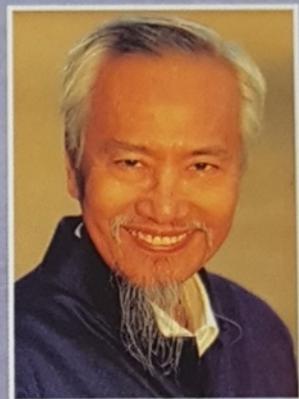


Maîtriser

le

Chi



la force
naît du
mouvement



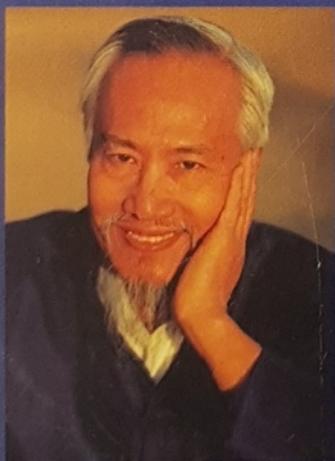
Ni Hua-ching

Ce livre très attendu est un guide complet sur les arts physiques taoïstes. À travers cet ouvrage, nous comprenons que la santé est plus qu'un bien-être physique; c'est un trésor que l'on souhaite tous obtenir et que l'on doit conserver afin de se préserver de toute vulnérabilité.

« Maîtriser le chi » nous apprend les effets d'une bonne alimentation et le bienfait d'une pratique régulière d'exercices mentaux. Découvrez Les arts physiques des moines taoïstes aux conséquences corporelles, mentales et spirituelles. Tous ces mystères et secrets sont révélés dans cet ouvrage et sont présentés de manière compréhensive pour les laïques.

Les arts physiques taoïstes développent une harmonie interne et un équilibre émotionnel qui augmentent la qualité d'énergie (chi), source de santé et de bien-être.

Maîtriser le chi c'est conserver santé, jeunesse et joie de vivre.



Hua-Ching NI, héritier d'une sagesse très ancienne, transmise sans interruption à des générations de maîtres spirituels, a vécu en ermite dans les hautes montagnes de Chine où il a travaillé à pénétrer tous les aspects de sa spiritualité ancestrale et de la métaphysique. L'originalité de son enseignement actuel consiste à se détacher de tous les conditionnements sociologiques, idéologiques et religieux pour retrouver en soi la voie de la spiritualité naturelle. Il s'agit de s'accomplir dans la vérité de sa nature en intégrant les apports de la spiritualité taoïste tout en suivant un chemin authentiquement personnel. Son enseignement vise ce qu'il appelle l'enrichissement de soi qui permet d'améliorer l'être en son entier en travaillant sur son essence personnelle.

18€

ISBN 978-2-912795-08-3



Les Éditions de l'Éveil

www.eveil.fr



9 782912 795083