

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

Selon la tradition yoguïque

Dimanche **Dimanche, 10 mars 2024**

salle polyvalente de Saint-Michel-en-Grève

« 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 cinq mouvements, boire de nouveau, effectuer les mouvements, boire, première évacuation, boire de l'eau, effectuer les mouvements, etc.

- Le premier effet est d'ordre éliminatoire
- Débarrasse de tous les sédiments qui encrassent le tube digestif
- Procure un 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

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

**Par groupe de trois personnes (2 heures 30 env.), 8 h 15 ou 10 h 15**  
**60 € et 55 € pour les adhérents**

Yoga sur la Grève – [yogasurlagreve@outlook.fr](mailto:yogasurlagreve@outlook.fr) et 06 83 35 93 07