



# Défi de Yoga 7 jours ✨

Pour favoriser une perte de poids naturelle et retrouver un ventre plus léger.

**Lundi**



20 min

Je remets mon corps  
en mouvement

☐

**Mardi**



10 min

Je libère les tensions  
et le stress

☐

👉 Clique simplement sur le  
titre pour lancer ta séance sur  
YouTube

☐

**Mercredi**



20 min

Je réveille mon corps  
en profondeur

☐

**Jeudi**



15 min

Je prends soin de mon  
ventre

☐

**Vendredi**



15 min

Je crée ma routine  
bien-être

☐

Alors, as-tu coché ta case  
aujourd'hui ? Chaque coche est  
une victoire pour ton corps et ton  
esprit ! ✨

☐

**Samedi**



10 min

Je transforme ma  
relation avec mon  
corps

**Dimanche**



20 min

Je continue mon  
chemin

Prête pour la transformation complète ?  
Le programme complet **DÉCLIC DÉTOX MINCEUR**

**Lien : Ici**

(28 jours de programme et 20 vidéos inédites) .

