



Mono-diètes et jeûnes : 15 cures pour retrouver forme et vitalité

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Mono-diètes et jeûnes : 15 cures pour retrouver forme et vitalité

Laurence Laurendon

Mono-diètes et jeûnes : 15 cures pour retrouver forme et vitalité Laurence Laurendon

 [Télécharger Mono-diètes et jeûnes : 15 cures pour retrouver ...pdf](#)

 [Lire en ligne Mono-diètes et jeûnes : 15 cures pour retrouve ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne Mono-diètes et jeûnes : 15 cures pour retrouver forme et vitalité Laurence Laurendon

111 pages

Présentation de l'éditeur

Préface du Dr Dominique Seignalet. Raisin, pommes, carottes, citron, riz, épeautre, algues, curcuma, eau douce... retrouvez dans ce guide riche et accessible 15 mono-diètes, jeûnes et cures à personnaliser au rythme des saisons. Grâce à sa prise en compte globale ("corps et esprit"), vous trouverez en plus des menus proposés, des méditations, exercices de respiration, des postures de yoga, des soins bien-être, etc. Un vrai plus pour intégrer les cures à votre quotidien ! Laurence Laurendon, auteur, coach et consultante en forme et bien-être, a conçu une méthode originale pour alléger son stress et entretenir sa vitalité, basée sur une alimentation Santé et Saveurs et un programme d'exercices corps et esprit simples et efficaces. Formée à la naturopathie, aux huiles essentielles et au coaching de vie aux États-Unis, elle enseigne le hata-yoga depuis plus de quinze ans. Spécialiste de l'art de vivre, elle a publié une trentaine de livres honorés de prix français et internationaux et traduits dans plus de quinze pays. Biographie de l'auteur

Laurence Laurendon, auteur, coach et consultante en forme et bien-être, a conçu une méthode originale pour alléger son stress et entretenir sa vitalité, basée sur une alimentation "Santé et Saveurs". Formée à la naturopathie, aux huiles essentielles et au coaching de vie aux États-Unis, elle enseigne le hata-yoga depuis plus de quinze ans. Spécialiste de l'art de vivre, elle a publié une trentaine de livres récompensés de prix français et internationaux, et traduis dans plus de quinze pays.

Download and Read Online Mono-diètes et jeûnes : 15 cures pour retrouver forme et vitalité Laurence Laurendon #NEPCGJMZR4T

Lire Mono-diètes et jeûnes : 15 cures pour retrouver forme et vitalité par Laurence Laurendon pour ebook en ligne
Mono-diètes et jeûnes : 15 cures pour retrouver forme et vitalité par Laurence Laurendon
Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres
Mono-diètes et jeûnes : 15 cures pour retrouver forme et vitalité par Laurence Laurendon à lire en ligne.
Online Mono-diètes et jeûnes : 15 cures pour retrouver forme et vitalité par Laurence Laurendon ebook
Téléchargement PDF
Mono-diètes et jeûnes : 15 cures pour retrouver forme et vitalité par Laurence Laurendon Doc
Mono-diètes et jeûnes : 15 cures pour retrouver forme et vitalité par Laurence Laurendon Mobipocket
Mono-diètes et jeûnes : 15 cures pour retrouver forme et vitalité par Laurence Laurendon EPub
NEPCGJMZR4TNEPCGJMZR4TNEPCGJMZR4T