

ACCOMPAGNEMENT DETOX DE PRINTEMPS

Du 21 mars au 10 avril 2022

Vous trouvez que vous manquez d'entrain, d'énergie au sortir de l'hiver?
Vous avez l'impression que vous fatiguez vite, alors que l'énergie du printemps s'annonce et vous donne envie?
Vous vous sentez brumeux.se au réveil, lent à démarrer?
Vous souhaitez renforcer votre organisme pour le printemps en étant plus en forme ?

Alors vous joignez-vous à moi pour un accompagnement détox sur-mesure durant 3 semaines.

Quel est le but de cette cure?

On va réactiver AGNI, votre **feu digestif**, pour une meilleure transformation et assimilation de la nourriture.
On va aider le corps à **se détoxifier en douceur** .

Vous aurez :

- plus d'énergie,
- un système immunitaire renforcé,
- plus de sérénité,
- plus de légèreté,
- un meilleur sommeil,
- plus de concentration.

UN VÉRITABLE SENTIMENT DE MIEUX-ÊTRE.

Concrètement, comment cela se passe ?

Je vous fais parvenir deux questionnaires afin de cerner la manière dont vous fonctionnez à différents niveaux. Si besoin, je reviens vers vous pour vous demander des informations complémentaires.

Grâce à mon expérience et à ma pratique de l'Ayurveda, grâce à ma pratique holistique, je vous apporte des notions et des connaissances en Ayurveda et en diététique ayurvédique.

Je vous envoie pour chaque semaine, des éléments de routine journalière, des plantes à vous procurer pour activer le nettoyage en douceur de votre organisme, des éléments de compréhension de votre métabolisme, quelles épices pour cuisiner, et d'autres choses aussi pour nourrir votre esprit.

1ère semaine : alléger l'alimentation, renforcer Agni, vous préparer pour la 2ème phase.

2ème semaine : intégrer une diète sur 3 à 7 jours, détoxifier, nettoyer, ressentir les bienfaits, vous centrer sur ce que vous ressentez. Avec recettes à l'appui

3ème semaine : stabiliser ce que vous avez intégré, être connecté.e plus encore à vos ressentis, afin de prolonger dans le temps ce que vous avez expérimenté, et garder une belle énergie et un feu digestif efficient. Ceci pour vous aider à mettre en place une nouvelle façon de vous alimenter.

Vous aurez des conseils personnalisés sur les aliments à consommer, durant la cure et la saison printanière, et vous repartirez avec des éléments clé en main pour une nouvelle alimentation.

TARIF : 135 euros (100 euros si vous avez déjà participé à une cure)