

Détox

AUTOMNE

DÉTOXIFIEZ VOTRE CORPS
AUGMENTEZ VOTRE ÉNERGIE
REVITALISEZ VOTRE ESPRIT
SENTEZ VOUS PLUS LÉGÈR-E



DISPO TOUT
L'AUTOMNE!
SUIVI EN GROUPE DU
26.10 AU 4.11
OU EN INDIVIDUEL



**PROGRAMME DE 10 JOURS QUI VOUS INVITE À UNE
VRAIE TRANSFORMATION ET QUI VOUS AIDE À:**



**ÉLIMINER LES TOXINES QUI
ENCOMBRENT VOTRE CORPS**



**OFFRIR UNE PAUSE À
VOTRE ORGANISME**



**PRENDRE SOIN & VOUS
OCCUPER DE VOUS**



**RETROUVER DE L'ÉNERGIE
& VITALITÉ**



**VOUS SENTIR LÉGER-E ET
CONFIANT-E**



**SORTIR DES MAUVAISES
HABITUDES ALIMENTAIRES**



QU'INCLUT CE PROGRAMME?



S

1

ALIMENTATION

AFIN DE DÉTOXIFIER VOTRE CORPS
ET À LA FOIS LUI AMENER DES
NUTRIMENTS DE QUALITÉ



MENUS SIMPLES POUR LES 10 JOURS



**PROPOSITIONS D'ADAPTATION DES
RECETTES AVEC OPTION "DÉTOX PLUS"
& "DÉTOX NUTRITIF"**



LISTE DES COURSES



PLANNING PRATIQUE



**POSSIBILITÉ DE PRÉPARER DES REPAS
À L'AVANCE**





PRATIQUES POUR LE CORPS & ESPRIT

AFIN DE SOUTENIR LA
DÉTOXIFICATION AU MAXIMUM ET
LE SYSTÈME NERVEUX



COURS DE YOGA SPÉCIAL DÉTOX



PRATIQUE DE QI-GONG



BROSSAGE DU CORPS À SEC



RELAXATIONS & MÉDITATIONS



SOINS & MASSAGES





GUIDE GÉNÉRAL ET DE SOUTIEN

POUR COMPRENDRE LES
PROCESSUS DE LA DÉTOX ET
SOUTENIR LA DÉPURIFICATION DU
CORPS AU MAXIMUM



HUILES ESSENTIELLES & HYDROLATS



COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES



TISANES & INFUSIONS



EAU DE MER



RITUELS DE DÉPURIFICATION



4

ACCOMPAGNEMENT - 3 OPTIONS!

AFIN DE VOUS SOUTENIR &
MOTIVER DANS LE PROCESSUS,
RÉPONDRE À VOS QUESTIONS ET
RÉSOUTDRE VOS DOUTES

OPTION 1

EN GROUPE / **DU 26.10 AU 4.11**
GROUPE SUR TELEGRAM + 2 RENCONTRES
EN LIGNE (AVANT DE COMMENCER ET EN
FIN DE DÉTOX)

OPTION 2

FAIRE LA DÉTOX AU MOMENT QUI VOUS
CONVIENT ET PARTICIPER (OU PAS) AU
GROUPE TELEGRAM QUI SERA OUVERT TOUT
L'AUTOMNE!

OPTION 3

POSSIBILITÉ D'UN SUIVI INDIVIDUEL AVEC
MOI AU MOMENT QUI VOUS CONVIENT

EN GROUPE
DU 26
OCTOBRE AU
4 NOVEMBRE!



NOUVEAUTÉS DÉTOX 2026!

NOUVEAU!

AFIN QUE L'APPRENTISSAGE
CONTINUE ET QUE NOUS
PARTAGIONS DES MOMENTS DE
CONNEXION



**UN COURS DE 60 MIN DE
RELÂCHEMENT DES FASCIAS (EN
LIGNE)**



**UNE PRÉSENTATION SUR LES
PERTURBATEURS ENDOCRINIENS ET LEUR
INFLUENCE SUR NOTRE CORPS**



**UNE MÉDITATION & RÉÉQUILIBRAGE
ÉNERGÉTIQUE**



QUELS SONT LES BÉNÉFICES D'UNE DÉTOX?





PURIFICATION DES ORGANES & SANG



RÉDUCTION DE L'INFLAMMATION



AUGMENTATION DE L'ÉNERGIE VITALE



AUGMENTATION DE LA CLARTÉ MENTALE



**RENFORCEMENT DU SYSTÈME
IMMUNITAIRE**



PURIFICATION DE LA PEAU



PERTE DE POIDS



AMÉLIORATION DE LA DIGESTION



AMÉLIORATION DE LA CIRCULATION



**CHANGEMENT DES MAUVAISES
HABITUDES ALIMENTAIRES**



**QU'EST CE QUE
JE VAIS
MANGER?**





LÉGUMES, FRUITS, PROTÉINES
VÉGÉTALES, BONNES GRAISSES



SOUS FORME DE SALADES,
SOUPES, PLATS PRINCIPAUX



BEAUCOUP DE LIQUIDES!



SOUS FORME DE JUS, SMOOTHIES,
SHOTS, TISANES, BOUILLONS...



DES PLATS GOÛTEUX!



ET SURTOUT, VOUS N'AUREZ PAS
FAIM!



PRIX

PROGRAMME DE 10 JOURS TOUT COMPRIS

✦ ✦ ✦ **180.- CHF / INDIVIDUEL**

✦ ✦ ✦ **270.- CHF / COUPLE**

✦ ✦ ✦ **160.- CHF / INDIVIDUEL AYANT
DÉJÀ SUIVI UNE DÉTOX AVEC
MOI**

✦ ✦ ✦ **240.- CHF / COUPLE AYANT
DÉJÀ SUIVI UNE DÉTOX AVEC
MOI**

