Détox

AUTOMNE

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



DISPO TOUT L'AUTOMNE!
EN AUTONOMIE DEPUIS CHEZ SOI OU EN SUIVI EN COACHING PRIVÉ

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?



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 SYSÈME 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
RÉSOUDRE VOS DOUTES

OPTION 1

EN GROUPE / LA DÉTOX EN GROUPE EST TERMINÉE
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



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 REPLAY)



UNE PRÉSENTATION SUR LES PERTURBATEURS ENDOCRINIENS ET LEUR INFLUENCE SUR NOTRE CORPS (EN REPLAY)



UNE MÉDITATION & RÉEQULIBRAGE ENERGÉTIQUE



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 VÉGETALES, 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

INSCRIPTION

DIRECTEMENT SUR MA
PAGE INTERNET

DÉTOX AUTOMNE 2026

