

TON QUOTIDIEN *serein*



PLUS DE CONSCIENCE POUR UNE MEILLEURE VIE

SOMMAIRE

Confessions intimes.....	9
Le journal d'une meuf normale.	
Dans le vif	15
présentation de ton quotidien serein	
Connecte ton corps.....	18
système lymphatique, respiration, routine	
Connecte ton énergie.....	25
le souffle, l'énergie, la trinité sacrée	
Journée au top.....	36
rythme circadien, nutrition, productivité	
À la maison.....	51
présence, conscience du corps et santé mentale.	
Les 7 lois universelles.....	64
De l'intérieur vers l'extérieur.	

SOMMAIRE

Ton corps, Ton énergie..... 73
système endocrinien, chakras, easy neurobiologie.

Environnement 2.0..... 78
Ton cerveau l'inconscient, le système nerveux,
le SAR, reprogrammation consciente et attraction

Champs électromagnétiques..... 91
Biochamp, résonance énergétique, synchronisation

Préserve ton énergie..... 102
Une ribambelle de techniques pour améliorer ta
vitalité, préserver ton énergie et augmenter ta
résonance universelle.

Manifestation alignée..... 128
Concept et pratique simple

BONUS

Les livres recommandés..... 136

Contact.....137

ACCÈDE AU
GUIDE COMPLET
ICI

