第一图书网, tushu007.com

<<少儿禅太极>>

图书基本信息

书名：<<少儿禅太极>>

13位ISBN编号：9787507538915

10位ISBN编号：7507538915

出版时间：2013-1

出版时间：华文出版社

作者：慧光居士

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

<<少儿禅太极>>

内容概要

《少儿禅太极》内容简介：禅太极，又名禅道心拳，是慧光居士开创的一门身心双修的养生法。
慧光居士通过《少儿禅太极》及其配套光盘从基本功、禅舞、禅手、禅拳四个方面向大家介绍了习练“ 禅太极 ”的方法和过程，让大家了解到禅太极的真谛——拳禅并举，内外兼修，内求专注安详，外求中正安舒，既能强身健体，又能修身养性，同时，也从更深的意义上让大家，尤其是少年儿童了解到“ 禅和太极都是传统文化的精髓 ”。

第一图书网, tushu007.com

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com