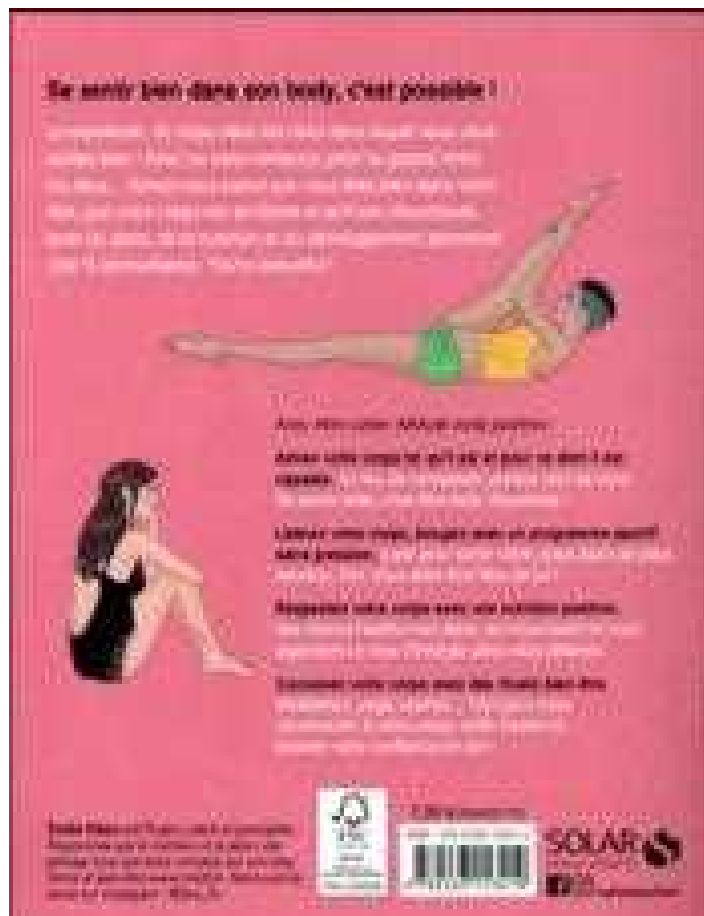


## MON CAHIER ; body positive PDF

Sillaro, Elodie ; Maroger, Isabelle ; Ruffieux, Sophie



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



Auteur: Sillaro, Elodie ; Maroger, Isabelle ; Ruffieux, Sophie

ISBN-10: 9782263153419

Langue: Français

Taille du fichier: 1510 KB

## LA DESCRIPTION

Le manifeste : aujourd'hui, le corps idéal est celui dans lequel on se sent bien ! Gros ou mince, petit ou grand, entre les deux... On s'aime parce qu'on est bien dans sa tête, que notre corps est en forme, qu'il travaille à sa juste mesure et qu'il est chouchouté ! Le body positif, ce n'est pas la revendication de se laisser aller. Grâce à un programme sport, nutrition et développement personnel 100 % feel good & bienveillance, on se met dans un mood positif, pour trouver son poids de forme, la silhouette qui nous convient et le mental d'une fille bien dans ses baskets ! Au programme :- La philosophie du Body positive : pas d'injonction, mais une dynamique positive, celle de se sentir bien dans son corps (grâce au mental également), de prendre soin de soi. Il s'agit de trouver le poids et la silhouette dans lesquels on se sent bien !... Lire la suite- 4 semaines de programme sportif sans pression, juste pour sentir son corps tonique, épanoui, en forme. L'idée : trouver la silhouette qui nous convient et qui nous plaît, avec des entraînements running et training.- Des menus pour trouver son poids de forme, sans s'affamer, seulement grâce à une alimentation healthy. Des recettes feel-good pour retrouver de la vitalité et nourrir son corps en toute sérénité.- Des rituels bien-être au quotidien pour se reconnecter à son corps, enfin l'aimer et booster sa confiance en soi, avec de la méditation, du yoga, de la psychologie positive, l'auto-hypnose, la sophro...

**QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?**

Mon cahier Body positive, Elodie Sillaro, E. Sillaro, Solar. Des milliers de livres avec la livraison chez vous en 1 jour ou en magasin avec -5% de réduction ou ...

Télécharger Mon cahier body positive Author: Elodie Sillaro Publish Date: 21/06/2018 #bodypositive Le cahier pour trouver le corps qui nous convient, dans lequel on ...

Mon cahier Body positive, de Elodie SILLARO (Auteur), SOPHIE RUFFIEUX (Illustrateur) y Isabelle MAROGER (Illustrateur). #bodypositive Le cahier pour trouve...

## **MON CAHIER ; BODY POSITIVE**

[Lire la suite...](#)