

Mon cahier yoga détox

Type de contenu : Texte

Type de médiation : sans médiation

Titre(s) : Mon cahier yoga détox [Texte imprimé] / Annie Casamayou ; illustrations, Sophie Ruffieux et Isabelle Maroger

Auteur(s) : Casamayou, Annie

Autre(s) responsabilité(s) : Ruffieux, Sophie (Illustrateur)
Maroger, Isabelle (1979-....) (Illustrateur)

Editeur, producteur : Paris : Solar éditions, DL 2016
(58-Clamecy; Impr. Laballery)

Description matérielle : 1 vol. (95 p.) : ill. ; 22 cm

Collection : Mon cahier

ISBN : 978-2-263-07217-8
978-2-263-15017-3

EAN : 9782263072178
9782263150173 réimpr. 2017

Appartient à la collection : Mon cahier (Paris) 2490-8088 2016

Autres classifications : 610

Classification décimale Dewey : 615.53 23

Note(s) : Bibliogr. p. 95

Résumé ou extrait : 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 !

Sujet - Nom commun : Cures détox
Hatha-yoga

Image de présentation : <https://bibliotheques-numeriques.defense.gouv.fr/koha/ecrans/9782263150173ori.jpg>

Text alternatif image de présentation : 9782263150173ori.jpg