



## Mon cahier Yoga détox

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

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

# Mon cahier Yoga détox

*Annie CASAMAYOU*

**Mon cahier Yoga détox** Annie CASAMAYOU

 [Télécharger Mon cahier Yoga détox ...pdf](#)

 [Lire en ligne Mon cahier Yoga détox ...pdf](#)

## Téléchargez et lisez en ligne Mon cahier Yoga détox Annie CASAMAYOU

---

96 pages

Présentation de l'éditeur

**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.

- **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 !

Biographie de l'auteur

**Annie Casamayou** est naturopathe et réflexologue. Elle donne des cours de hatha yoga (méthode Eva Ruchpaul) depuis de nombreuses années. Elle est aussi co-auteur avec Julien Kaibeck de l'ouvrage *SOS peau au naturel*, paru aux éditions Leduc.s.

Son site : <http://mon-naturopathe.com>

Download and Read Online Mon cahier Yoga détox Annie CASAMAYOU #H61W9AKYEMN

Lire Mon cahier Yoga détox par Annie CASAMAYOU pour ebook en ligne Mon cahier Yoga détox par Annie CASAMAYOU 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 Mon cahier Yoga détox par Annie CASAMAYOU à lire en ligne. Online Mon cahier Yoga détox par Annie CASAMAYOU ebook Téléchargement PDF Mon cahier Yoga détox par Annie CASAMAYOU Doc Mon cahier Yoga détox par Annie CASAMAYOU Mobipocket Mon cahier Yoga détox par Annie CASAMAYOU Epub

**H61W9AKYEMNH61W9AKYEMNH61W9AKYEMN**