

Mon Cahier Green Power

Recognizing the pretentiousness ways to get this ebook **Mon Cahier Green Power** is additionally useful. You have remained in right site to begin getting this info. get the Mon Cahier Green Power join that we give here and check out the link.

You could buy lead Mon Cahier Green Power or get it as soon as feasible. You could quickly download this Mon Cahier Green Power after getting deal. So, afterward you require the book swiftly, you can straight acquire it. Its therefore extremely simple and fittingly fats, isnt it? You have to favor to in this freshen

Mon cahier Pilates antistress - Floriane Limonnier 2022-09-01

Le Pilates pour se libérer du stress, relaxer son corps, récupérer et se rebooster ! Non seulement le Pilates agit sur les tensions créées dans le corps par le stress ainsi que leurs effets secondaires (digestion perturbée, maux de dos), mais il permet aussi d'apaiser les émotions. Opération sérénité, good mood et bien-être ! Au programme : Les règles antistress au quotidien, avec toutes les causes du stress et leurs solutions psy (apprendre à s'organiser, relativiser et lâcher-prise, arrêter de douter et prendre confiance en soi...) ainsi que les gestes feel good pour se relaxer (massages, plantes...). Des programmes de Pilates personnalisés selon sa problématique de stress : Pilates pour gérer ses émotions, pour penser à soi, pour booster sa confiance. Et des séances pour contrer les effets indésirables du stress : Pilates pour récupérer, pour mieux dormir... Avec toutes les astuces food et feel good correspondantes. La food stress less, c'est-à-dire une alimentation anti-fatigue et énergisante, à base de glucides à IG bas pour l'énergie, de légumes pour les vitamines, d'aliments antistress riches en magnésium et de superaliments.

Mon cahier Sexe - Caroline MICHEL 2021-06-17

Le cahier sexe qui aide à se découvrir, à mieux se connaître, à se réapproprier son corps, à se libérer et à s'épanouir ! Le sexe est la nouvelle méthode de développement personnel ! Révélateur de notre personnalité, de nos besoins et de nos envies, il est aussi un enjeu féministe ! Découvrir son corps et ses sensations permet de se reconnecter à lui, de l'honorer, de lui offrir bienveillance et gratitude. Bye-bye les tabous, plus de honte, les filles affirment leur fierté, affirment leur désir, leur volonté et libèrent leur corps. Objectif : mieux se comprendre, reprendre son pouvoir et se sentir en phase avec soi ! Au programme : Les secrets de la zone intime : à quoi elle ressemble, comment ça fonctionne, les zones érogènes... Et toutes les techniques (automassage, méditation, visualisation, pleine conscience...) pour la découvrir, s'y connecter, l'écouter, l'explorer... L'état d'esprit sexe ! On commence par adopter l'état d'esprit body positive : apprendre à être à l'aise avec son corps (avec des exos de danse...), bienveillante (avec des exos de gratitude), à prendre confiance en soi, à booster son estime de soi à lâcher prise ! La sexe girl power, car oui, on apprend à être fière de son corps, à affirmer son désir, son pouvoir, à être actrice de sa sexualité ! Objectif : se sentir bien dans son corps, pleinement épanouie ! La sexe en couple : comment communiquer, connaître le corps de l'autre, se connecter à l'autre pour intensifier le moment, partager vraiment, vivre ensemble ses envies et prendre son pied sans jamais se lasser !

Mon cahier Mon ventre moi - Laure HYVERNAT 2021-09-02

Le cahier qui chouchoute le ventre afin de se débarrasser de ses kilos émotionnels, gérer ses émotions, booster son énergie et sa forme... car c'est dans le ventre que tout commence ! Et si tout venait du ventre ? Non seulement la digestion et l'assimilation conditionnent notre forme, notre énergie et notre glow, mais en plus le microbiote influence nos émotions... et vice-versa ! Le problème ? Une mauvaise alimentation, le stress, le cycle menstruel et plein de petits bobos maltraitent ce petit ventre. Objectif : enfin soigner ses petits maux, trouver son poids de forme, rebooster son énergie et être toujours dans un bon mood ! Au programme : Le fonctionnement de notre belly (organes de la digestion, microbiote, enzymes, hormones... tout ce qui participe à la digestion) et ses petits bobos, pour comprendre comment ça marche, ce qui ne va pas, d'où ça vient. L'alimentation pour un ventre heureux : la blacklist du ventre (sucres, mauvaises graisses, excitant, gluten, lactose, fodmaps...), la checklist du microbiote (prébiotiques, probiotiques et fibres)... La nutrition healthy, équilibrée et personnalisée selon son profil (minceur, ventre en vrac, stress,

cycle menstruel). Un programme de détox step by step pour faire une remise à zéro du ventre et repartir sur de bonnes bases, avec la nutrition, le yoga et les huiles essentielles qui aident à alléger le corps comme l'esprit. Des rituels antistress pour gérer ses émotions : puisque le ventre héberge des neurones, nos émotions agissent sur lui et le détraquent. Respirations, yoga, massage, sport, cocooning, mais aussi alimentation booster... Tout pour se mettre dans un bon mood ! Un week-end happy belly, avec une morning routine, une evening routine et des petits rituels journée 100 % détente et digestion optimale. Feel good !

Mon cahier Sommeil - Isabelle Delaleu 2022-09-01

Tout pour s'endormir vite, mieux gérer ses nuits et avoir un sommeil réparateur ! Au programme : La méthode pour connaître son rythme et ses besoins en sommeil : se coucher et se lever à la bonne heure, trouver sa durée optimale de sommeil, etc Toutes les astuces pour s'endormir vite : la bonne assiette, les evening routines selon la situation (endormissement ou réveil difficile, nuits hachées, nuits épuisantes...), bouger pendant la journée... Un programme antistress pour mieux dormir, avec de la respiration, de la méditation, du yoga et des plantes antistress et détox émotionnelle pour un sommeil serein. La chambre propice à un bon sommeil : comment l'aménager, quelle literie choisir, la température, les conditions et l'atmosphère dodo-friendly.

Mon cahier Anti-stress - Sylvia André 2017-10-12

Mon cahier Anti-stress détaille, pas à pas, des techniques simples et efficaces pour calmer le corps et l'esprit, issues de la troisième vague des thérapies cognitives et comportementales. 30 exercices quotidiens à découvrir pour réduire son stress et mener une vie plus sereine ! Dans un monde hyper-stimulant et dans lequel les choses vont très vite, il est important de reconnaître les sources de son stress, mais surtout d'acquiescer un panel de stratégies à intégrer dans son quotidien débordé. Avec Mon cahier Anti-stress : - Vous apprenez à reconnaître les contours de votre stress, ses causes et ses manifestations - Vous créez le changement, en mettant en place différentes pratiques de relaxation : détente musculaire, exercices de respiration, exercices de thérapie cognitive pour faire taire le bavardage mental, méditation - Vous pensez de façon réaliste à l'aide d'exercices pour être vous-même ici et maintenant - Vous affrontez vos peurs et votre stress : grâce à une technique de désensibilisation systématique, vous vous ouvrez davantage au monde - Vous définissez vos valeurs : donner du sens à sa vie permet de mieux sortir du stress - Vous acceptez ce qui ne peut être changé, en lâchant prise sereinement - Vous développez de bonnes habitudes pour mener une vie zen et harmonieuse : vous prenez soin de vous et votre intérieur, vous retrouvez un sommeil et une alimentation équilibrés, vous développez vos ressources sociales, vous mettez en place un plan d'action pratique pour être serein sur le long terme (thérapie d'acceptation et d'engagement). Introduction : ce que le stress dit de nous - Test : est-ce que je sais gérer mon stress ? - Chapitre 1 : j'Identifie mon stress - Chapitre 2 : ma trousse à outils zen - Chapitre 3 : c'est décidé, je change ! - Chapitre 4 : zen jusqu'au bout des ongles - Conclusion - Bibliographie

Mon cahier Intuition - Linda DIGUET 2021-05-06

Ecouter sa petite voix intérieure pour mieux se comprendre, faire de bons choix et suivre la voie qui nous correspond ! L'intuition est cette petite étincelle de magie personnelle que tout le monde possède à l'intérieur. Porte ouverte sur l'inconscient, l'intuition est composée de ces sensations, réactions et impressions immédiates et instinctives qui nous indiquent un danger ou une opportunité, nous guident sur

la voie qui nous correspond. Un cahier pour apprendre à écouter les signes de l'intuition dans son corps, se faire confiance et, pourquoi pas, recevoir les messages de l'univers pour mieux se comprendre, faire les bons choix et avancer dans la vie ! Au programme : Un bilan de départ pour savoir si on sait écouter son intuition, apprendre à la reconnaître et prendre confiance. Avec les astuces pour dégoupiller les faux-amis de l'intuition (les interprétations, les émotions, la tendance à trop réfléchir...). Une méthode en 4 étapes pour activer son sixième sens, car l'intuition passe par le corps avant tout (ventre noué, bouffée de chaleur...) : 1. faire le calme autour de soi et en soi, être attentive à ses émotions, 2. poser une intention, 3. capter des informations (écouter ses 5 sens) et 4. interpréter. La méthode pour ouvrir son esprit à l'intuition et recevoir les messages de l'univers : repérer les synchronicités (hasard qui n'en sont pas), décoder ses rêves, tester la médiumnité (cartomancie, pendule...). Des programmes pour appliquer l'intuition concrètement : trouver le chez-soi de ses rêves, trouver le job qui nous correspond, trouver son âme-sœur... Des petits rituels quotidiens pour cultiver son intuition toute l'année : petits challenges intuitifs, méditation, tirage de tarot quotidien, lifestyle slow et intuition-friendly, journal d'intuition...

Mon cahier HIIT yoga - Marine RAGOT 2021-06-17

Le yoga qui fait transpirer à mort ! En mode cardio intensif pour se défouler, mincir et se dépasser ! Yoga x HIIT, la collab' au top de deux grandes tendances ! Le HIIT (entraînement à intervalle de haute intensité) appliqué au yoga, c'est du yoga à rythme +++, des postures répétées comme des exercices. Bref, un entraînement complet, à la fois cardio (qui fait transpirer), renfo (qui muscle) et feel good. Le tout en mode express, dans des séances de 20 à 30 min max ! Objectif : sculpter le corps, mincir et booster son bien-être. Au programme : Les bases pour bien pratiquer, l'organisation et la motivation pour réussir à tenir son programme ! 4 semaines de programme intensif et progressif travaillant tout le corps. L'idée ? Plus il y a de muscles sollicités, plus ça muscle et plus ça fait travailler le cœur ! D'abord on se lance, ensuite on brûle un max de calories, puis on monte en puissance et enfin on se surpasse ! Le lifestyle HIIT yoga : méditation, sommeil, nutrition, hydratation, pour se sentir bien, gérer son poids, réparer son corps, booster son énergie et ainsi optimiser ses performances, sa motivation et ses résultats !

Mon cahier Méditation avec le son - 2021-04-15

Le bain de son feel good ! La méthode facile pour méditer, déstresser, apaiser les émotions, profiter de l'instant et booster ses bonnes vibes ! Tendance bain de sons ! Le son, grâce à ses vibrations, a le pouvoir magique de ramener instantanément dans l'instant présent, d'apaiser et de mettre dans un état méditatif et de bien-être immédiat. Bols tibétains, tambour, chant, sons de l'environnement, musique, sons intérieurs... A chacune de choisir son outil préféré. Les bonnes vibrations (sonores) et le bien-être sont partout ! Au programme : - De la méditation sonore antistress : des solutions pour déstresser n'importe où, n'importe quand grâce à un ancrage sonore, et un rituel relaxant avec un bol rempli d'eau pour détendre les zones crispées grâce à la vibration sonore. - Des rituels de méditation avec le son au quotidien : une morning routine pour se mettre à l'écoute de soi dès le matin, une routine good vibes, des petits rituels express pour se ressourcer à chaque instant (méditer sur les sons de l'environnement, produire des sons les plus feutrés possible, écouter sa mélodie intérieure, vraiment écouter la musique)... - Un programme pour libérer son féminin sacré, car chakra de la gorge (lié au son) et chakra sacré (lié au féminin), fonctionnent ensemble ! Les harmoniser grâce au chant de mantras, à des méditations sonores et à du yoga permet de cultiver son temple intérieur, d'exprimer sa nature féminine, de l'assumer. - Un parcours de développement personnel sonore avec les chakras. L'idée ? Harmoniser ses chakras grâce aux éléments et aux sons de la nature. Pour se sentir en harmonie !

Mon cahier green power - Adeline Gadenne 2019-01-03

Mon cahier Self love - Héloïse Houdard 2022-04-14

Le cahier 100 % bienveillance, amour et good vibes pour aimer son corps, aimer qui l'on est et kiffer sa vie ! Se négliger, ne pas oser s'imposer, être très exigeante avec soi... c'est se maltraiter. Le manifeste ? Se sentir bien dans son corps, dans sa tête et dans sa vie. Les 5 pétales de la fleur self love : l'exploration de soi, l'estime de soi, la confiance en soi, l'affirmation de soi et le soin à soi. Bref, un shot d'amour et de bienveillance ! Au programme : - Un programme pour aimer son corps de femme : se reconnecter et se réconcilier avec son corps, écouter son cycle pour s'harmoniser avec son rythme intérieur... - Un

programme pour aimer qui l'on est et prendre conscience de toutes ses richesses et ses beautés (ses rêves, ses forces, ses valeurs), écouter sa vie intérieure, accepter ses ombres et ses peurs et se réconcilier avec soi-même. - Un programme pour aimer sa vie : se recentrer sur ce qui compte vraiment, prendre soin de soi et de ses relations, réaliser ses rêves.

mon cahier Hypersensible - Ludivine Casilli 2022-01-13

Pour mieux comprendre ses émotions, s'aimer avec son hypersensibilité et en faire une force dans ses relations et dans toute sa vie ! Les symptômes de l'hypersensibilité ? Une hyperréactivité à tous les stimuli (bruits, odeurs, textures), une grande perméabilité aux émotions des autres et des montagnes émotionnelles permanentes. Mais si on sait la comprendre, l'accompagner et exploiter son potentiel, l'hypersensibilité révèle toutes nos beautés intérieures ! Au programme : - Tout pour comprendre ses montagnes russes émotionnelles et leurs conséquences (fatigue, troubles digestifs et du sommeil...), identifier leurs déclencheurs puis se recentrer et retrouver la confiance avec la respiration et la méditation. - Les outils pour gérer les relations sociales lorsqu'on est hypersensible, se protéger des émotions des autres, des situations conflictuelles, apprendre à dire non, être attentif à soi, tout en faisant de son empathie un atout pour aider ses proches. - Un programme wonder-sensibilité pour s'accepter avec son hypersensibilité, discerner ses beautés, développer son potentiel créatif et intuitif. L'hypersensibilité est un superpouvoir !

Mon cahier Happy at work - Fabienne Broucuret 2021-01-14

Se sentir " good at home " au bureau, c'est possible ! Boostez votre positive attitude, déstressez et faites de votre bureau un espace inspirant et 100 % feel good ! Le rêve ultime : travailler dans un lieu qui ressemble à la maison, dans une atmosphère calme et pleine de bonnes ondes, l'esprit serein, en se sentant en phase avec son job, avec des temps de bien-être prévus au cours de la journée... Le travail good mood, c'est possible ! Toutes les techniques pour trouver sa place dans son job, se ressourcer au travail, s'organiser, être au top de son potentiel et trouver le temps de prendre soin de soi ! Au programme : - Les idées pour se sentir en phase dans son job : les méthodes de bien-être du monde (hygge, par exemple) dont s'inspirer, la positive attitude pour exploiter ses forces, l'ikigai pour connaître ses valeurs, savoir ce qu'on veut, se sentir à sa place et avancer vers ses rêves ! - Toutes les méthodes pour se cocooner au bureau ! On booste sa bonne humeur en cultivant les petits bonheurs, on chouchoute son esprit et on déstresse avec du yoga, des respirations, des méditations, de la sophro et des méthodes de détox mentale et on chouchoute son body avec les bonnes postures, les idées pour bouger mais aussi la nutrition pour se sentir bien et booster son énergie. Le must : toutes les petites routines feel good pour les pauses mais aussi avant et après la journée de travail pour booster son énergie ou se relaxer ! - Les techniques pour être super organisée au travail. L'objectif : équilibre vie pro et perso, gérer son temps et optimiser la journée, mais aussi profiter du travail pour se faire plaisir et se ressourcer ! - Les idées pour transformer son bureau en espace cocooning ! Avec toute la déco chaleureuse et inspirante, les conseils spécial free-lancing ou co-working...

Mon cahier Zéro gras - Marie-Laure André 2020-10-29

Chips, fromage, charcuterie, biscuits... L'alimentation (presque) zéro gras pour mincir, se sentir bien et se libérer de l'addiction au gras ! Pour réduire son body fat, rien de mieux qu'un régime zéro gras ? Oui... et non. On sait à présent que le grand méchant gras était un mythe et que le bon gras est sain, voire même qu'il... déstocke les graisses et permet de mincir ! La condition pour que ça fonctionne ? Faire les bons choix (bye-bye frites, fromage, gâteaux, glaces, churros...) et bien doser (bye-bye les orgies de chips). Le gras donne du plaisir et du goût, alors pas question de s'en passer : le bon gras (bien dosé), c'est la vie ! Au programme : - Les règles de la nutrition zéro gras : le rôle du gras dans l'organisme, les aliments/plats gras à zapper, les aliments contenant des bons gras à privilégier, l'alimentation équilibrée... - 3 semaines de menus complets et de recettes zéro gras selon son objectif (mincir, manger plus sain au quotidien, faire une détox après une orgie de gras) - Des conseils personnalisés selon son profil de gras addict (fille overbookée dont les repas sur le pouce sont déséquilibrés et gras, fille gourmande ou fille qui a une alimentation déséquilibrée) - Le lifestyle zéro gras, avec le sport et les solutions naturelles (huiles essentielles, plantes), pour mincir et gérer ses pulsions de gras

Mon cahier Bain de forêt - Annie CASAMAYOU 2018-06-14

La nouvelle méthode tendance pour déstresser, booster son énergie et se cocooner avec les arbres ! Les

arbres, c'est feel good ! Le bestseller La vie secrète des arbres a révélé que des molécules antistress tombaient des arbres et influençaient le cerveau. Depuis, la forêt est the place to be pour les healthy girls ! Le shinrin yoku, une méthode japonaise, permet de faire un " bain de forêt ". objectif : déstresser, booster son énergie et son bien-être. Un programme must-have, composé de méditation, de slow life, de mindfulness, de phyto, mais aussi (à la maison) d'aroma, de green food, de DIY végétaux... C'est tout un rituel 100 % feel good, différent à chaque saison, qui compose un vrai parcours de développement personnel ! Au programme : - La philosophie du shinrin yoku (la pleine conscience, le minimalisme, l'harmonie, la beauté) et sa mise en pratique, avec le rituel du bain de forêt : comment s'y préparer, quel parcours adopter, quels rituels pratiquer, que faire en conclusion... - Le shinrin yoku psy. Le bain de forêt a des pouvoirs antistress, boostants pour la confiance en soi ! Avec de la méditation, la slow life, les mandalas de nature, la gratitude... Son arbre de naissance donne aussi des clés pour mieux se connaître ! - Le shinrin yoku feel good. Toutes les méthodes pour booster sa forme avec les arbres : le qi gong, la respiration, les superfood (champignons et plantes médicinales, les baies...), les plantes médicinales... - Le bain de forêt à la maison (DIY déco nature, plantes d'intérieur, cérémonie du thé et composition de bouquets selon l'art japonais...). Le but : créer un lieu ressource à la maison ! - Un programme saison par saison, pour tirer un max de bienfaits et tout au long de l'année en adaptant sa pratique ; et un programme de développement personnel, pour se reconnecter à soi et apprendre à se connaître grâce au bain de forêt.

Mon cahier Body sculpt - Floriane LIMONNIER 2020-09-03

Le cahier qui sculpte la silhouette en mode intensif et express ! Pour une silhouette bien dessinée et galbée ! Réveillez la guerrière qui est en vous ! Intensité max, trainings on fire : avec ses exercices enchaînés par paire et sans pause afin que l'intensité ne redescende jamais, ce programme forge la shape... et le caractère ! Séances plus courtes, plus efficaces, maxi brûle-graisses, ciblées zone par zone... Obtenez la silhouette d'amazone qui révèle votre force intérieure ! Avec Mon cahier Body sculpt : Sculptez-vous un corps fit, fort et énergique de power girl, avec 6 semaines de training progressif zone par zone pour tonifier, dessiner puis sculpter votre silhouette ! Sublimez le travail avec des entraînements HIIT (entraînement de haute intensité) spécial brûle-graisse pour mincir et faire ressortir vos jolis muscles fins ! Boostez vos résultats avec une alimentation healthy, des petites recettes miam et les astuces anticellulite, brûle-graisses et détox. Parce qu'un corps qui se sent bien est un corps beau et rayonnant !

Mon cahier Abdos sculpt - Emilie Cailleau 2021-03-04

Le cahier ultime " full " abdos, pour un gainage complet et visible qui affine le ventre et sculpte les abdos ! Pour dégommer la graisse rebelle et sculpter le ventre, on oublie les abdos classiques qui ciblent souvent les muscles superficiels, sans venir à bout de la petite brioche. Ici, on renforce les abdos de l'intérieur, en profondeur, pour gagner et aplanir vraiment le ventre mais aussi en peaufinant l'extérieur pour un effet " sculpt " bien visible. Un programme à base de 3 ingrédients : du cardio, des abdos et de l'alimentation. Objectif ventre plat, tonique, dessiné et taille affinée ! Au programme : - 6 semaines d'entraînement progressif et personnalisé, à raison de 3 à 4 séances par semaine de 20 à 30 minutes : semaines 1-2, on se remet en forme ; semaines 3-4, on se muscle ; semaines 5-6, on se sculpte. Une intensité de plus en plus forte, grâce à l'ajout de petit matériel et à des techniques qui brûlent de plus en plus de calories. - Un entraînement complet, cardio (pour brûler les graisses) et renfo (pour muscler), ciblé sur le ventre afin d'obtenir un ventre plat et de sculpter ses abdos. Un mix des meilleurs techniques de gainage (core training, Pilates, yoga, fit-boxing...) et brûle graisses (cardio-training, HIIT...) ! - Un défi nutrition ventre plat chaque semaine : challenge zéro mauvais sucre/grignotage d'abord, pour amorcer l'amincissement, challenge détox pour faire dégonfler le ventre, et challenge healthy food enfin, pour chouchouter le ventre. - Tous les petits rituels pour un ventre heureux ! Tisanes, massages, méthodes antistress, yoga du ventre, huiles essentielles... Car un ventre détendu et un microbiote bien dans son jean font un ventre plat !

Mon cahier Ecriture - Adeline Lapier 2022-04-14

Le cahier pour révéler l'écrivain qui sommeille en soi ! Pour s'inspirer, prendre confiance, s'exercer et construire son ouvrage, étape par étape. Le cahier qui accompagne un projet d'écriture, step by step. Organisation, inspiration, plan de bataille, motivation, décryptage du monde de l'édition... Tout ce qu'il faut savoir pour prendre confiance en soi, se lancer sans se mettre la pression, construire son projet et avancer petit à petit vers la réussite ! Au programme : - Un coaching pour se préparer : établir une routine

d'écriture, se libérer du perfectionnisme (et du syndrome de la page blanche), prendre confiance, accepter ses petits défauts... - Des rituels pour cultiver sa sensibilité (émotions, 5 sens), sa créativité et son imaginaire, trouver l'inspiration, cultiver sa singularité. - Les styles à explorer : écriture automatique et journaling, blogs et réseaux sociaux, écriture engagée, témoignage, roman... - La création de son livre étape par étape : élaborer la trame générale (synopsis, personnages, lieux, époque, plan des chapitres...), se fixer un planning d'écriture, finaliser son œuvre (trouver un éditeur...) - Un programme de féminin sacré : se laisser porter par les énergies des phases du cycle, de la lune et de la nature pour rêver son projet, le lancer, le faire éclore, etc, suivant son rythme intérieur.

Mon cahier Glow - Marie - SleepingBeauty 2021-05-06

Le cahier qui fait rayonner ! L'alimentation, le lifestyle, la pensée positive et les rituels beauté qui rendent naturellement belle à l'intérieur, et ça se voit à l'extérieur ! Le glow, c'est être belle, naturelle, healthy et rayonnante. #NoFilter, le glow, c'est l'éclat de la surfeuse californienne, au quotidien. Le secret ? Tout un lifestyle qui illumine de l'intérieur, grâce à une nutrition saine qui donne de l'énergie et des beautyfood, à un état d'esprit good vibes et à des rituels beauté naturels qui révèlent l'éclat... Une beauté intérieure qui rayonne à l'extérieur ! Au programme : La nutrition glowy, saine et naturelle, qui prend soin du corps et du microbiote, pleine de vitamines et minéraux, afin d'optimiser l'assimilation du corps, être pleine d'énergie, de vitalité et de santé. Une nutrition fraîche et équilibrée + une détox + une cure de jus qui boostent le glow intérieur ! Du good mood ! L'idée : rayonner de good vibes et les diffuser autour de soi ! S'offrir de la bienveillance, cultiver des émotions positives grâce à des techniques feel good (respiration, EFT, fleurs de Bach...) et psy (gratitude, expression...), suivre ses aspirations... Objectif : prendre conscience de son bonheur et le développer ! Le lifestyle glowful, car pour sécréter du glow, le corps a besoin de bouger (yoga routine glowy) et de bien dormir pour récupérer ! Tous les secrets et les rituels d'une beauté authentique et naturelle ! D'abord, apprendre à connaître sa peau et mettre au point la routine parfaite. Puis drainer son corps pour lui rendre sa vitalité, obtenir des cheveux forts et redonner de l'éclat à son visage grâce à des DIY cocooning !

Mon cahier homme Abdos - Charles BRUMAULD 2021-03-11

La collection capsule Mon cahier pour les garçons ! La méthode de gainage et de musculation pour perdre son ventre et se dessiner des tablettes de chocolat ! Un programme complet de 10 semaines, qui mixe exercices de gainage, de musculation et brûle-graisse + une nutrition ventre plat. On brûle le gras sur le ventre, on muscle ses abdos profonds pour resserre la taille, on sculpte les abdos pour leur donner du volume. Objectif ventre plat, buste en V et six pack d'acier ! Au programme : - Une transformation en 10 Semaines : des exercices ciblés et des exercices full body, du gainage + du cardio pour se muscler tout en brûlant un max de calories. - Un programme progressif : d'abord on déstocke, puis on muscle, et enfin on sculpte ! - La nutrition spéciale abdos, qui booste les résultats, avec les IG bas pour brûler la graisse, les protéines pour fabriquer du muscle, les bonnes graisses qui évitent de ruiner ses efforts.

Mon cahier Chamane - Vanessa ARRAVEN 2021-05-06

La tendance du chamanisme pour se connecter à la nature et à son être profond. Inspirez-vous, guidez-vous, trouvez des réponses et déployez votre puissance grâce à vos esprits alliés ! Si on tend l'oreille, le monde entier est vivant, inspirant, bienveillant et protecteur. Le chamanisme consiste à se connecter à ces plantes amies, à ces animaux alliés, aux éléments de la nature, à la forêt, à la rivière ou même à votre chez-vous, pour puiser des forces, apprendre à vous connaître, vous relier au monde et exprimer votre vérité profonde. Let's go into the wild ! Au programme : • Initiez-vous au chamanisme : effectuez le rituel au tambour et découvrez l'animal totem qui vous protège, le guide de vie qui vous inspire et l'ancêtre chamannique qui vous conseille... Une team bienveillante et inspirante qui va vous chouchouter ! • Enchantez votre quotidien, grâce à des rituels pour faire connaissance avec l'esprit de votre maison (ambiance cocooning garantie !), recevoir des conseils dans vos rêves, convoquer les bienfaits de vos plantes alliées... • Éveillez la femme sauvage en vous ! Libérez-vous de vos peurs, reprenez votre pouvoir et votre souveraineté, suivez vos aspirations et trouvez l'équilibre, inspirée par les esprits les plus badass des traditions chamaniques mondiales. #Chamane&PowerGirl • Connectez-vous profondément à la nature et ressourcez-vous durant un week-end initiatique en forêt. Les plantes, les arbres, les animaux, les éléments et les esprits de la nature sont des alliés auxquels on peut faire appel n'importe où, n'importe quand !

Mon cahier Green power - Françoise COUIC-MARINIER 2019-01-10

Se cocooner, se soigner, se sentir bien dans sa tête et mettre du green style dans sa vie ! Green is the new black ! Les plantes sont hyper puissantes, healthy et slow, des stars du bien-être. Aroma, phyto, cosméto DIY : on se soigne, on se chouchoute et on détresse au naturel avec le meilleur des astuces et rituels feel good. Le green power, c'est aussi faire le plein de green vibes en pleine nature et transformer son intérieur en petite jungle urbaine. Feel good, green & beautiful ! Au programme : - Les petits remèdes cocooning pour être au top toute l'année. De la phyto, des huiles essentielles pour soigner ses rhumes, bien digérer, soigner son cycle... sans compter les cures (détox, vitamines...) qui reboostent ! - Les cosmétiques DIY pour être belle au naturel. Le must des huiles et des plantes douces et qui sentent bon dans des morning et des evening routines inspirées des rituels ayurvédiques et japonais. En plus : plein de produits de beauté à faire soi-même (baume à lèvres, anticerne, crème mains...). - Les happy thérapies avec les plantes (olfactothérapie, fleurs de Bach...), pour gérer ses émotions, ses humeurs, le stress... Let the sun shine ! - Le green lifestyle, car le green c'est tout un état d'esprit feel good et slow, avec les bains de forêt, la permaculture, l'herboristerie, mais aussi à la maison le zéro déchet, la déco jungle, etc.

Mon cahier Yoga pilates - Emilie Cailleau 2022-03-03

La méthode qui mixe yoga et Pilates, body & mind, pour se sculpter en douceur, apaiser son esprit, apprendre à se connaître et booster son bien-être. Yoga et Pilates : des disciplines sœurs totalement complémentaires. Quand toutes les deux sont rythmées par la respiration et misent sur des postures de renforcement musculaire profond, le Pilates muscle le corps et le yoga apporte une dimension de bien-être. Résultat, un training complet, tout en douceur, qui reconnecte au corps, apaise l'esprit, recentre et offre un max de bien-être ! Au programme : - Des séances happy body : énergie, good vibes, strong (strong body et force intérieure), minceur. - Des séances no stress & détox : récup, antistress, détox émotionnelle, confiance en soi. - Des rituels mind and body : des méditations, respirations, exos de sophro, visualisations, astuces bien-être et conseils psy pour accompagner les postures dans une optique de développement personnel. - La food pour se sentir bien dans son corps et dans sa tête, et pleine d'énergie.

Mon cahier Sérénité - Oriane ROUSSET 2021-09-02

La méthode 100 % sérénité pour détoxifier sa tête, son corps, ses émotions et enfin se sentir bien ! Stress, overthinking, injonctions, environnement envahissant, mauvaise hygiène de vie, fluctuations hormonales... Autant d'éléments qui perturbent notre sérénité. Stop aux pensées, contraintes et émotions qui nous plombent, hello good vibes ! Le secret ? Se recentrer sur soi, habiter son corps, prendre soin de son esprit pour retrouver son calme intérieur. Ça rend légère ! Au programme : Toutes les méthodes de pleine conscience pour détresser et retrouver le calme intérieur : aromathérapie, sonothérapie, auto-massage, chromothérapie...). Un programme pour se recentrer sur soi, enfin ! Cultiver son monde intérieur, prendre du temps pour soi, apprendre à mieux se connaître, méditer selon ses besoins (méditation classique, sylvothérapie, earthing), faire du journaling, mettre en place des routines... Une détox mentale, émotionnelle et physique pour se débarrasser des habitudes bad vibes, de ses schémas négatifs, de sa charge mentale grâce à de la psychologie positive, du yoga des émotions, de la relaxation, une détox alimentaire anti-kilos émotionnels, de la digital détox... Des rituels keep calm pour cultiver sa sérénité mentale, émotionnelle et physique selon le moment : bilans annuels, rituels de saison et rituels lunaires pour se reconnecter à son rythme biologique, rituels de bien-être quotidiens (bain rituel, yoga thématique selon son besoin)...

Mon cahier Astro - Sophie HÉROLT-PETITPAS 2020-09-10

L'astro trendy ! Pour mieux se connaître, faire les bons choix, booster ses forces, travailler ses noeuds et avancer dans la vie grâce à sa carte du ciel ! Selon l'astro psy, les signes et les planètes correspondent aux mille et une subtilités de notre psyché. Votre thème astral, la carte du ciel à votre naissance, constitue alors un support pour apprendre à mieux vous connaître, à guérir vos zones d'ombre, à repérer vos zones de magie et à avancer dans la vie. Vous êtes une étoile ! Avec Mon cahier Astro : Interprétez votre thème et établissez votre profil pour mieux comprendre qui vous êtes grâce aux signes, décoder votre personnalité grâce aux planètes, explorer les domaines de votre vie grâce aux maisons. #IAMAStar Boostez vos good vibes avec un programme qui booste vos forces et calme les conflits intérieurs, les peurs, le stress grâce à plein de rituels psy et feel-good (astro-méditations, aromathérapie, yoga...). Shine like a star ! Écoutez les

messages du ciel et guidez-vous au quotidien en observant le mouvement des planètes. Anticipez les grands changements dans votre vie, surmontez les obstacles, faites les bons choix et avancez vers vos rêves. Libérez votre girl power avec les astres pour réveiller la femme cosmique, libre et puissante en vous, et incarner votre féminin sacré !

Mon cahier Fertilité - Julie Martory 2022-04-14

Pour apprendre à connaître son corps, booster sa fertilité et se donner toutes les chances tomber enceinte rapidement. Ready pour avoir un baby ? Aussitôt dit, aussitôt fait, pour que ce beau projet se déroule comme dans un rêve, il est possible de favoriser sa fertilité au naturel. L'idée ? Rééquilibrer et stimuler l'organisme pour le rendre plus propice à la conception, se débarrasser des produits et addictions qui bloquent la fertilité, écouter son corps et miser sur les méthodes qui boostent la fertilité. Save the date du merveilleux événement ! Au programme : - Le plan pour tomber enceinte rapidement, sans se mettre la pression, en apprenant à connaître son corps et son cycle, la fenêtre de fertilité... - Les méthodes de bien-être qui boostent la fertilité : food spéciale fertilité (équilibrée, de qualité, avec aliments boosters de fertilité), homéo, ostéo, phyto, yoga de la fertilité... - Un programme spécial fertilité ++, pour dégommer ses ennemis (tabac, alcool, stress, perturbateurs endocriniens...) et booster ses alliés (sport, poids de forme...). - Des conseils pour entreprendre des démarches médicales sans paniquer, au bon moment. S'y préparer et garder le moral...

Mon cahier Yin yoga - Isabelle DELALEU 2021-09-02

Le yoga cocooning tout doux pour détresser, écouter son corps et se mettre dans un good mood ! Le yoga 100 % feel good ! Le principe ? Un yoga slow, où l'on tient des postures pendant plusieurs minutes, les yeux fermés, en respirant profondément, comme en méditation, afin de se mettre à l'écoute de son corps, se relaxer, s'assouplir... Résultat : un corps tout léger, totalement détendu, qui se sent bien. Pour être en phase body & mind ! Au programme : Les bases pour bien pratiquer, les rituels de début et de fin de séance, et tous les conseils pour être à l'écoute de son corps et à l'aise dans les postures, pour profiter de l'effet méditatif du yin yoga sans se faire mal ! Des séquences de yin yoga feel good pour chaque situation : morning routine énergie, evening routine détente, yin yoga post-training, yin yoga anti-bobos (maux de dos, nuque...), yin yoga harmonie, cycle féminin ... Le yin lifestyle, pour mettre du slow et du cocooning partout dans sa vie ! Des rituels tout doux, tout plein d'amour à chaque moment de la journée : méditation, douche et massage en pleine conscience le matin, déjeuner slow...

Mon cahier Strong yoga - Elodie SILLARO 2020-09-03

Le yoga intensif qui renforce le corps et rend l'esprit strong ! Pour se muscler, booster sa force intérieure et révéler la power girl en soi ! LE yoga des guerrières ! Intensif, il fait transpirer et il muscle à force de maintenir les postures et de les enchaîner à un rythme soutenu. En plus de renforcer le corps, il renforce l'esprit : à chaque étape on devient plus forte, plus confiante. Be powerful ! Avec Mon cahier Strong yoga : Lancez-vous dans 6 semaines de training yoga, en travaillant le corps et le mental à chaque séance, et en allant de plus en plus loin à chaque étape. Sculptez tout votre corps en mixant yoga cardio brûle-graisses et yoga qui muscle. Haut du corps, bas du corps, abdos... rien ne sera épargné ! Se sentir forte dans son corps, c'est se sentir sûre dans sa tête ! Réveillez votre force intérieure ! Avec des postures spéciales pour vous connecter avec vous-même, ouvrir votre cœur, vous affirmer, booster votre confiance et révéler votre puissance personnelle. En mode amazone ! Adoptez la nutrition strong, qui optimisera votre training yoga et vous apportera de quoi vous sentir forte, libre, pleine d'énergie, bien dans votre corps et dans votre esprit !

Mon cahier Cocooning avec les plantes - Vanessa BOZEC 2020-03-12

Cultiver des plantes vertes pour apaiser ses émotions, booster son énergie, détoxifier son intérieur mais aussi créer la déco jungle qui correspond à sa personnalité ! En mode garden thérapie ! Non seulement être au contact des plantes détresse (c'est prouvé), mais selon le choix des plantes, il est aussi possible d'agir sur les émotions, le bien-être et le développement personnel ! L'idée ? Créer chez soi l'ambiance qui nous ressemble et qui répond à nos besoins. Une bulle de bien-être green ! Avec les plantes d'intérieur, les plantes de balcon et les huiles essentielles : le must du green à la maison pour cocooner son esprit ! Au programme : - Le B.A.BA du jardinage à la maison : quelles plantes choisir selon la taille de sa maison et son exposition, comment les entretenir, les arroser. Surtout : lesquelles choisir selon ses besoins : besoin de

détente, d'énergie, de good vibes... - L'atmosphère 100 % good vibes et 100 % green, avec les plantes feng shui pour équilibrer et faire circuler les bonnes énergies, ainsi que les synergies d'huiles essentielles dont les énergies vibratoires créent de bonnes ondes pièce par pièce. - Le mini-potager at home pour créer l'abondance. L'abondance, c'est avoir une vie pleine, riche de belles choses. Avec les principes de la permaculture pour avoir la satisfaction de donner naissance à un petit monde végétal foisonnant. - La détox de son home, green home. Objectif : s'alléger, nettoyer en mode green, purifier grâce aux plantes sacrées et assainir l'air grâce aux plantes dépolluantes. - Un programme green home par saison, pour se connecter à l'énergie de la saison, de la nature et de ses plantes d'intérieur. Avec pour chaque saison une intention, une synergie d'huile essentielles, une routine méditative de soin aux plantes.

Mon cahier Plantes magiques - Marine Le Gouvello 2022-03-03

En mode herboriste et cueilleuse sauvage ! Le pouvoir des plantes pour se soigner, se cocooner et apaiser ses émotions. Guérisseuse, cocooning addict ou écolo girl... Il y a une herboriste en chacune ! Douces, elles sont néanmoins magiques pour chouchouter le corps, l'esprit et inspirer le cœur. Santé, beauté, minceur, bien-être : elles servent à tout ! Tous les conseils pour fabriquer soi-même ses tisanes, ses élixirs ou ses huiles et pour les appliquer. Au programme : - Les secrets de l'herboristerie et de la phytothérapie : récolter ses plantes, faire ses préparations (tisanes, décoctions, macérations, teintures mères, jus, bains aromatiques, macérats huileux, cataplasmes...), bien choisir les produits tout faits... - 22 plantes locales chouchou pour (presque) tout faire, avec leur fiche botanique : à quoi ça ressemble, où la trouver, comment la préparer... - Un programme spécial digestion et détox du foie et des intestins, à base de cures de plantes, de gestes feel good complémentaires et de détox émotionnelle, car organes et émotions sont liés en médecine chinoise. - Des rituels antistress, beauté, minceur et féminin sacré avec les plantes, la respiration, le yoga, des gestes de bien-être...

Mon cahier homme Musculation - Fabien Menguy 2021-03-04

La collection capsule Mon cahier pour les garçons ! Avec Mon cahier Musculation, les garçons musclent tout leur corps, en entier et zone par zone, pour de beaux muscles visibles et galbés ! Le programme de musculation complet à la maison (ou en salle) pour des muscles en volume, visibles et costauds. Le secret ? Un programme global et zone par zone, des séances pour faire fondre les graisses et prendre du muscle. Objectif : un corps sec, des muscles visibles ! Au programme : Une préparation pour bien débuter, en choisissant le matériel et la tenue, en apprenant à s'échauffer, à travailler efficacement sans se blesser, à adapter les poids et le niveau de difficulté. De la prise de masse, pour augmenter le volume de ses muscles, grâce à un programme de musculation global et zone par zone, pour un entraînement complet et intensif. Une sèche, pour brûler le gras et faire ressortir sa musculature. Des exercices et un régime alimentaire spécifiques qui métamorphosent le corps ! 3 programmes progressifs, à la maison ou en salle, pour être bien accompagné à chaque étape et progresser rapidement. Des conseils alimentaires, pour booster ses résultats, et des conseils look, pour mettre en valeur son corps !

Mon cahier Kilos émotionnels - Johanne Averdy 2022-09-01

Le cahier pour se libérer des émotions qui poussent à manger et cultiver le plaisir dans la vie ! Stop culpabilisation : mincir n'est pas une question de volonté, de motivation ou d'efforts ! Car si, en ce moment, vous n'avez pas d'autre source de plaisir ou de satisfaction que manger, ce n'est pas étonnant qu'il vous soit impossible de résister. Ce sont les émotions qui font manger, pour trouver du plaisir, calmer nos émotions, nous reconforter, nous occuper... Pas étonnant, car la nourriture est un régulateur émotionnel naturel. Pour se libérer des kilos émotionnels, il suffit alors de détoxifier ses émotions négatives et de cultiver le plaisir dans la vie ! Au programme : La technique pour se mettre à l'écoute de son corps, différencier la vraie faim de l'envie de manger, identifier les sensations de satiété et, finalement, identifier les émotions, leurs signes et les pulsions qu'elles déclenchent. Des méthodes anti-compulsion pour chaque envie de nourriture, avec des tips feel good pour gérer l'émotion autrement que par la nourriture, les méthodes anticulpabilisation et bonheur qui évitent les frustrations et les risques de craquage. Un programme happiness pour cultiver le plaisir dans la vie plutôt que dans l'assiette ! Objectif : identifier ce qui se cache derrière le désir de minceur pour y répondre autrement que par la nourriture, se cocooner, se célébrer, s'aimer, bouger et offrir du bonheur à son corps... Un programme spécial bye-bye kilos émotionnels, avec des rituels pour reprendre le pouvoir sur sa vie, se libérer des blessures, reprendre confiance dans son corps, s'offrir le

meilleur, cultiver l'abondance, lâcher le perfectionnisme et poursuivre ses rêves. Car le bonheur est le seul ingrédient qui nourrit vraiment !

Mon cahier Yoga des émotions - Sophia Laurent 2022-09-01

Le yoga spécial pour revenir à soi, s'apaiser, mieux se connaître et avancer dans son développement personnel. Stress, angoisses, tristesse, peur... Quand on les garde en soi, elles se transforment en tensions. Mais quand on les écoute, elles nous parlent. Le yoga - et ses postures qui agissent sur le corps, les émotions, l'esprit et l'énergie - permet de se connecter à ses émotions afin d'en faire des alliés au quotidien. Car finalement, vivre ses émotions c'est tout simplement vivre passionnément et à la folie, apprendre à mieux se connaître et guérir ce que l'on porte au plus profond soi. Pour s'apaiser, s'écouter et vivre en harmonie avec soi ! Au programme : Une méthode yoga & émotions qui mixe yoga dynamique pour débloquer les tensions et évacuer les émotions négatives, yoga doux propice à l'introspection, méditation et respiration pour s'apaiser, outils d'empowerment et de développement personnel pour explorer sa vie intérieure. Le yoga antistress et lâcher-prise, car le stress amplifie les émotions. Objectif : apprendre à accueillir ses émotions grâce au yoga, à la respiration et au journaling. Un programme de détox émotionnelle : évacuer sa colère, accueillir sa tristesse, vaincre ses peurs et vivre ses émotions au long du cycle grâce à une séance de yoga libératrice + une séance de yoga énergétique + des rituels empowerment et feel good. Des méthodes spécial hypersensibilité pour se protéger des énergies négatives et pour apaiser les peurs et les angoisses grâce au yoga et à des rituels spécifiques. Le yoga spécial good vibes : objectif empowerment & glow ! Un programme pour booster sa joie, se connecter à son énergie sacrée et vivre alignée avec soi. Le yoga de l'énergie donne l'impulsion et libère son potentiel la méditation permet de visualiser ses rêves et les rituels de les manifester.

mon cahier Chakras - Agathe Thine 2021-10-14

Un programme de bien-être et de développement personnel basé sur les chakras, pour booster son énergie, être en phase avec soi et avancer dans la vie ! Hello, chakras ! Ces 7 carrefours énergétiques répartis dans le corps (du bas de la colonne vertébrale jusqu'au sommet du crâne) correspondent chacun à un organe, à un trait psychologique... Résultat : équilibrer les chakras, y faire circuler l'énergie quand elle est bloquée ou la réguler lorsqu'elle est trop forte, permet donc d'agir sur notre body, notre esprit, nos émotions et toute notre vie. Les chakras, ce sont une clé magique de bien-être ! Au programme : Un programme de développement personnel complet avec les chakras : confiance en soi, positivité, compassion, pouvoir personnel, communication, intuition... Il s'agit d'équilibrer toutes les facettes de sa personnalité grâce à des rituels feel good (yoga, méditation, mantras, visualisation, food, huiles essentielles, cristaux...) Un programme énergie body & mind, grâce à de la chakra food, aux mantra et à la power attitude associée à chaque chakra ! Des solutions anti-bad vibes : des gestes ciblés sur certains chakras pour calmer le stress et les angoisses, se libérer des problèmes de sommeil et apaiser les émotions négatives (colère, énervement). Un programme spécial good vibes avec les chakras, pour être dans le flow et l'abondance. Objectif confiance en soi, intuition, ouverture d'esprit et mental de winneuse ! Des rituels pour chouchouter son féminin sacré en travaillant des chakras spécifiques selon la phase du cycle, aidée des méthodes de naturopathie et de yoga.

Mon cahier Yoga minceur - Sophia Laurent 2021-03-04

La méthode de yoga qui fait mincir, dessine le corps zone par zone et donne envie de se sentir belle ! Du yoga qui fait mincir, c'est possible ! Mélange de yoga qui fait transpirer et de yoga qui muscle en profondeur, le yoga minceur est un entraînement complet pour s'affiner en douceur et dans un mood positif ! Avec le yoga minceur, certes on s'affine, mais surtout on se fait plaisir, on est fière de son corps et on se sent belle ! Au programme : - 6 semaines de yoga progressif et complet : on se remet en forme d'abord, puis on s'affine avec du yoga cardio brûle-graisses, et on termine le travail en dessinant son body zone par zone (ventre, jambes, booty, bras) grâce à un yoga qui muscle ! - De la (body) positive attitude ! Même s'il donne de vrais résultats silhouette, le yoga est un sport doux, qui amène à son poids de forme, celui qui correspond à chacune. No pression, no injonction, juste de la feel good attitude ! Le yoga aide par ailleurs à écouter son corps, à lui faire du bien et à se sentir en phase avec soi. #goodVibesOnly - La nutrition équilibrée pour booster les résultats silhouette, avec un challenge food chaque semaine : zéro produit industriel, zéro sucre, détox, veggie, bon gras... - Des rituels minceur : massage anticellulite, respiration

minceur, postures de yoga gainantes, anticellulite...

Mon cahier Pilates féminin - Ingrid Haberfeld 2022-05-12

Le Pilates 100 % girl power, pour fitter son body, chouchouter son périnée et booster son empowerment ! Destinée aux femmes, cette méthode ultra complète fait travailler à la fois le corps et l'esprit et cible les problématiques féminines. Il allie des séances de renforcement musculaire profond, de tonification du périnée mais aussi de développement personnel de la confiance en soi. Objectif cuisses dessinées, booty bombé, ventre aplati et bras affinés, périnée au top, associés à un mental de winneuse ! Au final, on se connecte à son corps, on prend conscience de sa force, de sa beauté et de son caractère sacré ! Au programme : Des circuits training Pilates pour dessiner son body, ciblant la zone musculaire que l'on souhaite travailler (cuisses, fesses, ventre, bras, seins, hanches). Du Pilates spécial périnée, pour l'entretenir (même si on n'a jamais eu d'enfant) ou le remuscler, car il évite les descentes d'organe et les fuites urinaires. Mieux : il réveille notre déesse intérieure ! En bonus, des méthodes de bien-être (massage, respiration...) pour le chouchouter. Un programme Pilates girl power, focalisé sur le centre du corps, zone de la confiance en soi car elle permet de se tenir droite, et sur le bas du corps, zone de la force intérieure car elle permet l'ancrage. Des séances body positive et reconnexion boostées par des rituels psy spécial empowerment. Les conseils nutrition et médecine douce pour accompagner le corps dans sa transformation et booster le mental.

La naturopathie au féminin - Marie Gulli Demarre 2022-09-08

Toutes les solutions naturelles pour vous aider à vous connecter à votre corps et à retrouver votre vitalité. Le ventre est un point d'équilibre à la fois vital et fragile. A chaque moment clé de la vie d'une femme (puberté, grossesse, ménopause...)

Mon cahier Yoga du ventre - Charlotte BLONDEL 2020-09-03

Le yoga pour chouchouter son ventre et booster ses bonnes émotions, son énergie et son bien-être global ! Hello, joli ventre ! Votre ventre peut paraître bien mystérieux avec ses petites contrariétés, ses douleurs, ses tensions, ses gonflements... Et s'il reflétait juste votre état intérieur ? Il se sent mal quand vous êtes stressée, lorsque vous ne prenez pas soin de votre alimentation... Ça tombe bien, il existe des postures de yoga spécifiques pour améliorer la digestion, vous relaxer, booster vos bonnes émotions et votre énergie. Chouchouter votre ventre, c'est prendre soin de vous ! Avec Mon cahier Yoga du ventre : Faites connaissance avec ce ventre si sensible. Relié à votre cerveau par des millions de neurones, il est perméable à vos humeurs et vous rend réceptive à ses petits soucis. Écoutez ses signaux et comprenez mieux votre digestion pour vous chouchouter avec le yoga adapté. Rendez votre ventre heureux avec le yoga spécial digestion et la nutrition healthy, légère et anti-intolérances. Fibres, vitamines et minéraux, mais aussi épices, probiotiques, plantes... Tous les petits secrets pour vous sentir bien, retrouver un ventre plat et gérer le lait et le gluten. #MyBellyIsLikeAFlower Coccoonez votre ventre avec des programmes de yoga détox, antistress ou encore énergie à base de yoga, d'alimentation et de bien-être (méditation, plantes, gestes feel good). Faites un reset complet de votre ventre, renforcez-le et reboostez-le pour toujours vous sentir au top ! Reconnectez-vous à votre cycle féminin. Phase par phase, découvrez ce qui se passe dans votre ventre et chouchoutez-le avec le yoga, la nutrition et le lifestyle adaptés. De quoi vous sentir bien dans votre ventre tout au long du cycle !

Mon cahier Endométriose - Adèle Bauville 2022-06-16

Toutes pour mieux comprendre l'endométriose, apaiser ses symptômes et en tirer un moyen de mieux se connaître ! Ah l'endométriose ! cette maladie qui touche 1 femme sur 10 et dont on ne sait encore que peu de chose... Outre la méconnaissance de la maladie chez les médecins, les endogirls elles-mêmes ont du mal à comprendre ce qu'il se passe dans leur corps. L'endométriose, c'est un coup de malchance, mais il est possible de mieux cohabiter avec elle et d'en tirer une meilleure connaissance de notre corps et de notre cycle naturel. Ce cahier regroupe tout ce qu'il faut savoir sur l'endométriose : ses symptômes et les dysfonctionnements qu'elle cause, comment l'apaiser et améliorer son bien-être. Il suffit souvent de

quelques petits changements bien adaptés dans son quotidien pour retrouver tout son potentiel glowy ! Au programme : Tout sur l'endométriose : ce qu'elle est (des lésions et des adhérences créées par le tissu endométrial dans et hors de l'utérus), ses caractéristiques (douleurs pendant et/ou hors des règles, inflammation, soucis digestifs...), son évolution au cours du cycle et les conseils tout au long du parcours médical. Un trousseau zéro douleur spéciale endo, avec du yoga pour créer de l'espace dans le corps et réduire les adhérences endométriales, des huiles essentielles et des plantes antistress afin de réduire la douleur et toutes les méthodes de bien-être (acuponcture, méditation) et les petits gestes quotidiens qui apaisent les symptômes. L'endo food anti-inflammatoire : car l'alimentation anti-inflammatoire peut aider à réduire les troubles digestifs dont se plaignent souvent les endogirls (douleurs, intolérances, constipation, diarrhée, gonflements...) ! L'idée ? Une alimentation saine, légère et microbiote friendly qui régule les hormones afin de réduire l'inflammation. Tous les tips énergie, car les endogirls souffrent souvent de fatigue chronique. Avec les superfoods, les compléments alimentaires et les méthodes naturelles qui reboostent. Les conseils quand on a un projet de baby : comment l'endométriose peut compliquer les choses, comment booster sa fertilité et comment aborder les démarches médicales. Un endo-programme doudou pendant les règles et hors règles, avec toutes les astuces de bien-être pour prendre soin de soi et apprendre à cohabiter au mieux avec son endométriose.

Mon cahier Kundalini yoga - Ombeline de Louvigny 2020-10-29

Le yoga spirituel, pour équilibrer ses émotions et son mental, se sentir en phase avec soi et avec sa vie, développer son intuition et rayonner ! Il y a de la magie dans l'air, car ce yoga transforme la vie ! Grâce à l'éveil de la kundalini, l'énergie de vie primaire, ce yoga good vibes reconnecte votre corps, votre esprit et votre âme pour prendre conscience de vos besoins profonds, équilibrer vos émotions et développer votre intuition. Pour vous sentir en phase avec vous et avec votre vie, booster votre bien-être et déployer votre lumière ! It's time to shine ! Avec Mon cahier Kundalini yoga : Immergez-vous dans l'univers sacré de ce yoga authentique et solaire ! Postures dynamiques, respirations, chant de mantras, méditations, relaxations, bains de son, visualisations... Un yoga hyper complet et très puissant ! Adoptez le kundalini lifestyle, car le bonheur se construit en prenant soin de soi chaque jour. Morning routine purifiante, evening routine régénérante, rituels ressourçants... Vivez dans une bulle de bonnes ondes ! Boostez votre bien-être avec des programmes kundalini yoga spécial antistress et spécial énergie pour calmer les émotions, l'esprit et le corps et insuffler de bonnes vibrations. Sentez-vous vivante ! Manifestez votre magie personnelle ! Grâce à un cheminement de développement personnel avec les chakras, affirmez votre force intérieure, transformez vos émotions, boostez votre confiance en soi, guérissez-vous, boostez votre intuition et rayonnez !

Mon cahier Pilates détox - Floriane LIMONNIER 2021-04-15

Inédit : la tendance du Pilates pour faire une détox ! La collab Pilates x nutrition détox pour gommer la cellulite, déstresser et retrouver son énergie ! L'atout magique du Pilates pour détoxifier ? Grâce à ses mouvements de torsion, d'inclinaison et de flexion, il comprime, masse, étire, essore les organes de la digestion pour pousser les toxines dehors ! Plus : grâce à la transpiration et à l'effet détente des séances, il complète la détox physique et crée même une détox mentale ! Objectif : nettoyer le corps de ses toxines, l'alléger pour booster son énergie, se sentir plus légère et gommer la cellulite. Au programme : 3 programmes personnalisés, selon sa personnalité et selon le besoin du moment : détox au sucre pour s'alléger et gommer la cellulite, détox générale pour retrouver de l'énergie, détox au stress. 2 semaines de Pilates-détox pour chaque profil, spécialement conçues pour booster la filtration du sang, de la lymphe et pour accélérer la détoxification du corps. Les principes de la nutrition antitoxines + une détox personnalisée selon son profil : anti-excès et nourriture lourde (friendly pour le foie), antisucre (friendly des reins et de la vésicule biliaire) ou acido-basique avec boost de magnésium (friendly de l'intestin). Pour chacune, 2 semaines de menus et des recettes. Tous les conseils, rituels et astuces de la naturopathie pour aider la détox : tisanes, plantes, massages et gestes de bien-être... En bonus, les gestes détox de beauté pour rayonner complètement !