



## **Mon cahier Mincir avec la médecine chinoise**



**Télécharger**



**Lire En Ligne**

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

# Mon cahier Mincir avec la médecine chinoise

*Florence DARDAINE*

**Mon cahier Mincir avec la médecine chinoise** Florence DARDAINE



[Télécharger Mon cahier Mincir avec la médecine chinoise ...pdf](#)



[Lire en ligne Mon cahier Mincir avec la médecine chinoise ...pdf](#)

## Téléchargez et lisez en ligne Mon cahier Mincir avec la médecine chinoise Florence DARDAINE

---

80 pages

Présentation de l'éditeur

**La médecine chinoise pour booster son énergie, retrouver l'équilibre et être bien au naturel !**

Fatigue, teint brouillé, cellulite et petit ventre ? Ce cahier met en œuvre les 5 techniques de la médecine chinoise (la diététique, l'acupuncture (digitopuncture), la phytothérapie, le massage et le qi gong) pour offrir à la lectrice une détox en profondeur et rééquilibrer son énergie. Objectif : vitalité, bonne digestion, teint frais et surtout... minceur !

### **Au programme :**

- **Le bilan énergétique de la lectrice** (déficience d'énergie, énergie bloquée ou déficience en yang) et un coaching minceur personnalisé suivant le résultat.
- **Un menu diététique et détox minceur** adapté au problème énergétique de la lectrice.
- **Des cures phyto** (gingembre, orge chinoise, goji, menthe, cannelle, sésame), des massages et du Qi gong pour booster sa perte de poids.
- **Des techniques anticellulite** avec les ventouses et tous les conseils détox asiatiques pour la beauté de la peau, des cheveux, du visage (gua sha, lotion anticerne ou détox, masque DIY).
- **Une détox de l'esprit** (shiatsu, automassage), pour déstresser et être pleine de vitalité !

**Un bon coup de fouet, pour se sentir bien dans son corps et dans son esprit.** Biographie de l'auteur  
Praticienne d'Energétique chinoise à Paris puis La Baule, **Florence Dardaine** a développé une spécialité beauté, minceur et bien-être. Elle enseigne sa discipline dans les écoles spécialisées en médecine chinoise traditionnelle et anime de nombreux séminaires.

Download and Read Online Mon cahier Mincir avec la médecine chinoise Florence DARDAINE

#YO3RG4J0BVN

Lire Mon cahier Mincir avec la médecine chinoise par Florence DARDAINE pour ebook en ligne Mon cahier Mincir avec la médecine chinoise par Florence DARDAINE 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 Mon cahier Mincir avec la médecine chinoise par Florence DARDAINE à lire en ligne. Online Mon cahier Mincir avec la médecine chinoise par Florence DARDAINE ebook Téléchargement PDF Mon cahier Mincir avec la médecine chinoise par Florence DARDAINE Doc Mon cahier Mincir avec la médecine chinoise par Florence DARDAINE Mobipocket Mon cahier Mincir avec la médecine chinoise par Florence DARDAINE EPub

**YO3RG4J0BVNYO3RG4J0BVNYO3RG4J0BVN**