



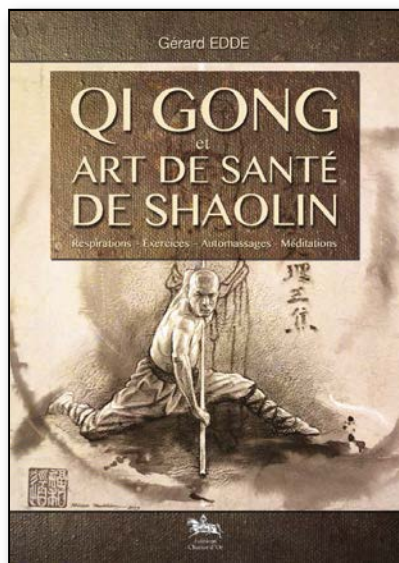
## Qi Gong et art de santé de Shaolin

### Gérard Edde

Cet ouvrage simple et pratique présente les meilleures méthodes issues du monastère de Shaolin pour entretenir une bonne santé et améliorer notre énergie physique et mentale.

Progressivement, au cours de ses voyages en Extrême-Orient, Gérard Edde a pu rencontrer dès 1981 à Taïwan les derniers représentants de cette antique tradition de moines-guerriers à l'origine de l'école Chan chinoise (Zen au Japon) dont Bodhidharma fut le fondateur respecté.

Les exercices présentés ici, illustrés par de nombreux schémas, sont simples et conviennent à tous. Le monastère de Shaolin était réputé par les soins qu'apportaient les moines à la population locale sous la forme d'exercices de santé et de conseils précieux. Grâce à cet excellent ouvrage, ils sont maintenant à votre portée.



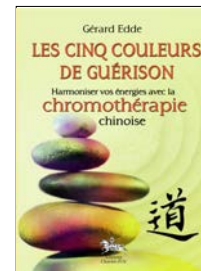
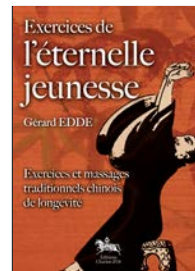
**Gérard Edde** est diplômé du North American College of Chinese Herbalism, et du North American College of Chinese Manipulative Therapy (Vancouver), de la Chiansi University (Taïwan) et membre de la North American Association of Acupuncture (Chicago). Au sein de plusieurs associations, il enseigne les thérapies orientales au public français, par des stages, cours et enregistrements.

Auteur de plusieurs ouvrages à succès, Gérard Edde s'applique à restituer ces enseignements orientaux millénaires d'une façon adaptée à l'Occident, mais sans en perdre le contenu essentiel sous prétexte de « vulgarisation ».

#### Du même auteur :

*Exercices de l'éternelle jeunesse* (ref. 28925)

*Les cinq couleurs de guérison* (ref. 25951)



**Réf : 34170**

Dimensions : 15 x 21

**Editeur : Chariot d'Or**

Nb pages : 144

15,00 €

