

Programme de Detox d'Automne

A la sortie de l'été, notre corps se trouve en surcharge de toxines. Il nous appartient de chasser l'inutile et de purifier notre organisme. Notre système immunitaire s'en retrouve renforcé et prêt à affronter l'hiver.

Ainsi en automne, on met le focus sur nos organes émonctoires tel que le côlon, mais également sur tous les autres organes digestifs, tel que l'estomac et le foie. En les mettant au repos, nous leur permettons de se régénérer; de recharger notre organisme en vitamines et antioxydants.

Aussi, l'automne, selon la médecine traditionnelle chinoise, est une période de constat et de bilan. Ainsi nous pouvons nous délester de ce qui nous encombre, afin de nous aider à aller vers Soi pleinement. C'est la saison dit du METAL, gouverné par le Gros Intestin (Côlon) et le Poumon.

Le côlon est un émonctoire qui veille à l'élimination des déchets. Dès lors, le bon fonctionnement du gros intestin est le garant d'une bonne santé physique mais aussi morale. Lorsque nous pouvons évacuer les conflits intérieurs, nous sommes libres. Nous pouvons nous tourner vers le futur et envisager de vivre en harmonie avec nos manques et nos besoins.

Les poumons appelés le "toit des organes" en médecine chinoise, assurent la protection de l'organisme tel un bouclier. Ils gouvernent le Qi, énergie vitale, et contribuent au maintien et à l'équilibre de notre batterie.

Voilà pourquoi, je vous propose ces 4 jours de nettoyage :

- une cure pour favoriser l'élimination des déchets stagnants dans votre côlon,
- une diète accessible et adaptée à la saison pour détoxifier les organes digestifs,
- des pratiques quotidiennes simples à travers des exercices matinales, rituels et soins du corps
- une méditation guidée pour vous aider à ancrer vos intentions de Detox
- un accompagnement sur mesure

Le programme en quelques mots :

Vous initiez une descente alimentaire d'une journée à 3 journées, en éliminant tous les produits toxifiants (viandes & charcuteries, produits laitiers, café, alcool, sucres, pâtisseries ...). Au soir du dernier jour de descente, vous effectuez une purge douce intestinale, qui va vous permettre de libérer et vider votre côlon tout en douceur. Vous profitez pour mettre au repos nos organes digestifs durant cette nouvelle journée, par un jeûne, que vous clôturez le soir avec une soupe légère DETOX. Les 2 jours suivants, vous faites une cure ayurvédique. Puis suit une reprise alimentaire.

Inclus dans le programme :

- un programme détaillé de la cure, avec conseils et informations utiles pour continuer à préserver votre santé au delà de la cure,
- des pratiques stimulantes et aidantes pour vous soutenir dans cette cure (1 vidéos et 2 audio)
- un appel de 30 min pour répondre à vos questions.

Il s'agit d'un accompagnement à distance. Rien n'est figé et tout peut-être adapté selon les besoins spécifiques de chacun.

ATTENTION ce programme s'adresse à des personnes en bonne santé.

En cas de souci de santé, insuffisance d'organes vitaux, veuillez consulter l'avis de votre médecin avant de vous joindre à l'expérience. Ne convient pas aux femmes enceintes ou allaitantes.