

DVD

Auteur(s) : Zhang, Xiao Yan (Artiste de spectacle)**Titre(s)** : Bien-être santé - Pratiquez avec les plus grands maîtres. Tai Chi, authentique et facile / par Zhang Xiao Yan.**Editeur(s)** : BQHL, [s.d.].**Collection(s)** : (Energies).**Résumé** : L'art de la santé n'a plus de secret pour Zhang Xiao Yan, multiple championne de Chine dans différents styles de kung-fu. Elle présente maintenant une synthèse des nombreuses variantes de sa pratique inspirée du Tai Chi Chuan. Cette méthode permet ainsi d'aborder très facilement, chez soi ou en groupe, les aspects énergétiques et d'auto-défenses en pratiquant une gymnastique adaptée pour tous. La grande expérience de Zhang Xiao Yan dans l'enseignement de haut niveau favorise l'assimilation des principes élémentaires ainsi que la progression rapide dans l'apprentissage de l'art millénaire du bien être.**Notes** : Prêt. Bonus : Démonstration au Festival des Arts Martiaux. - Langues : français, anglais. - Tous Publics. Documentaire. Sports.**Sujet(s)** : Taijiquan : DVD**Indice(s)** : DVD 796.81320**Collation** : 1 DVD (50 min) : 16/9 compatible 4/3, coul PAL, son. stéréo

Exemplaires

Support	Bib. actuelle	Section	Localisation	Situation	Cote	Date retour	Code barre
DVD	Neufchâteau	Adultes	Multimédia	En rayon	DVD 796.81 ZHA		001850005644 91
