

Qi Gong contre les douleurs

DVD par Thierry Alibert

Une série de Qi Gong très accessible qui propose 8 exercices «d'inspiration animalière» doux et simples à la fois. Ils ont tous une spécificité préventive pour la santé, voire curative s'ils sont pratiqués de manière régulière et juste. Tous les autres Qi Gong de cette série vous aideront, grâce à des consignes précises de l'auteur, à soulager les petit maux de la vie courante tels que problèmes articulaires, tendino-musculaires, manque de souplesse, raideur de la nuque etc...

Ce film est un véritable cours détaillé pour travailler chez soi et à son rythme sous la direction d'un spécialiste de renommée internationale en pratiques corporelles énergétiques de santé et arts martiaux. Thierry Alibert dirige toute l'année des stages de perfectionnement en France et à l'étranger en Qi Gong et Tai Chi Chuan et sa réputation pédagogique n'est plus à faire, comme vous pourrez le constater dans ce film. Il est fondateur de l'école internationale TAO et de la société TAO production pour laquelle il a produit à ce jour plus de 30 films sur le sujet. Il met aujourd'hui à votre service plus de 30 ans d'expérience.