gong - est une tradition plurimillénaire qui fait . les capacités physiques, de préserver la santé, de restaurer l'équilibre et de.

Rosa Fieschi, cours de Qi Gong, Fribourg, Albera Dao. . du Qi Gong où l'important est de recréer l'équilibre entre ces deux éléments. . flux énergétique est dirigé dans toutes les parties du corps pour rétablir le Qi, . mais toutes sont basées sur la régulation et l'harmonisation de l'esprit, de la respiration et du mouvement.

12 mars 2014 . Qi gong. Rétablir l'équilibre du corps et de l'esprit. Auteur(s): . Souffle et énergie : Le qi gong trouve ses fondements dans la médecine.

Dans le cadre des 23 èmes Journées Nationales du Qi Gong, le réseau national . fonctionnels du corps, d'entretenir l'équilibre harmonieux corps-esprit et de.

4 mars 2012 . 7 corps subtils: 1) le corps physique: (véhicule de l'âme) 2) le corps. . des énergies: géobiologie-radiesthésie-magnétisme-reiki-qi gong-clair ressenti. . Des soins énergétiques appropriés peuvent rétablir cet équilibre. .. La Révolution de l'Esprit .. l'ensemble des blogs qui participent à notre existence.

Thérapie du Qi Gong à Paris et Saint-Maur-des-Fossés . Korovitch, il y a le Qi Gong, gymnastique douce qui permet de rétablir l'équilibre corporel. . sert ainsi pour harmoniser de nouveau l'équilibre du corps et de l'esprit de ses patients.

Le Qi Gong, ou « maîtrise de l'énergie vitale », est une pratique millénaire de santé . des mouvements qui visent à rétablir la circulation de l'énergie dans le corps, . Renforcer et nourrir le corps et l'esprit; Développer l'énergie vitale; Accroître le . Renforcer la concentration, l'écoute et le discernement; Trouver l'équilibre.

une pratique soignante simple pour entretenir ou restaurer l'équilibre . Chi Gong. img\_4480.

«Nourrir le shen est la tâche suprême, nourrir le corps est.

