

LA DETOX DE PRINTEMPS



REBOOT: RÉINITIALISEZ VOS SYSTÈMES

APPRENEZ
UN NOUVEL
ART
DE
VIVRE

des recettes nombreuses et faciles à digérer
du yoga matin et soir
de la méditation guidée pour nettoyer et recentrer l'esprit
des soins du corps pour s'offrir de la douceur

S'OFFRIR DU TEMPS

du temps pour faire du silence

du temps pour écouter son corps

du temps pour écouter ses rythmes

du temps pour se connecter à soi

LA DETOX DE PRINTEMPS

Retrouver l'Équilibre au Quotidien

Pourquoi une détox.

Pour éliminer les toxines accumulées
dans notre corps.

Vous ressentez le besoin
de ralentir et de prendre
du temps pour vous.



Vous souhaitez adopter
de nouvelles habitudes
de vie, plus saines.

Vous avez des douleurs persistantes, êtes souvent malades,
avez des allergies, avez l'esprit confus,
ressentez la congestion
de votre organisme.



détox yoga et détente

LA DETOX DE PRINTEMPS

Retrouver l'Équilibre au Quotidien

Comment on procède.

La cure dure 7 jours.
Avec avant 4 jours de préparation et 4 jours de sortie.

Pendant 3 rendez-vous,
je vous guiderai et
répondrai à vos
questions.



Nous serons en lien via un
groupe privé et fermé.
Questions et remarques
trouveront écoute
et réponse.

Le premier rendez-vous,
préparation de la détox : le vendredi 10 avril.
Le deuxième: mercredi 15 avril, les premiers jours de la cure.
Le troisième lundi 20 avril: sortir de la cure et retrouver une
alimentation normale.



détox yoga et détente

LA DETOX DE PRINTEMPS

Retrouver l'Équilibre au Quotidien

Les Étapes Préparatoires

Consultez les recettes et l'emploi du temps,
Aménagez votre espace, aménagez votre temps, prévenez
votre entourage, préparez vos questions.

Vous recevrez des vidéos
de yoga, des recettes
pour la cure et
après la cure.



Vous recevrez des méditations,
des respirations,
des relaxations
guidées.

Sélectionnez vos recettes.
Nettoyez votre alimentation.
Faites vos courses, empruntez des appareils

Le Prix: 150,00€

**Si vous êtes intéressées envoyez-moi un message
ou contactez-moi au 06.27.04.25.13.**



détox yoga et détente