

PETER M. WAYNE

Tai-chi

La méditation en mouvement



POCKET

Une approche médicale
pour un art millénaire

Peter M. WAYNE, chercheur à l'école de médecine de Harvard, a plus de trente-cinq ans d'expérience dans la pratique et l'enseignement du tai-chi.

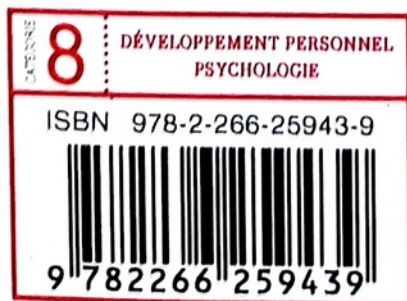
Quand un professeur de médecine de Harvard découvre le tai-chi...

Pour la première fois, le tai-chi et ses extraordinaires bienfaits nous sont livrés. Cet art millénaire, pratiqué partout dans le monde, peut aider chacun d'entre nous à améliorer aussi bien sa santé que son bien-être. Vous apprendrez pourquoi harmoniser son corps et son esprit a des effets sur le cœur, les os, les muscles et l'ensemble du système immunitaire, peut prévenir les maladies cardiovasculaires et même soigner la dépression.

Un livre qui ouvre des perspectives décisives, car rien de plus simple que d'introduire quelques exercices de tai-chi chaque jour.

Traduit de l'anglais (États-Unis)
par Marieke Merand-Surtel

TEXTE INTÉGRAL



POCKET
ÉVOLUTION
www.pocket.fr