



## **Mono-diètes et jeûnes : 15 cures pour retrouver forme et vitalité**

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# Mono-diètes et jeûnes : 15 cures pour retrouver forme et vitalité

*Laurence Laurendon*

**Mono-diètes et jeûnes : 15 cures pour retrouver forme et vitalité** Laurence Laurendon

 [Télécharger Mono-diètes et jeûnes : 15 cures pour retrouver ...pdf](#)

 [Lire en ligne Mono-diètes et jeûnes : 15 cures pour retrouve ...pdf](#)

## **Téléchargez et lisez en ligne Mono-diètes et jeûnes : 15 cures pour retrouver forme et vitalité Laurence Laurendon**

---

Format: Ebook Kindle

Présentation de l'éditeur

Préface du Dr Dominique Seignalet. Raisin, pomme, carotte, citron, riz, épeautre, algue, curcuma, eau douce... découvrez 15 mono-diètes, jeûnes et cures à personnaliser au rythme des saisons. Dans une approche « corps et esprit », ce guide vous propose des menus, méditations, respirations, postures de yoga, soins bien-être, etc. Un vrai plus pour intégrer les cures à votre quotidien !

Présentation de l'éditeur

Préface du Dr Dominique Seignalet. Raisin, pomme, carotte, citron, riz, épeautre, algue, curcuma, eau douce... découvrez 15 mono-diètes, jeûnes et cures à personnaliser au rythme des saisons. Dans une approche « corps et esprit », ce guide vous propose des menus, méditations, respirations, postures de yoga, soins bien-être, etc. Un vrai plus pour intégrer les cures à votre quotidien !

Biographie de l'auteur

Laurence Laurendon, auteur, coach et consultante en forme et bien-être, a conçu une méthode originale pour alléger son stress et entretenir sa vitalité, basée sur une alimentation "Santé et Saveurs". Formée à la naturopathie, aux huiles essentielles et au coaching de vie aux Etats-Unis, elle enseigne le hata-yoga depuis plus de quinze ans. Spécialiste de l'art de vivre, elle a publié une trentaine de livres récompensés de prix français et internationaux, et traduis dans plus de quinze pays.

Download and Read Online Mono-diètes et jeûnes : 15 cures pour retrouver forme et vitalité Laurence Laurendon #N29SBKHGDJ5

Lire Mono-diètes et jeûnes : 15 cures pour retrouver forme et vitalité par Laurence Laurendon pour ebook en ligne  
Mono-diètes et jeûnes : 15 cures pour retrouver forme et vitalité par Laurence Laurendon  
Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres  
Mono-diètes et jeûnes : 15 cures pour retrouver forme et vitalité par Laurence Laurendon à lire en ligne.  
Online Mono-diètes et jeûnes : 15 cures pour retrouver forme et vitalité par Laurence Laurendon ebook  
Téléchargement PDF  
Mono-diètes et jeûnes : 15 cures pour retrouver forme et vitalité par Laurence Laurendon Doc  
Mono-diètes et jeûnes : 15 cures pour retrouver forme et vitalité par Laurence Laurendon Mobipocket  
Mono-diètes et jeûnes : 15 cures pour retrouver forme et vitalité par Laurence Laurendon EPub  
**N29SBKHGDJ5N29SBKHGDJ5N29SBKHGDJ5**