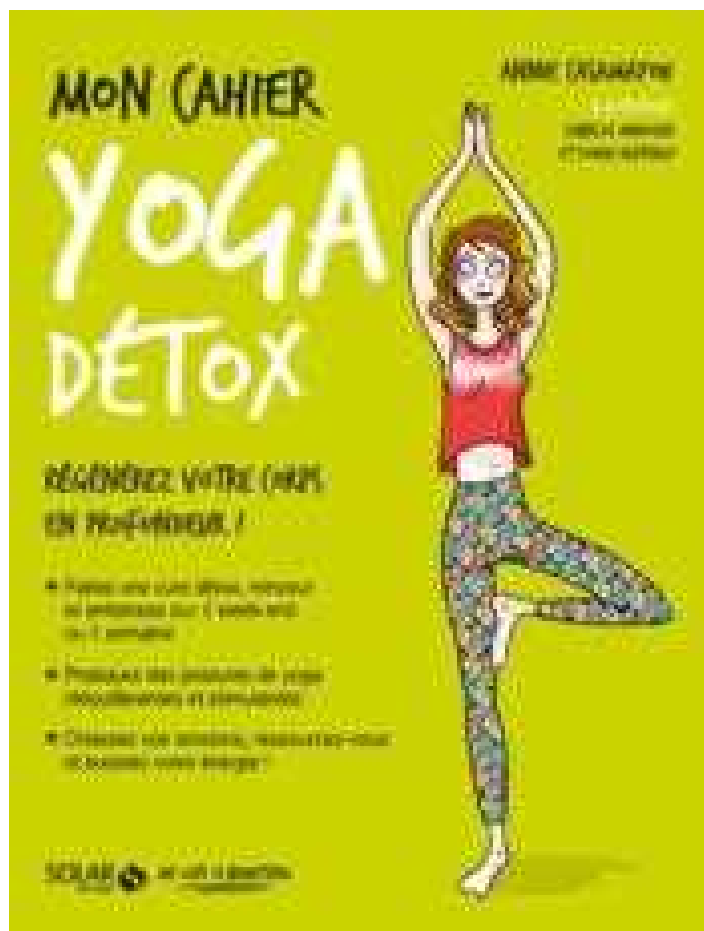


MON CAHIER ; yoga detox PDF

Casamayou, Annie ; Ruffieux, Sophie ; Maroger, Isabelle



Ceci est juste un extrait du livre de MON CAHIER ; yoga detox. Le livre complet peut être téléchargé à partir du lien ci-dessous.



Auteur: Casamayou, Annie ; Ruffieux, Sophie ; Maroger, Isabelle

ISBN-10: 9782263150173

Langue: Français

Taille du fichier: 1033 KB

LA DESCRIPTION

La cure détox puissance yoga, qui nettoie le corps en profondeur, fait mincir et booste la vitalité ! Teint gris, ballonnements, maux de tête, fatigue ou même irritabilité ? Il est temps de faire une cure détox... un peu particulière ! Une approche inédite, combinant postures de yoga drainantes et alimentation healthy. Objectif : détoxifier son corps et son esprit en profondeur ! Au fur et à mesure de la cure, l'organisme s'épure, se débarrasse des surcharges, se renforce et s'équilibre. Résultat : vitalité, zénitude, belle peau, jambes légères... et minceur ! Au programme :- Découvrez le yoga détox qui vous convient (" énergie ", " antistress " ou " minceur ") et suivez un programme de 3 jours, 2 semaines ou 1 mois.- Pratiquez le hatha yoga, et stimulez le drainage des organes grâce à des postures dynamiques et à la respiration.- Adoptez une alimentation détox, légère et équilibrée, pour purifier votre corps des toxines, mincir et avoir une belle peau.... Lire la suite- Créez votre routine yoga détox, pour faire le plein d'énergie, se ressourcer et cultiver le bien-être chaque jour.- Déstressez : détoxifiez votre esprit, libérez-vous des tensions et mettez-vous à l'écoute de votre corps. Retrouvez l'harmonie intérieure !

QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?

Noté 5.0/5. Retrouvez Mon cahier Yoga détox et des millions de livres en stock sur Amazon.fr. Achetez neuf ou d'occasion

Mon cahier Yoga détox - Annie Casamayou - La cure détox puissance yoga, qui nettoie le corps en profondeur, fait mincir et booste la vitalité ! ...

Mon cahier Yoga Garder sérénité et confiance en soi en toutes circonstances ? Grâce au yoga, c'est possible ! Dans ce cahier ludique et pratique, un professeur de ...

MON CAHIER ; YOGA DÉTOX

[Lire la suite...](#)