

Apologie de la Lenteur

Depuis 1995, le Tai Chi Quan modifie ma pratique du karaté.

Et si on assimilait les katas à des poèmes ?

Les dessins et les commentaires permettent d'expliquer.
Ce livre raconte le Tai Chi Quan aux karatékas.

La lenteur est un outil pédagogique pour enseigner
Les gestes justes, les respirations et les déplacements.

Un travail quotidien entretient la mémoire.
Permet de faire durer la santé au plan physique et mental.

Affronter le Temps !

Yvon Le Lagadec

06 72 74 46 43