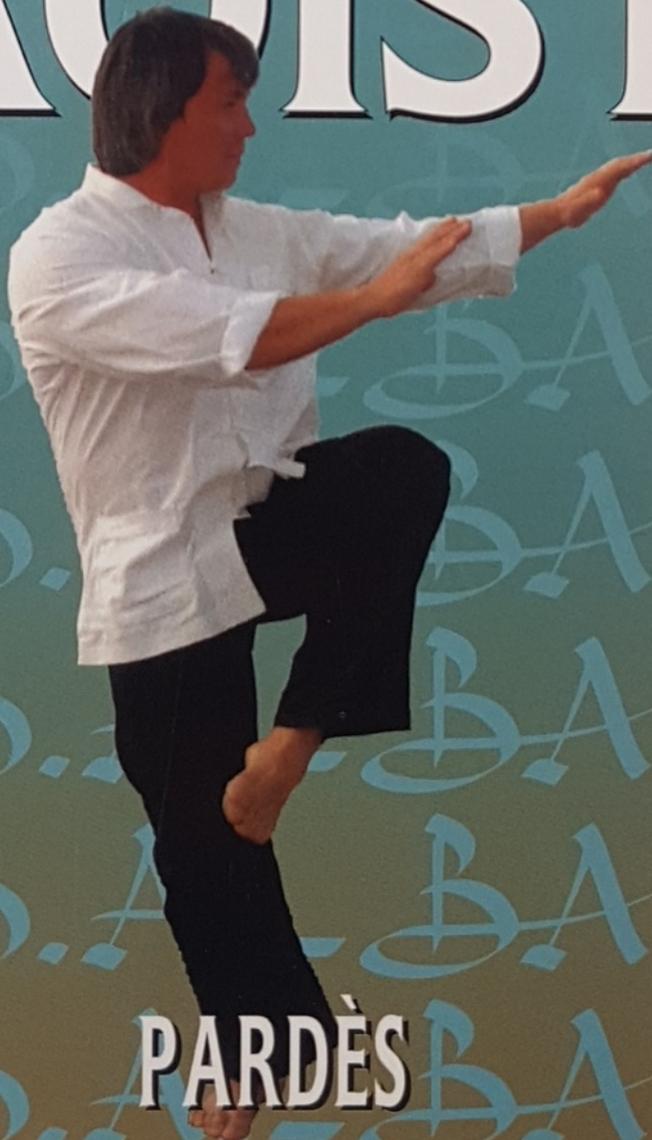


Louis wan der Heyoten

B.A.-BA

GYMNASTIQUE  
TAOÏSTE



PARDÈS

Cet ouvrage n'est pas écrit pour ceux qui veulent gagner en compétition, pour ceux qui brutalisent leur corps afin de le rendre plus « docile », pour ceux qui forcent à tout prix sur les mouvements et qui cherchent à maltraiter leur corps: ceci pour quelques centimètres de souplesse en plus...

Il est écrit pour ceux qui aiment leur corps, cet ami fidèle, pour ceux qui aiment les gestes tendres, les gestes qui font du bien.

La gymnastique taoïste est faite d'une succession de postures ou d'attitudes, d'étirements réalisés sans effort, enchaînés avec beaucoup de souplesse.

Elle permet un parfait contrôle de soi et une meilleure utilisation de son corps, car elle participe à l'élaboration du *chi* et à sa distribution.

Cette gymnastique énergétique est très efficace lorsqu'elle est pratiquée régulièrement. Son impact, alors, sur la santé est assez spectaculaire.

Ce *B.A.-BA de la gymnastique taoïste* a pour but de vous maintenir en bonne santé.

*Illustration de couverture:*  
photo de l'auteur en exercice

ISBN 978-2-86714-386-1  
ISSN 1245-1916

Couverture: David Gattegno  
12 €

