

# "Le grand nettoyage du tube digestif ou "shankprakshalana".

*Selon la tradition yoguique*

**Dimanche 27 novembre à 9 h 30, salle Le Patio à Ploulec'h**

*« Cette méthode est simple, à la portée de chacun, d'une efficacité unique ; en plus du colon qu'elle nettoie à fond, elle élimine les sédiments du tube digestif tout entier, depuis l'estomac jusqu'à l'anus. » André Van Lysebeth*



**Le processus :** boire de l'eau chaude salée, effectuer les 5 mouvements, boire de nouveau, effectuer les mouvements, boire, première évacuation, reprise boire de l'eau, effectuer les mouvements, etc.

## **Les effets:**

- Le premier effet est d'ordre éliminatoire
- Débarrasse de tous les sédiments qui encrassent le tube digestif
- Meilleur sommeil
- Disparition d'éruptions cutanées
- Stimule le foie et les autres glandes annexes du tube digestif comme le pancréas
- Supprime les maladies des intestins, les amibes, les vers
- Relâche le système nerveux
- Supprime les sinusites
- Renforce l'immunité
- Supprime les hémorroïdes
- Augmente l'énergie
- Développe une clarté mentale
- "Le nettoyage du tube digestif entraîne une assimilation correcte de la nourriture et fait grossir les maigres et maigrir ceux qui ont des kilos à perdre."

Cette pratique est **contre indiquée** pour les personnes souffrant d'un ulcère à l'estomac et de toutes affections aiguës du tube digestif, les personnes avec des troubles cardiaques, et hypertension artérielle.

**5 places disponibles**

**50 € ou 45 € pour les adhérents**