

# Download Lâcher Prise Pour Maigrir

A force de vouloir contrôler tout ce qui nous entoure, nous gaspillons notre énergie et perdons notre sérénité. D'où le fameux "lâcher-prise" ! Une attitude intérieure d'ouverture à la vie et aux autres dont l'écrivain Gilles Farcet nous livre quelques clés. C'est le dernier concept à la mode, le conseil glissé avec un sourire entendu. « Lâche prise » est devenu synonyme de « Calme-toi » ou « Sois zen ». Comme si, dans notre besoin de nous déstresser, nous ne voyions plus que l'aspect reposant du lâcher. Pourtant, lâcher prise,... Si vous avez plus de 10 kg à perdre, il faut être suivi par un médecin pour maigrir en toute sécurité, c'est d'ordre médical (suivi de la tension, etc). Comment sélectionner vos ateliers maigrir par hypnose ? Lors des ateliers je mincis par hypnose, différentes thématiques sont abordées. Pour un résultat optimal, choisissez vos ateliers en vous assurant d'en sélectionner au moins un dans chaque catégorie.