

# MANGER EN TOUTE LIBERTE

## LA OU TOUT COMMENCE

## JE TE SOUHAITE LA BIENVENUE

## RESTAURER LA CONFIANCE

AUTO-GUERISON  
SYMPTOME ET TERRAIN  
QUEL EST TON REVE ?  
PROGRAMMER SON ESPRIT POUR REUSSIR  
BALANCE TA BALANCE  
EXERCICES PRATIQUES

## SE LAISSER GUIDER

LA BOUSSOLE INTERIEURE  
HERR DIKTATOR : LE MENTAL  
TON GPS DESTINATION PLAISIR  
DEVELOPPER UNE RELATION SAINES AVEC LA NOURRITURE  
EXERCICES PRATIQUES

## LA SPHERE EMOTIONNELLE

TAMPONS EMOTIONNELS  
RESSENTIR SES EMOTIONS  
LE DECLIC EMOTIONNEL  
EXERCICES PRATIQUES

## POSITIONNEMENT INTERIEUR

ACCEPTATION ET NON-JUGEMENT  
CONTROLE ET LACHER PRISE  
LE SEUL EFFORT EST DE N'EN FAIRE AUCUN  
LA VOLONTE  
LA PERFECTION  
100% RESPONSABLE  
EXERCICES PRATIQUES DE SPIRITUALITE APPLIQUEE

## NUTRITION

DIFFERENTS TYPES DE NOURRITURE  
PHYSIOLOGIE, DES BASES SIMPLES  
RYTHME ET EQUILIBRE  
SE DETACHER DES REGLES DE L'EXTERIEUR

**EXERCICES PRATIQUES**

**DEVELOPPER DES HABITUDES EN ACCORD AVEC SOI**

**UNE LARGE PALETTE DE SOINS**

**UN ETAT D'ESPRIT**

**L'IMPORTANCE DES ROUTINES**

**LE MOUVEMENT DANS LA JOIE**

**L'EFFET CUMULE**

**EXERCICES PRATIQUES**