

DIÈTE VERTE 2022 : ET SI ON LA VIVAIT ENSEMBLE ?

Du lundi 4 au vendredi 8 avril 2022



Entre 3 et 5 jours, l'important étant d'être à l'écoute de soi



L'idée : on profite des trésors de la nature en ce début de printemps et
on ne mange que du vert

pendant quelques jours afin de purifier nos organismes éprouvés,
et notamment le foie et la peau.

Ensemble : une équipe de choc pour vous accompagner et vous faire vivre
une expérience complète et inoubliable :

Anouk, Alexandra, Valérie, Julie, Sharon et Anne



@labulledanouk



@holivalerie



@twins_and_cie



@sharonyogaparis



@lamaisondesjus



@anne_lesmains
danslesetoiles





Du lundi 4 au vendredi 8 avril 2022
Entre 3 et 5 jours, l'important étant d'être à l'écoute de soi



Au programme :



Avant, dans vos boîtes mail :
Les principes de la diète et les conseils pour bien se préparer
Les recettes d'Alexandra



Tous les jours sur Zoom (avec replay) :
1h de Kundalini Yoga tous les matins avec Julie et ses Kriyas
qui accompagnent le corps dans sa détox
30 minutes de partages live avec Valérie sur les difficultés
que vous pourriez rencontrer



Tous les jours dans vos boîtes mail :
Les tips naturopathie et réflexologie de Valérie et Anouk
la playlist spéciale « Princesse Fiona »
et plein d'autres surprises

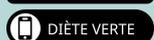


Le mercredi 6 avril, 19h/20h : Face yoga détox avec Sharon
Le vendredi 8 avril, 18h30/19h : soin énergétique détox avec Anne

30 € pour 3 jours et 50 € pour 5 jours

Plus d'informations : <https://www.holivalerie.fr/mieux-etre-pour-tous/>

Inscriptions avant le 31 mars : mieux-etre@holivalerie.fr



Et un groupe Whatsapp de partages et de soutien dont les règles
sont la bienveillance, la bonne humeur et l'absence de prise de tête
<https://chat.whatsapp.com/HtQ3Ru16bTKI5jdsOkF6fJ>