

《禅太极健身棒》

图书基本信息

书名：《禅太极健身棒》

13位ISBN编号：9787507543986

作者：慧光居士

页数：156

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《禅太极健身棒》

内容概要

禅棒是禅太极功法体系中必不可少的一件辅助练功的道具，也是一套优良的养生功法，可以独立练习，同样能收到显著的养生功效。《禅太极健身棒》意图帮助现代人通过练习有形有相的健身禅棒，而感悟到无形无相的智慧禅。

《禅太极健身棒》

作者简介

慧光居士，禅太极创始人，世界禅太极总会会长。著有《禅太极》《禅门养生功》《禅的养生智慧》等养生书籍及教学光盘。

《禅太极健身棒》

书籍目录

第一篇 禅太极功法体系禅太极概述禅太极健身棒简介禅棒功法图解禅拳简介禅拳功法图解

第二篇 学习禅太极功法心得慧光禅棒，让我高枕无忧禅太极——东方神奇的养生功夫结缘禅太极为禅太极文

第三篇 后记慧光自述禅太极琐事记

《禅太极健身棒》

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:www.tushu000.com