

La nutrition de la liberté

ALYNA ROUELLE



« Il y a maintenant quelques années de cela, je m'offusquais de la nature provocatrice de ces paroles rapportées de plusieurs ascètes du désert : "La gourmandise est le plus noir des péchés. Il est source de tous les autres ; tous les maux en découlent. Il cause la fin de toute vertu et marque le commencement de tout vice." Ils exagèrent, m'étais-je dit pour me rassurer ; ils divaguent, c'est n'importe quoi, avais-je fini par asséner. Pourquoi un des péchés les plus doux serait-il le pire de tous ? Pourquoi serait-ce même un péché ?! C'est tout les religieux ça, diaboliser tout ce qui a le pouvoir de faire du bien ! Si je prends la plume aujourd'hui c'est bien parce que mon avis concernant ces mots a si totalement et si radicalement changé que je ne puis laisser son expression sous silence. »

Fascinée depuis toujours par des sujets aussi vastes que spécifiques, le sacré et la liberté, Alyna Rouelle s'est enthousiasmée très tôt pour le domaine de l'alimentation. Après de nombreuses expériences et recherches ainsi que deux années passées à s'alimenter d'énergie, de lumière, elle a repris contact avec la nourriture, dans un but de liberté totale : ne pas être obligée de manger pour vivre et jouir d'une pleine santé, mais ne pas être obligée de ne pas manger non plus ! Vivre une alimentation libre, saine et juste au quotidien...

Depuis cette quête de liberté, Alyna n'a eu de cesse de partager ce qu'elle vit. Elle propose également des journées de conférence autour du thème de l'alimentation saine, juste, libre, de la nutrition par la lumière, de l'art de vivre son plein potentiel vibratoire et de marcher heureux sur cette Terre, conscient, joyeux et paisible.

SMILE BOOK
EDITION

smilebookedition.com



9 781944 457310

24€