

*Ma **SANTE** et mon **MIEUX ETRE**...*



*... ça commence par l'**EAU** !*

PREMIERE CONFERENCE - INTRODUCTION



Ce que je vais vous présenter là n'est pas dans l'intérêt de faire de vous une bête de course ou un compétiteur, encore moins à notre âge.

Ce que je souhaite vous transmettre, ce sont avant tout des **valeurs** et des informations qui vous permettront d'aller bien ou d'aller mieux.

Tout ce que j'ai appris, je l'ai mis en application : J'ai remplacé tout ce qui était mauvais par de bonnes choses, saines et bénéfiques, en évitant ainsi toute privation et frustration.

Ainsi, je sublime les saveurs, les couleurs et les vertus parmi mes choix alimentaires. En fait, ma vie est une constante évolution.

A 60 ans, je suis encore en parfaite santé, sans aucun traitement et sans aucun médicament.

Mon sommeil est parfait et je n'ai aucune migraine.

Ma condition mentale et physique est excellente.

Je suis en pleine forme chaque jour et je commence au réveil, à jeun, par deux parties de jeu d'échecs !

Je sors souvent de ma **zone de confort** pour limiter toute procrastination et pour préserver mon état d'esprit enthousiaste.

Je me contente de pratiquer des **activités physiques douces** telles que la marche, la nage et le vélo, ainsi que des **activités culturelles et intellectuelles**.



***L'AUTO* comme notre
ORGANISME**

Savez-vous pourquoi
notre organisme fut
un modèle pour
concevoir une auto ?



***Les SYSTÈMES DE SECURITE
comme notre CERVEAU***

Savez-vous pourquoi notre cerveau
fut un modèle pour concevoir un
système d'alarme antivol, une
alarme incendie et un système de
vidéo surveillance ?

Notre *HYGIENE DE VIE* et le *BIEN ETRE* conditionnent l'ensemble de notre vie.
Par déduction, n'est-ce pas alors la priorité que nous devrions accorder à notre vie quotidienne ?

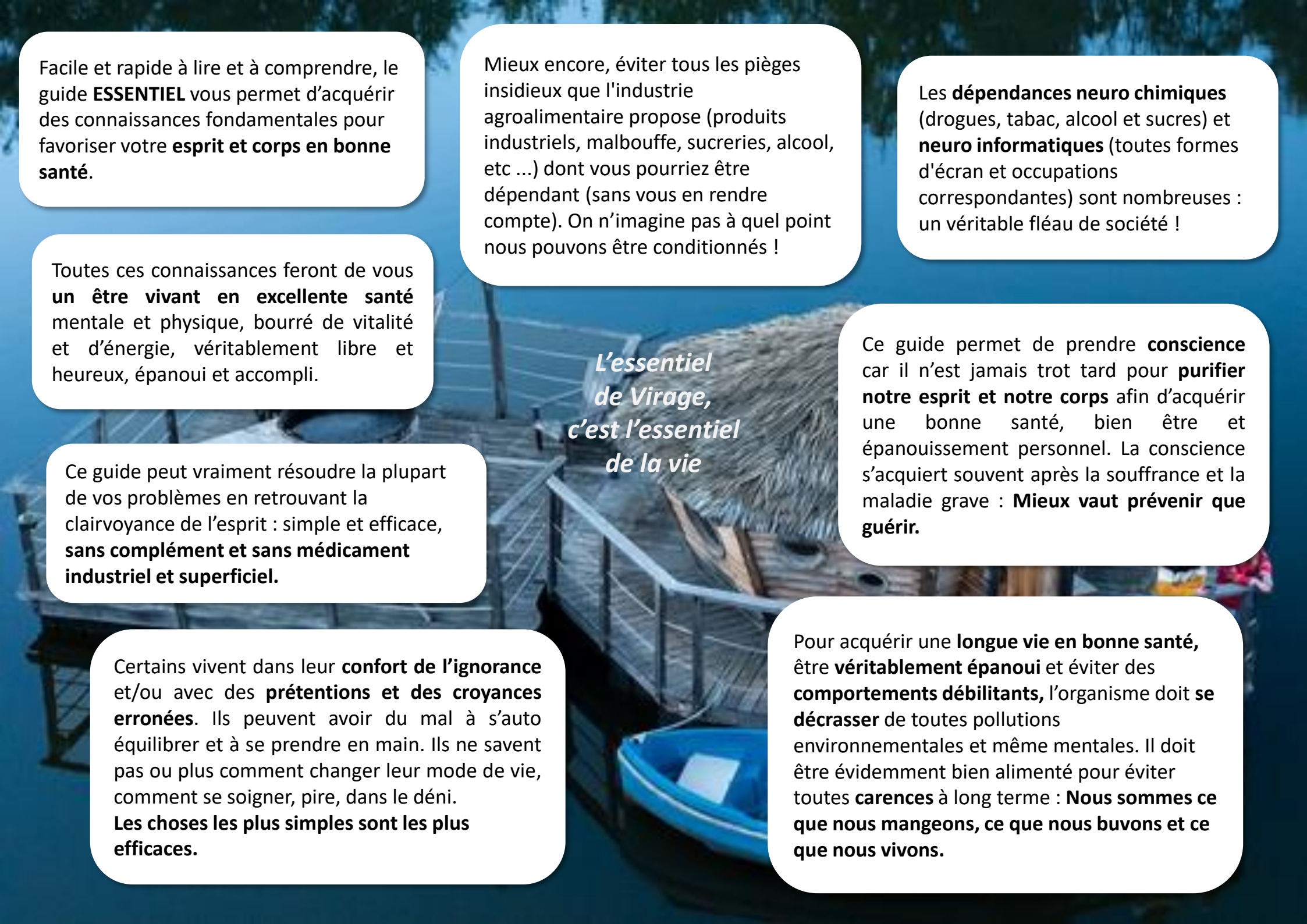
*Combien perdent leur santé pour gagner de l'argent ?
Puis, ils perdent de l'argent pour tenter de la retrouver.*



*Toutes les choses sont simples en fait, mais on les oublie et on les complique.
Le monde est si complexe, que la plupart en oublie l'essentiel.*

*Voici le guide **ESSENTIEL** :*

*Un concept simple et unique pour l'**HYGIENE DE VIE** et le **MIEUX ETRE** au naturel **autrement !***



Facile et rapide à lire et à comprendre, le guide **ESSENTIEL** vous permet d'acquérir des connaissances fondamentales pour favoriser votre **esprit et corps en bonne santé**.

Mieux encore, éviter tous les pièges insidieux que l'industrie agroalimentaire propose (produits industriels, malbouffe, sucreries, alcool, etc ...) dont vous pourriez être dépendant (sans vous en rendre compte). On n'imagine pas à quel point nous pouvons être conditionnés !

Les **dépendances neuro chimiques** (drogues, tabac, alcool et sucres) et **neuro informatiques** (toutes formes d'écran et occupations correspondantes) sont nombreuses : un véritable fléau de société !

Toutes ces connaissances feront de vous **un être vivant en excellente santé** mentale et physique, bourré de vitalité et d'énergie, véritablement libre et heureux, épanoui et accompli.

*L'essentiel
de Virage,
c'est l'essentiel
de la vie*

Ce guide peut vraiment résoudre la plupart de vos problèmes en retrouvant la clairvoyance de l'esprit : simple et efficace, **sans complément et sans médicament industriel et superficiel**.

Ce guide permet de prendre **conscience** car il n'est jamais trop tard pour **purifier notre esprit et notre corps** afin d'acquérir une bonne santé, bien être et épanouissement personnel. La conscience s'acquiert souvent après la souffrance et la maladie grave : **Mieux vaut prévenir que guérir**.

Certains vivent dans leur **confort de l'ignorance** et/ou avec des **prétentions et des croyances erronées**. Ils peuvent avoir du mal à s'auto équilibrer et à se prendre en main. Ils ne savent pas ou plus comment changer leur mode de vie, comment se soigner, pire, dans le déni. **Les choses les plus simples sont les plus efficaces**.

Pour acquérir une **longue vie en bonne santé**, être **véritablement épanoui** et éviter des **comportements débilissants**, l'organisme doit se **décrasser** de toutes pollutions environnementales et même mentales. Il doit être évidemment bien alimenté pour éviter toutes **carences** à long terme : **Nous sommes ce que nous mangeons, ce que nous buvons et ce que nous vivons**.

SEJOURS, CONFERENCES et ATELIERS

Des **séjours ressourçant** en pleine nature, des ateliers d'**alimentation intelligente** et des conférences inspirantes pour une **hygiène de vie optimale** et **bien être épanouissant**.

PEDAGOGIE et COMPREHENSION

Nous proposons le **savoir pédagogique**, la **simplicité de nos méthodes** et l'**efficacité de nos solutions** pour répondre à vos besoins à court terme.



PURETE, SIMPLICITE et EFFICACITE

VIRAGE incarne l'**ESSENTIEL** de la vie, en offrant des solutions naturelles et authentiques, pour assurer des résultats concluants à court terme.

COMPETENCES INTERDEPENDANTES

Des compétences interdépendantes et incomparables, un savant triptyque unique de compétences : **NEUROSCIENCES, DEPENDANCES et NATUROPATHIE.**

Considérez
votre
BIEN ETRE avec
beaucoup
d'importance...



... plutôt
que votre
MAL ETRE
qui persiste
avec
patience.

*“ Que ton aliment soit ton médicament. ”
disait Hippocrate.*



*“ Que ton médicament soit ton aliment. ”
disait Hypocrite.*

Ces 11 COMMANDEMENTS

I / Le **PAUVRE** : il travaille

II / Le **RICHE** : Il exploite le 1^{er}

III / Le **SOLDAT** : Il défend les deux

IV / Le **CONTRIBUABLE** : Il paie pour les trois

V / Le **CHOMEUR** : Il se repose pour les quatre

VI / L'**IVROGNE** : Il boit pour les cinq

VII / Le **BANQUIER** : Il escroque les six

VIII / L'**AVOCAT** : Il trompe les sept

IX / Le **MEDECIN** : Il tue les huit

X / Le **CROQUEMORT** : Il enterre les neufs

XI / Le **POLITIQUE** : Il vit de ces dix



Nos 20 COMMANDEMENTS

I / **PLEINE CONSCIENCE** ou vous ne changerez pas.

II / **CONDITIONNEMENT** et **MANIPULATION**

colossales d'un mode de vie en décadence

III / **INTELLIGENCE** essentielle

IV / Les 10 meilleurs **MEDICAMENTS NATURELS**

V / L'**EAU** est un **aliment fondamental** et le plus important !

VI / Tu n'es pas responsable de ton **MALAISE**, mais tu es bien responsable de ton **RETABLISSEMENT**.

VII / Un formidable **cocktail chimique** :

6 facteurs toxiques sont **fortement nuisibles** à la **santé**

VIII / L'**EQUILIBRE acido/basique** : notion fondamentale

IX / **ALIMENTATION** intelligente

X / **CUISON** intelligente

XI / Ma **CHRONO NUTRITION** : selon l'activité journalière

XII / Les **bons ACIDES GRAS** : De la bombe !

XIII / Tous les bienfaits pour notre **PEAU**

XIV / Mes **ALICAMENTS** sont des **super carburants** !

XV / **5 FILTRES** : comme ceux d'une auto, nos 5 émonctoires

XVI / **INSUFFISANCE** = **CARENCE** et **EXCES** = **ENCRASSEMENT** :

Les 2 font des **DEGATS** considérables !

XVII / Tous les **POISONS** qui provoquent un encrassement excessif, et donc tout genre de malaises, puis maladies, puis maladies chroniques

XVIII / Des **RADICAUX LIBRES** qui endommagent nos **CELLULES**.

XIX / Les ravages des **RADICAUX LIBRES** sur nos cellules et sur notre organisme !

XX / Nos **CURES** dans la **NATURE** : Environnement sain et

épanouissant, incontournable. Il permet l'éveil de nos sens...



L'essentiel de Virage, c'est l'essentiel de la vie.



*La vie peut être une constante **évolution**. Alors, prenons le bon virage !*

Village



Un **ART** de **VIVRE** au naturel !

*Beaucoup sont dans leur **confort de l'ignorance**.*



“ Nous sommes ce que nous mangeons, ce que nous buvons et ce que nous vivons.”

*L'alimentation intelligente conditionne notre santé mentale et physique,
mieux encore, notre performance générale.*

“ Tout être vivant s’habitue à ce qu’il y a de bon. Mais, il s’habitue également à ce qu’il y a de mauvais. ”
Alain COLANERI



*Il est plus difficile de supprimer de **mauvaises habitudes** que d’appliquer de **bonnes habitudes**.*

*On considère une **santé innée**. Il faut considérer également une **santé acquise**.*



La plupart des maladies ont une raison d'être.

PLEINE CONSCIENCE

Des personnes comprennent vite les informations de ce guide, certaines prennent du temps, d'autres une éternité. Il y a encore ceux qui ne veulent pas comprendre et ceux qui ne veulent pas le lire.
Si c'est votre cas, n'allez-pas plus loin, vous perdrez votre temps.

Toutes vos **dépendances** ou **conditionnement mental** ou **croyances erronées**, influencés ou imposés par tout un système de société, vous empêchent également de changer et d'évoluer.
Ils vous empêchent d'être véritablement libre, de faire véritablement vos choix.
Ils vous empêchent d'être véritablement épanoui et heureux.
Vous ne comprendrez pas avec **clairvoyance** et **bon sens** l'intérêt d'un tel guide.

Les **esprits trop encrassés et encombrés**, pire les personnes psycho rigides, peinent à changer et à évoluer dans leur vie car ils se trouvent des prétextes à toutes choses.

Celle ou celui qui dit qu'il faut bien mourir de quelque chose ou qu'il faut profiter de la vie autant qu'on peut ou en recherche constantes de **sensations fortes**, c'est comme si on ne pouvait faire qu'une seule course avec une Formule 1 !

Si vous ne prenez pas **CONSCIENCE** que tous les **facteurs maléfiques** sont néfastes pour votre santé, bien être et bonheur; et que tous les **facteurs bénéfiques** sont profitables à votre santé, bien être et bonheur, vous n'adopterez rien ou si peu de tout ce que vous allez lire.

virage



*Prenons **SOIN** de nous !*

“ Prends le temps, sinon le temps te prend. ”



La nature permet de développer nos sens : l'éveil des sens.

Vaut mieux prévenir que guérir.



Vaut mieux guérir que périr.

Trésors de forêt...



...Se ressourcer en forêt : Pourquoi et comment ?

Les choses les plus simples sont les plus efficaces.



Si peu de gens ont la capacité de se remettre en question.

Plus le cœur est joyeux, plus longue est la vie.



Les gens joyeux guérissent toujours.

La vie, c'est comme une bicyclette ...

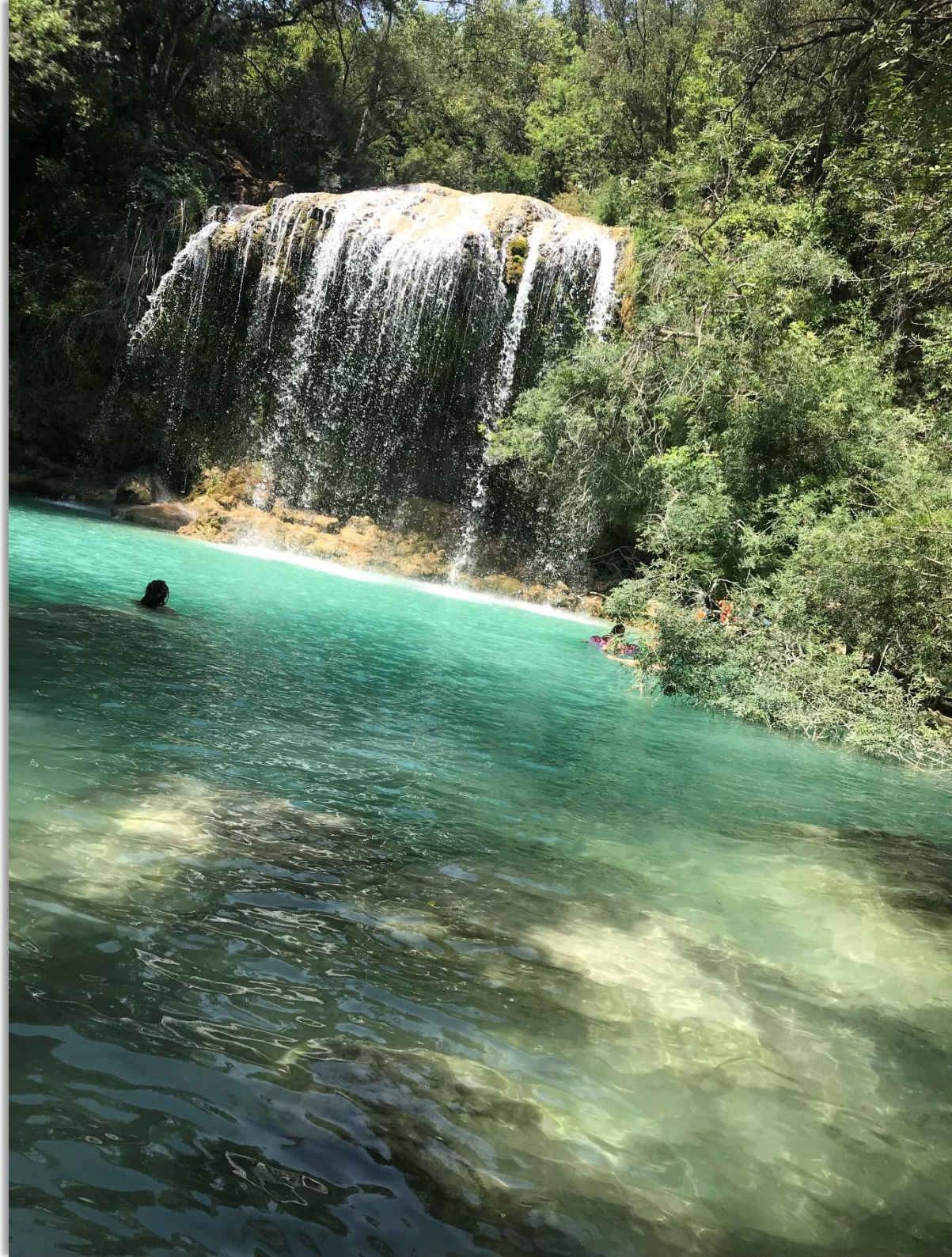


... être en mouvement pour garder l'équilibre, le bien être et la santé.

Avoir envie
permet de rester en vie.



Au fil de la vie,
la vie sur un fil.



L'essentiel,
c'est de vivre en bonne santé
mentale et physique.



Le Monde est si complexe
qu'il en oublie souvent l'essentiel
et ce qui est naturel, trop superficiel.

L'INTELLIGENCE SUPREME

C'est plein de petites choses simples et agréables qui s'expriment par **l'éveil de nos 5 sens**, sans performance et sans exigence.

C'est à la portée de tous !

C'est plein de petits efforts réguliers.

C'est une question d'**état d'esprit** et de bonne volonté.

Vraiment, il faut s'en imprégner car nos intelligences permettent notre **véritable bien être, épanouissement et bonheur**.

Ceux qui l'ont compris, font preuve d'**intelligence supérieure** (c'est la somme de multiples petites intelligences) et non d'intellect supérieur ou d'un quelconque don particulier, car même un don exige beaucoup d'efforts et de travail , même de sortir de sa zone de confort, pour pouvoir le mettre en œuvre.

Ils sont arrivés, avec temps, persévérance et patience, à un haut niveau de vie et épanouissement personnel car **ils se sont défaits de toutes choses superficielles et artificielles pour ne vivre que de choses essentielles**.





Pour prendre pleinement **CONSCIENCE**,
Il faut se déconnecter du reste du monde,
c'est-à-dire, changer d'environnement pour
se rendre dans la nature.

Se concentrer entièrement
sur sa personne ou son sujet proposé.

Le but de ce guide est de pouvoir vous
permettre d'atteindre un
haut niveau de conscience.

Tout ce qui va suivre, c'est la somme des
VALEURS de tout ce que j'ai appris et lu
(j'en ai pris et j'en ai laissé), résultante de
mon **EXPERTISE** stricte, simple et efficace
car je l'ai vécu et je le vis chaque jour.

Ma **VITALITE**, mon **ENERGIE** et mon
ENTHOUSIASME sont débordants !

Vous pouvez maintenant
optimiser votre attention et profiter de
toutes les pépites qui vous sont offertes.
Ca n'a pas de prix.

L'**ESSENTIEL** : C'est simple, c'est naturel, c'est bien réel, comme toute matière première que nous devrions consommer sans la modifier.



Le **SUPERFICIEL** : C'est complexe, c'est industriel, c'est virtuel, comme toute matière transformée qu'on nous propose de consommer et qu'on pourrait éviter.





Nous sommes **tous liés**
à la nature.

Tout ce qui est **bénéfique**
vient de la nature.

Nous nous **épanouissons**
dans la nature.

Nous nous **ressourçons**
dans la nature.

Nous nous **purifions**
dans la nature.

Nous nous **rétablissons**
dans la nature.

Nous nous **soignons**
dans la nature.

CONDITIONNEMENT MENTAL

Ecouter donc cette chanson **UN PEU DE REVE**, qui commente bien une réalité qui nous concerne tous :
https://youtu.be/CfVMlcP1FdY?si=OnSEW_LvtGtqFDZr

Prenons conscience que tout un système, toute une société et tout un ensemble de **médias** (tv, radio, journaux, instructeurs, professeurs, et même nos parents) peuvent **manipuler l'esprit humain** (l'influencer, lui dicter, le commander, lui ordonner, lui imposer, le mécaniser, le robotiser, l'industrialiser, le stresser, l'épuiser, le culpabiliser, le diminuer, le violenter, le traumatiser) !

Tant de gens ne s'en rendent plus compte car habitués à agir dans la société conventionnelle, en subissant un **programme pré établi** (un cahier des charges) : se lever, petit déjeuner, rouler, travailler, acheter, économiser, procréer, déjeuner, dîner, puis se coucher. C'est ainsi tous les jours pendant des mois et des années, pendant toute une grande partie de sa vie.

Pour que le monde change, changeons !

Cessons de nous oublier ...



Mediator

UN CRIME CHIMIQUEMENT PUR



Certains **scientifiques** et certains professionnels **diplômés** hyper intellectualisent leurs connaissances et sciences, les publient et les médiatisent, en font avant tout leur profit, mais qui sont si peu efficaces, ou pas du tout.

**Quels sont les preuves
de leurs effets bénéfiques ?**

Mais un **monde en décadence** à cause de **l'hyper matérialisme**

et de **l'hyper consommation** :

preuve en est par le nombre de fléaux, crises, conflits, escroqueries, violences, dérives mentales, maladies graves, addictions, et état de notre planète.

Je vous invite à découvrir les conférences **d'Idriss Aberkane**, qui fait le constat de notre planète et des acteurs qui ont provoqué des désastres au niveau humain et économique, comme par exemple la guerre mondiale.

Des gens vivent dans des blocs de béton si
fades et monotones, preuve de
deshumanisation, parmi des
villes sur peuplées et sur polluées !
Tel est conçu un système de société dont
beaucoup n'ont pas le choix ou ne se
donnent plus le choix.

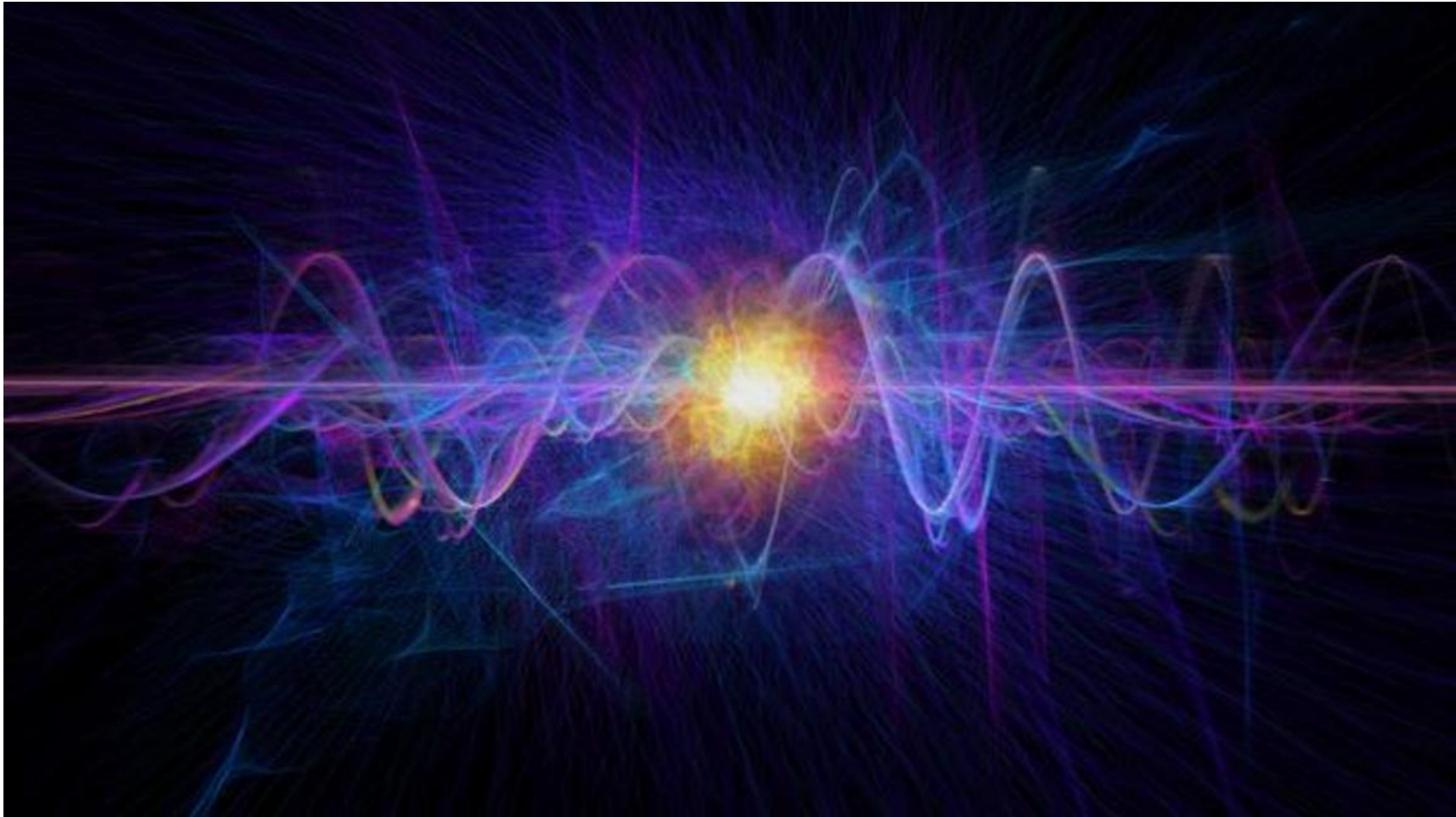


Cet **environnement hyper toxique** impose trop de
sédentarité, d'enfermement et de tentations telles
que de la malbouffe industrielle, des médicaments
et des drogues sous toutes formes, tous très
nuisibles à notre santé.

Tentons d'y remédier !



*La plupart des gens usent et abusent des connexions et des ondes électromagnétiques invisibles telles que **la wifi**, le **Bluetooth** la **5G**, et même des **courants porteurs**. Mais quels sont véritablement leurs effets secondaires ? Les ions positifs... Evidemment, tout ceci est insidieux car invisible et inodore.*



*Tandis qu'ils sous estiment les effets néfastes des **perturbateurs endocriniens**, ils trouvent absurde que l'on tienne compte de l'**énergie**, des **fréquences** des **vibrations** et des **ions négatifs** dans l'environnement.*

Beaucoup d'entre nous peuvent ressentir le besoin de se ressourcer dans la nature après une longue semaine de travail. Parmi les endroits qui nous apportent un sentiment de bien-être, on trouve souvent la **mer**, la **montagne**, les **cascades** et les **espaces verts**. Cela est dû au fait que **ces environnements contiennent des niveaux élevés d'ions négatifs**. À l'inverse, les environnements urbains contiennent des niveaux élevés d'ions positifs, couramment présents dans les endroits pollués. Bien que cela puisse paraître surprenant, il ne s'agit pas d'une pseudo-science : de nombreuses études ont montré que les humains ont un besoin inné d'équilibrer leur exposition aux ions positifs et négatifs. Trop d'ions positifs conduisent à un sentiment de stress ou de dépression, tandis que l'exposition aux ions négatifs conduit à un sentiment de bien-être.



Mais que sont exactement les ions négatifs ?

Quels sont leurs modes d'actions ?

Comment peuvent-ils être bénéfiques pour notre santé et bien-être ?

La douche musicale ... et danser sous l'eau ... Ma réinvention !

Les ions négatifs sont des molécules flottant dans l'air ou l'atmosphère qui portent une charge électrique négative. Aussi appelés « anions », ils sont naturellement générés dans de nombreuses situations :

- Lorsque l'air est chargé d'électricité après un coup de foudre ou un coup de tonnerre
- Dans les **chutes d'eau, cascades ou dans l'océan**, partout où l'eau entre en collision avec elle-même

Cela s'appelle **l'effet Lenard**, un concept découvert en 1892 par un lauréat du prix Nobel de physique, le Dr. Philipp Lenard.

L'effet Lenard c'est lorsque l'eau tombe d'une altitude élevée, provoquant la collision des gouttelettes les unes avec les autres et leur rupture, entraînant une séparation de charge et une ionisation :

- des ions sont libérés pendant le processus de croissance de nombreuses plantes
- en réaction de l'atmosphère aux rayons ultraviolets (UV) du soleil.

Les ions positifs, quant à eux, sont des molécules chargées positivement. Aussi appelés « cations », ils sont principalement présents dans les milieux fortement industrialisés et urbains.

TROMPERIES, QU'ON NOUS POURRIT, QU'ON NOUS DETRUIT !

Nos esprits sont tronqués car l'industrie agro-alimentaire nous influence en stimulant nos sens, d'abord visuels et olfactifs, ainsi qu'ils perturbent nos hormones qui nous permettent de détecter et savourer toute cette gamme de produits alimentaires industriels, entre autres la dopamine (qui nous permet de ressentir du plaisir). Des chimistes ont su créer les exhausteurs de goûts, des produits chimiques en tout genre, provoquant ainsi une dépendance neurochimique. Tout ceci, évidemment, influence nos esprits : nous ne sommes plus maîtres mais esclaves de nos choix. Toute cette machinerie insidieuse résonne avant tout pour son profit au dépend de notre santé.

Preuve en est, l'avis d'une diététicienne qui propose ses substituts de repas.

ESCROQUERIES ?



J'AI TESTÉ 10 SUBSTITUTS DE REPAS : L'AVIS D'UNE DIÉTÉTICIENNE

Accueil > Articles > J'ai testé 10 substituts de repas : l'avis d'une diététicienne



A PROPOS DE L'AUTEUR



MARGAUX LETORT
Diététicienne et blogueuse culinaire

Définition : Celui qui tient la place d'un autre, qui exerce les fonctions d'un autre.
Par exemple : lorsque les produits industriels remplacent les aliments naturels.



Tout comme la plupart des gens qui achètent leur **alimentation industrielle dans les supermarchés** et qui se droguent, subissent le même genre de maladies parce qu'ils **consomment le même genre d'aliments et de drogues** : les plus répandues, telles que des cancers, diabète, maladies cardio vasculaires, maladies auto immunes et maladies mentales, etc...



Si toute vérité peut être contestable, la réalité ne l'est pas puisqu'évidente.

Les personnes qui consomment beaucoup d'**aliments naturels** ne consomment quasiment pas de produits industriels.
Les personnes qui consomment trop des **produits industriels** ne consomment quasiment pas de produits naturels.



Leur cerveau et organisme subissent une **dépendance neuro chimique**.

Les pouvoirs du **sucre industriel** (sucre blanc) auraient plus de pouvoir addictif que la **nicotine**.
Tandis que la nicotine aurait plus de pouvoir addictif que l'**héroïne**.



Le cerveau et l'organisme subissent une terrible **dépendance neuro chimique** insidieuse et des dégâts colossaux sur les organes digestifs tels que le pancréas, le foie, les reins et le colon, par exemples..

Pourquoi tant de **sur médicalisation** prescrite et **d'auto médicalisation** à portée de main ?



Pour le profit des commerçants avant tout.
Tentons d'abord de favoriser **l'auto guérison** de notre organisme et d'identifier nos **carences** et nos **excès**.



***Respecte-toi
et tu respecteras
le monde !***

le paradoxe de notre époque

C'est l'époque de la cuisine vite faite et de la digestion lente.
Plus de médicaments, mais une moins bonne santé.
Nous recevons plus de quantité mais moins de qualité.

Nous concevons des ordinateurs et des téléphones portables
toujours plus puissants, mais nous communiquons plus mal.

Des gros profits, mais des relations superficielles.

Nous avons des maisons plus grandes,
mais des familles plus petites.

Davantage de moyens mais moins de temps.

Nous avons davantage de diplômes, mais moins de bon sens,
davantage de connaissances, mais moins de compréhension.
Davantage d'experts, mais d'avantage de problèmes.

Nous avons atteint la lune, mais avons des problèmes pour
traverser la rue et aller à la rencontre de nouveaux voisins.

Des grands hommes, mais combien avec peu de caractère ?

C'est une époque où l'on affiche beaucoup,
mais derrière cette façade, un monde plus ou moins superficiel.

Mais cela ne vaut pas pour tout le monde, n'est ce pas ?



intelligence du cœur



Où l'abeille s'est posée, reste la douceur...



INTELLIGENCE *essentielle*

Voici un conte qui raconte une histoire de vie particulière.

Eliot, "nature aux pattes", était un être vivant qui fut nourri avec des aliments naturels, que de la matière première d'excellente qualité. Habitué, il refusait toute **alimentation transformée et industrielle**.

Il buvait de l'eau des montagnes très faiblement minéralisée car la plus purifiante. Habitué, il refusait de **l'eau du robinet**.

Il consommait beaucoup plus de poissons gras et frais que de **viandes rouges**. Il consommait uniquement des laitages de chèvres et brebis. Il repoussait les **laitages de vaches**. Il ne consommait aucun **sucré industriel**.

Il ne s'est jamais brossé les dents durant toute son existence. Elles demeuraient aussi blanches qu'à son plus jeune âge.

Il fut vacciné à la naissance, mais plus du tout après. Il ne tombait jamais malade. Il n'a jamais consommé de **médicament** et n'a jamais subi de **traitement**.

Eliot, c'est un animal, un chien, qui comprenait qu'il fallait boire et manger sainement et évoluer dans la nature. Il était infatigable et bourré d'énergie.

Il n'avait pas besoin qu'on lui explique tout cela verbalement ou par écrit, ni qu'on lui répète x fois la même chose, n'a fait aucune étude et n'a suivi aucune formation...

Pourtant, les êtres humains se croient plus intelligents et plus performants que les animaux !

Hommage à Eliot.



REMERCIEMENTS

J'exprime une immense reconnaissance à tous ceux qui ont participé à ce projet, de près ou de loin, directement et indirectement, volontairement et involontairement, même ceux que j'ai contrariés et pour qui j'ai fait preuve d'arrogance car en s'opposant à eux ils ont suscité ma créativité ! Pensée positive, tolérance et pardon....

Un grand merci tout particulièrement à **Filip**, à **Maïté**, à **Muriel**, à **Olivier**, à **Laura** et au **photographe** qui m'a offert toutes les photos sublimes d'abeilles il y a plus de 10 ans : preuve d'intelligence collective et de générosité !



propose **3 ATELIERS** :

- cuisine intelligente
- cosmétiques naturels
- hygiène naturelle

propose **3 ACTIVITES douces** :

- aqua rando
- natura vélo
- natura rando



propose toutes ses
CURES dans la **NATURE**,
car elles sont
véritablement efficaces
grâce à toutes les **vertus**
naturelles que
l'environnement
particulier et unique
propose !

propose **7 SEJOUR NATURE** :

- diététique
- Perte de poids et détox
 - végétale
 - jeune
- dépendances
- épanouissement
- sport plus

propose **7 CONFERENCES** :

- OMEGA 3, 6 et 9
- CENTENAIRES
- RADICAUX LIBRES
 - VITALITE
 - HYGIENE
 - COUPLE
 - EVOLUTION

propose :

son **ENCYCLOPEDIE** unique pour
vosre HYGIENE DE VIE et **BIEN ETRE**
(en construction) comprenant

7 thèmes interdépendants :

- ma médecine douce
- ma nutrition intelligente
- ma santé mentale
- mes dépendances
- des solutions pour mon couple
- mon épanouissement personnel
- mon écologie



Toutes ces connaissances
feront de vous **un être
vivant en excellente santé**
mentale et physique, bourré
de vitalité et d'énergie,
véritablement libre et
heureux, épanoui et
accompli.

propose :

ses 7 **LIVRES** uniques concernant
l'APERCEPTION

7 thèmes interdépendants :

- conscience de soi
- propositions philosophiques
- quintessence
- encrassement
- poésies en folie et nostalgie
- contes qui racontent....
 - Déa,
déesse divine de l'Amour



Alain
COLANERI



06 82 18 03 72

www.lebonviragevosges.fr

 **Virage nature des Vosges**

17, rue de la Franche Pierre
88200 REMIREMONT

ac.monvirage@gmail.com

