

# Plan de Nutrition Spirituelle

Version 3 – mise à jour le 1 avril 2021

**Nicolas Lehoux**

*Le focus ici est de comprendre comment et pourquoi transformer le complexe corps-mental-Je Suis en un superconducteur du Divin. La Nutrition Spirituelle adresse le sujet de savoir comment manger et vivre pour améliorer notre Communication avec le Divin.*

- Gabriel Cousens

Je présente dans ce document mon plan stratégique en **Nutrition Spirituelle** pour 2021. Celui-ci ne se veut pas exhaustif de tous mes objectifs et pratiques pour cette nouvelle année, seulement ce qui concernant ma pratique spirituelle et par extension, mon alimentation qui se trouve à faire partie intégrante de ma pratique spirituelle.

Cet aide-mémoire me permet de mieux synthétiser mes idées à ce sujet et de faire un suivi conscient de ma démarche. Je le rends disponible pour vous aider à mieux comprendre ma pratique et sa logique. Puisse-t-il vous inspirer à en appliquer les principes en tout ou en partie dans votre propre vie.

Veillez noter que ce document aura plusieurs versions. C'est un travail en progrès que je perfectionnerai et adapterai au fil du temps et de mes expériences. Vos suggestions, commentaires et questions sont les bienvenues et m'aideront à le rendre plus complet. Les plus intéressés pourront donc régulièrement télécharger gratuitement la nouvelle version avec les mises à jour que j'y ferai.

La majorité de mes références sont en anglais. Pour ceux qui ne comprennent pas l'anglais je tenterai de traduire l'essentiel au fil du temps ou de trouver les traductions déjà proposées par les auteurs.

Pour une meilleure compréhension, je suggère de vous procurer les livres suggérés à la page 11 et de les étudier avec attention. J'ai tenté, à travers mon vlog, de bien vous présenter la théorie et mon expérience liées à cet art de vivre mais il comporte une telle complexité que je suggère à ceux et celles veulent bien comprendre de remonter directement à la source.

Au plaisir

**Nicolas Lehoux**



# Nutrition Spirituelle

Ma pensée en 2021 sera marquée par l'intégration à un niveau supérieur de la **Nutrition Spirituelle**. Cela inclut l'implantation, l'expérimentation et l'étude approfondie de l'**Alimentation Arc-en-Ciel** (*Rainbow Green Live-Food Cuisine*) proposée par Gabriel Cousens. Je compte aussi approfondir la pratique du jeune spirituel enseigné par le même auteur.

Mon objectif est de développer une pratique alimentaire concrète, simple et satisfaisante qui puisse générer un espace d'apparition optimal pour une spiritualité consciente, une santé formidable, la stabilisation de mon Je Suis et ultimement la libération.

Je souhaite aussi que ma pratique puisse servir de point de départ à plusieurs d'entre vous afin que vous vous sentiez inspirés à mieux la comprendre et l'expérimenter vous-même, en tout ou en partie.

*La Nutrition Spirituelle consiste à savoir comment réparer les vaisseaux du complexe corporel afin que nous puissions devenir un superconducteur de la Lumière, et retenir la Lumière, éternellement.*

- Gadrielle Cousens

*La Nutrition Spirituelle consiste à vivre d'une manière qui purifie et construit le prana (la force de vie) jusqu'à ce qu'ultimement le prana fusionne spontanément dans le Je Suis. C'est après ce point que, à travers la Grâce, un être transcende le mental et fusionne avec le Moi Divin – Je Suis Cela.*

- Gabriel Cousens

*L'approche de la Nutrition Spirituelle nous aide à développer la plus grande qualité de paix, d'Amour, de compassion et d'équanimité. Elle met l'emphase sur l'accroissement du prana et des éléments subtils de l'air et de l'éther qui aident l'ouverture du mental et du cœur et nous rendent plus sensibles.*

- Gabriel Cousens

## Alimentation à faible indice glycémique

Une alimentation à faible indice glycémique est un élément clé pour une bonne santé, une expression optimale des gènes, un taux stable de sucre dans le sang, la longévité et un mental calme. Tous ces éléments supportent et favorisent l'éveil spirituel.

## Les phases de l'Alimentation Arc-en-Ciel

*Voir tableau page 6 pour références*

### Phase 1 - la fondation

La phase 1 est hautement anti-mycose et a un très faible indice glycémique. Elle est indiquée pour les gens ayant une variété de maladies dégénératives chroniques et toutes les formes de mycose incluant la candidose. Elle peut durer entre 3 et 6 mois, dépendamment de l'état de « compostage » de notre corps. Après un minimum de 3 mois en phase 1, généralement les niveaux de gravité de la candidose ou d'autres maladies chroniques changent vers le mieux afin que notre sentiment de bien-être et notre santé s'améliorent.

Le « bouton de compostage » est ce mécanisme du corps humain qui se met automatiquement en fonction quand l'environnement (intérieur et extérieur) est moins qu'idéal (pollution, maladie, stress, alimentation dénaturée et pauvre, etc.), préparant ainsi le terrain en nous pour la maladie, la dégénération et la mort (le compostage). Le but premier de la phase 1 est de fermer le « bouton de compostage ».

## **Phase 1.5 – sous-phase de la diète**

La phase 1.5 est une douce transition vers la phase 2. Elle est aussi la phase primaire de la diète pour les gens ayant une mycose légère ou modérée.

## **Phase 2 - la maintenance**

La phase 2 peut-être appliquée à notre alimentation régulière pour maintenir le « bouton de compostage » fermé. C'est un art de vivre qu'il est bénéfique de développer au cœur de son quotidien pour demeurer en santé et ouvert à l'invisible. Elle contribue au maintien de la santé tout au long de la vie. Elle est une alimentation consciente cultivant la joie, la clarté, l'harmonie. C'est, en substance, un régime préventif générant une grande force vitale et énergétique et qui favorise la prévention des mycoses.

## **Ma stratégie alimentaire**

*Mangez ce qui accroît votre expérience de l'Amour et de la Communion et laissez aller ce qui diminue cette Communion.*

- Gabriel Cousens

Je débiterai 2021 par la phase 1 durant 3 mois, 100% crudivore. Cela mènera à une courte cure de jus, suivie d'un jeûne à l'eau (entre 20 et 40 jours). La reprise alimentaire sera une autre courte cure de jus.

Le but de ce jeûne hydrique long est de nettoyer, régénérer, revitaliser, rajeunir et assainir en profondeur mon corps. Le but est aussi d'approfondir dramatiquement ma pratique spirituelle et de porter une réflexion profonde sur ma manière de manger et de gérer mes émotions. Ce jeûne long me donne une occasion idéale de faire le point sur ma vie et de me recentrer sur l'essentiel.

Mon alimentation générale au cours de 2021 sera crudivore à 95%, principalement frugivore. Je me donne quelques années pour habituer mon corps à ce style de vie. Je suis sur la voie du crudivorisme depuis seulement 5 ans. J'ai encore du travail à faire pour me guérir de ma dépendance à la nourriture cuite. Je considère toutefois qu'il me faut être doux et conciliant envers moi-même pour réussir à établir la Nutrition Spirituelle de manière durable dans ma vie et de me stabiliser à la phase 2 de l'Alimentation Arc-en-Ciel. C'est donc un travail en progrès vers un idéal lumineux.

Pour me garder vif et attentif tout au long de l'année, je me propose de faire un jeûne hydrique de 3 jours ou une cure de jus vert de 7 jours à chaque début de mois. L'objectif est ainsi d'arriver à mieux maîtriser, conscientiser et examiner mes pulsions alimentaires qui parfois me poussent à manger sans vraiment avoir faim ou à me divertir afin de ne pas assumer entièrement certaines émotions.

Je bénis la réussite de cette stratégie alimentaire afin qu'elle me (et vous) procure une santé intégrale. Si vous désirez y contribuer de manière subtile je vous invite à la bénir vous aussi. Je recevrai vos bénédictions comme une Grâce qui me rendra plus fort lors des moments les plus difficiles de ce voyage au cœur de mon Être.

# Pratique spirituelle

En 2021, je désire avoir une pratique spirituelle soutenue et rigoureuse. Mon inspiration principale à ce propos vient des écrits de Daniel Meurois et de Gabriel Cousens. Une compréhension nouvelle et vivifiante de l'éveil et de la spiritualité m'inspire à aller de l'avant avec de nouvelles techniques que j'ai expérimenté en 2019 et 2020.

Je comprends toutefois que les techniques, tout autant que la nutrition spirituelle, sont un moyen de préparer et d'optimiser le terrain pour l'éveil de l'être et non un truc magique pour forcer cet éveil. Elles sont plutôt comme une bonne terre riche et humide propice à faire pousser une graine et l'amener à sa pleine maturité.

« You can't technique your way to God, or eat your way to God »

*Vous ne pouvez pas utiliser les techniques ou l'alimentation pour vous frayer un chemin vers Dieu.*

- Gabriel Cousens

Ma pratique spirituelle ne se veut donc pas orientée vers un but précis (la libération). Elle est fondée dans une juste appréciation de la pratique en soi pour ce qu'elle peut m'apporter à tous les niveaux. Puisse-t-elle me garder dans l'état propice à obtenir la Grâce d'une libération complète et stabilisée dans le monde.

## Pratiques régulières

### 5 jours / semaine :

- Psychocalisthenics – étirement de 20 min. (voir suggestions de lectures, page 11)
- Aérobic – 30 min.
- Pranayama – 30 min.
- Exercices #1 et #2 de Jeshua (voir page 8)
- Méditation – 20 min.

### Chaque mois :

- Cure de jus de 7 jours ou jeûne hydrique 3 jours

**Étude de mes rêves :** avec la méthode du *Maître Rêveur* (voir suggestions de lectures, page 11)

## Pratique ponctuelle

La Méthode du Maître : (exercice #3, voir page 9)

Deux fois cette année – durée de 9 semaines (début en janvier et août)

Un jeûne hydrique long (entre 20 et 40 jours)

Deux cures de jus (entre 10 et 20 jours)

# Calendrier 2021

Voici, ci-dessous, le calendrier qui structure mon plan stratégique 2021 pour les éléments ponctuels.

## **Janvier – février – mars**

Phase 1 : crudivore 100%

Début de la Méthode du Maître (9 semaines consécutives) (exercice #3, page 9)

## **Avril**

Cure de jus (entre 10 et 20 jours)

Début jeûne hydrique long (entre 20 et 40 jours)

## **Mai**

Fin jeûne hydrique long

Reprise alimentaire avec une courte cure de jus.

Retour à l'alimentation solide de la phase 1.5

## **Juin – juillet – août**

Phase 2 - crudivore à 95%

## **Septembre**

Cure de jus (entre 10 et 20 jours)

## **Octobre – novembre**

Phase 2 - crudivore à 95%

## **Décembre**

Phase 1.5 - crudivore à 95%

Synthèse de mon expérience. Résultats obtenus.

# Phases de la cuisine vivante arc-en-ciel verte

*Rainbow Green live-food Cuisine* de Gabriel Cousens

Phase 1	Phase 1.5	Phase 2	Phase 2 <i>Usage minimal</i>	À éviter
<p>La plupart des <b>légumes</b> (sauf ceux autres phases) et légumes</p> <p>Tous <b>légumes de mer</b> varech, nori, dulse, palme de mer, etc.</p> <p><b>Fruits non sucrés</b> tomates, avocats, concombre, poivron, citrons et lime</p> <p><b>Graisses / Huiles</b> graines et noix, huile de lin, amande, coco, tournesol et chanvre, huile d'olive et olives, beurre et chaire de coco, fèves de cacao, (sauf ceux à éviter)</p> <p><b>Super aliments</b> algues du lac Klamath, poudres vertes, algues bleu-vert, spiruline, chlorelle, phytoplancton marin, jus d'herbe de blé</p> <p><b>Édulcorants</b> sirop de yacon, stevia</p> <p><b>Légumineuses germées</b> (avec modération) lentilles, pois chiches, mung</p> <p><b>Thé, épices et herbes</b> thé sans caféine, tisane, tous les herbes et épices</p> <p><b>Suppléments</b> extrait de champignon médicinal, probiotiques, enzyme, herbes, minéraux ioniques, msm, silice, extrait d'ail, vitamine c</p> <p><b>Sel pur</b> Himalayen, celtique</p>	<p><b>Légumes</b> (crués et entiers) carottes, courge dure betterave</p> <p><b>Fruits</b> pamplemousse, bleuets framboises, myrtilles, fraises, cerises canneberges (fraîches, non sucrées), pommes grenades, pommes vertes</p> <p><b>Condiments / édulcorants</b> Mesquite, huile et beurre de cacao, caroube crue</p> <p><b>Super aliments</b> pollen d'abeille, baies de Goji, extrait noni et mangoustan, maca</p> <p><b>Céréales sans gluten</b> (germés) quinoa, sarrasin millet, amarante, épautre</p> <p><b>Aliments fermentés</b> miso, vinaigre de cidre de pomme, choucroute, boisson probiotique, yogourt de coco</p>	<p><b>Eau de noix de coco</b> (dilué avec autres ingrédients)</p> <p><b>Légumes</b> (crués) ignames, patates douces, citrouille, panais, rutabaga</p> <p><b>Fruits</b> oranges, pommes, poires, pêches, prunes, mûres</p> <p><b>Condiments / édulcorants</b> Nectar d'agave, lucuma, inuline, cacao cru</p> <p><b>Thés</b> blanc, vert</p> <p><b>Jus</b> jus pamplemousse (dilué avec de l'eau)</p>	<p><b>Légumes de transition légèrement cuits</b> ignames, patates douces, citrouille, panais, betteraves, rutabaga, courge dure, courge d'été</p> <p><b>Jus fruits / carotte</b> frais et crus dilué avec ½ eau</p> <p><b>Fruits à indice glycémique élevé</b> abricots, figues, raisins, melons, mangues, bananes, papaye, ananas, kiwi, sapote, cherimoya, rambutan, durian, kaki</p> <p><b>Fruits secs</b> raisins, figues, dates</p> <p><b>Faux-mages</b></p> <p><b>Nourriture biologique entière et cuite</b></p> <p><b>Édulcorants</b> sirop d'agave léger</p>	<p>Tous les <b>aliments transformés</b></p> <p>Tous les <b>produits d'origine animale</b> viande, œufs, produits laitiers</p> <p>Toutes les <b>céréales</b> (sauf ceux énumérés)</p> <p>miel maïs pommes de terre sucre alcool café caféine tabac</p> <p><b>Huile chauffée</b> (sauf huile noix de coco)</p> <p><b>Sauce soya</b> nama shoyu, bragg</p> <p><b>Levure</b> levure de bière levure nutritionnelle</p> <p>champignons</p> <p>cacahuètes noix de cajou graine de coton</p> <p>jus en bouteille</p>

## Notes :

- 1) Pas de céréales, ni sucre, ni fermentation = Phase 1
- 2) Inclus fermentation, céréales et fruits peu sucrés = Phase 1.5
- 3) Contient des fruits à indice glycémique élevés, = Phase 2
- 4) Fruits à indice glycémique élevés, fruits secs, jus de fruits, jus de carotte = Phase 2 UTILISATION MINIMALE
- 4) Une petite quantité de fruits / légumes de phase 2 dans une grande salade = phase 1.5
- 5) Une petite quantité de fruits / légumes de phase 1.5 dans une grande salade = phase 1

# Cure de jus vert

## Phase 1 – Style Gabriel Cousens

### **80% - base du jus**

céleri, concombre

### **20% - verdure**

épinard, choux, bette à carde, cresson, persil, choux frisé, feuilles de betterave, herbes, pissenlit, toutes les verdures.

Autres : tomate, poivron (rouge, jaune, orange), bardane, radis, toutes les pousses

### **Édulcorants**

Comme condiment

1/4 tasse mélangé avec du jus vert.

panais, pomme, patate douce

### **Condiments**

jus de citron, cayenne, jus de gingembre, sel, curcuma (jus ou poudre)

### **Nettoyants du foie en après-midi ou en soirée**

Utilisé comme condiment en raison de son contenu glycémique élevé et de son puissant effet nettoyant.  
carotte, betterave

## *Style Reboot with Joe*

### **80% légumes + 20% fruits**

Un redémarrage avec Joe (Reboot with Joe) signifie qu'il y a 80% de légumes et 20% de fruits avant que le produit ne soit pressé.

Si vous dépendez trop des fruits, vous manquerez de la richesse en micronutriments contenue dans les légumes. Boire une quantité importante de jus de fruits peut conduire à une absorption rapide de sucre, à un crash énergétique et à un pic d'insuline. L'insuline est une hormone favorisant l'inflammation dont nous avons besoin pour métaboliser le sucre.

# Nettoyage énergétique

Extrait de *Ainsi soignaient-ils*, Daniel Meurois

## Exercice #1

- Invitez une Présence de Lumière à venir caresser votre chakra coronal.
- Faites une inspiration courte tout en appelant intérieurement un point lumineux à descendre du sommet de votre crâne jusqu'entre vos deux yeux, c'est-à-dire au niveau de votre sixième chakra. Expirer ensuite doucement puis faites remonter le point lumineux au sommet du crâne.
- Commencez une seconde inspiration, identique à la première mais en laissant descendre le point lumineux jusqu'à votre cinquième chakra, soit dans la région de votre gorge. Expirez...
- Continuez ainsi, de la même façon, quatre autres inspirations et expirations de façon à ce que votre point lumineux atteigne successivement tous vos chakras, jusqu'à celui de la base.

N'oubliez pas que chaque mouvement inspiratoire et expiratoire devra être effectué en douceur, sans tension, mais avec un maximum de conscience quant à la nature du point lumineux qui viendra vous « balayer ».

En réalité, il s'agit davantage de la perception intérieure d'une Présence lumineuse descendant progressivement le long de votre axe vertical que sa stricte visualisation. Ce n'est donc pas un travail d'imagination mais de connexion intime avec une réalité opérant de façon effective.

Je précise enfin qu'il n'est pas nécessaire d'orienter la perception du point lumineux dans le sens d'une remontée vers le sommet du crâne lors de chaque expiration. Le lâcher-prise sera préférable.

Dans un second temps, lorsque l'exercice sera maîtrisé, c'est-à-dire lorsque vous pourrez l'effectuer avec aisance, je ne saurais trop vous conseiller de le pratiquer en remplaçant le point lumineux par une colonne de lumière qui opérera le même travail de nettoyage du haut vers le bas.

Idéalement, cet exercice est à répéter sept fois de suite. Je dis idéalement car, avant tout, il appartient à chacun de ne rien forcer en lui-même mais de respecter son propre rythme.

Si sa pratique peut-être quotidienne, je déconseille cependant de la rééditer dans sa totalité plus d'une fois par jour. On n'avance pas plus vite par des sur-nettoyages ou des surdosages. Au contraire, on va souvent à la rencontre de possibles désagréments d'ordre physiologique.

## Exercice #2

- Après avoir posé vos mains, paumes vers le haut, sur vos genoux, centrez votre conscience durant quelques instant au creux de votre poitrine.
- Tentez d'y percevoir le soleil de votre chakra cardiaque. Vous pourriez ressentir sa présence comme une fraîcheur printanière...
- À partir du centre de ce soleil laissez se dérouler une spirale lumineuse qui irradiera sur l'ensemble de votre poitrine. Cette spirale, qui sera verticale et aplatie sur la cage thoracique, tournera dans le sens horaire.
- Tout en inspirant, invitez cette spirale à tourner lentement dans le sens des aiguilles d'une montre.
- Lorsque vos poumons seront pleins, expirez doucement en faisant en sorte de percevoir que la spirale se déroule, c'est-à-dire qu'elle se mette à tourner à l'inverse du mouvement horaire.

*Vous répétez ce cycle idéalement huit fois de suite.*

Comme le précédent, cet exercice n'est à pratiquer dans sa totalité qu'une fois par jour. Soit en complément du premier, soit en alternance avec celui-ci, selon le confort intérieur que vous en retirez. Ce confort est un baromètre qu'il vous faudra consulter constamment.

On ne peut s'installer dans une pratique que si on fait harmonieusement corps avec celle-ci.

Si quelques désagréments – par exemple des étourdissements ou des maux de tête – se manifestaient dans les premiers temps, il ne faudrait pas s'en inquiéter. Ceux-ci sont généralement dus au « déverrouillage » de portes énergétiques créé par un rapport inhabituel en prâna dans l'organisme. Ils devraient disparaître d'eux-mêmes en persévérant un peu et en dosant l'approche des exercices.

## **Exercice #3**

(Voir suggestions de lectures, page 11)

La méthode du maître enseignée par Jeshua est une pratique plus poussée qui durent près de 8 à 9 semaines, à faire deux fois par année. Se référer au livre *La Méthode du Maître - Huit exercices pour la purification des chakras* de Daniel Meurois pour l'apprendre dans sa totalité et bien la pratiquer.

Cette méthode est trop longue pour que je l'expose dans ce document. Voici l'introduction tirée du livre *Ainsi soignaient-ils* :

« Voici enfin une pratique complète, sous la forme d'une série d'exercices. Celle-ci était enseignée par le Christ lui-même à un cercle restreint de disciples. C'est sans doute la première fois depuis deux mille ans qu'elle est diffusée à un large public.

Elle s'adresse non seulement aux étudiants en thérapies énergétiques mais aussi à toutes les personnes désireuses d'entreprendre un nettoyage en profondeur de leur réseau de nadis tout en développant harmonieusement l'ensemble de leur chakras. »

# Les six fondements de la vie spirituelle

Extrait de *Spiritual Nutrition*, Gabriel Cousens

J'ajoute cette section comme matière à réflexion pour m'inspirer (et vous inspirer !) à ajouter peu à peu des éléments à ma pratique spirituelle, ce afin de l'approfondir et de la faire rayonner toujours mieux. Il est à noter que je n'applique pour l'instant que quelques aspects de cette liste.

Les six fondements de la vie spirituelle de Gabriel Cousens ne sont pas des pratiques orientées vers un objectif, mais des façons d'être qui éliminent les limites de l'esprit et du corps. La nourriture et la guérison ne sont qu'un aspect des six fondements pour une vie spirituelle qui sont les suivants:

1. **Nutrition:** aliments vivants biologiques végétaliens, régime hautement minéralisé, pauvre en sucre, riche en hydratation et en jeûne spirituel.
2. **Bâtir le prana (force de vie):** yoga asanas, pranayama (pratiques de respiration), les Ophanim (énergétique des lettres hébraïques), le Taï Chi, le Reiki, le l'énergie Tachyon ou d'autres pratiques énergétiques et la danse sacrée. Tous ces éléments renforcent et développent la conscience du complexe corps-esprit, le remplissant d'énergie de force de vie accrue ou *prana*.
3. **Service (sheirut) et charité (tzedaka):** Dans le processus de service et de charité, nous sommes capables de faire face à nos attachements aux choses, ainsi que de ressentir notre lien avec toute la famille de l'humanité. Cela aide à élargir la conscience à travers l'expérience directe.
4. **Orientation spirituelle et inspiration:** Satsang, être dans l'énergie de la vérité en présence d'un enseignant spirituel libéré ou éveillé. Le satsang donne sens, valeur, coeur et énergie aux enseignements de la sagesse spirituelle et aux énergies de la vie spirituelle. Dans la Kabbale, le satsang est appelé yechidut. Sangha ou kehila (chavurah), qui passe du temps avec des personnes spirituelles ou une communauté. Développer et affiner l'esprit avec les enseignements de sagesse spirituelle, les grandes écritures telles que Zohar, la Torah, le Tao Te Ching, les Védas, une grande poésie mystique telle que celle de Hafitz, Rumi et Blake. La littérature sur la sagesse aide à formuler et à concentrer notre conscience et à l'élargir. *Zero Point*, la musique sacrée et passer du temps dans la nature font également partie de cette fondation.
5. **Silence:** méditation, prière, répétition du mantra et chants (dans les traditions centrées sur Dieu)
6. **Éveil de la Kundalini:** initiation à la Shaktipat (S'micha le'shefa / Haniha), qui est l'éveil de la force divine qui repose en notre pouvoir. Ceci est connu comme la descente de la Grâce. Cela se produit généralement par l'intermédiaire d'un maître spirituel vivant éclairé, mais peut se produire spontanément. Une fois que l'énergie spirituelle est activée, elle commence à se déplacer spontanément dans notre corps, spiritualisant chaque cellule, chaque aspect de l'ADN, chaque chakra, chaque nadi (qui sont les canaux du système nerveux subtil), chaque organe et chaque tissu, que toute conscience devienne activée au prochain stade de l'évolution.

# Suggestions de lectures

## Alimentation

*Rainbow Green Live-Food Cuisine*, Gabriel Cousens  
CA <http://amzn.to/2Bzudya>  
FR <http://amzn.to/2yYXbF6>

*Conscious Eating*, Gabriel Cousens  
CA <https://amzn.to/2HoZdHq>  
FR <https://amzn.to/2HXBVpl>

*Se nourrir en conscience*, Gabriel Cousens  
<http://www.eco-bio.info/se-nourrir-en-conscience.pdf>

*Spiritual Nutrition: Six Foundations for Spiritual Life and the Awakening of Kundalini*, Gabriel Cousens  
CA <https://amzn.to/2UxLZuY>  
FR <https://amzn.to/2Pt39WP>

*Rainbow Green Live-Food Cuisine*  
Additional Recipes - Volume 1  
<https://pdf.lu/jFYW>

*Les vertus thérapeutiques des smoothies verts*, Victoria Boutenko  
CA <https://amzn.to/2KFJf9h>  
FR <https://amzn.to/2k84s05>

*The Hippocrates Diet and Health Program: A Natural Diet and Health Program for Weight Control, Disease Prevention and Life Extension*, Ann Wigmore  
CA <http://amzn.to/2EL42ta>  
FR <http://amzn.to/2CeMoMW>

*Longevity Now: A Comprehensive Approach to Healthy Hormones, Detoxification, Super Immunity, Reversing Calcification, and Total Rejuvenation*, David Wolfe  
CA <http://amzn.to/2CzlTxy>  
FR <http://amzn.to/2GyIH2z>

*The Sunfood Diet Success System*, David Wolfe  
CA <http://amzn.to/2CBqJKr>  
FR <http://amzn.to/2CA999Z>

*The Detox Miracle Sourcebook: Raw Foods and Herbs for Complete Cellular Regeneration*, Robert S. Morse  
CA <http://amzn.to/2BG98UU>  
FR <http://amzn.to/2EEGL8d>

*Les combinaisons alimentaires et votre santé*, Herbert Shelton  
Amazon.CA <http://amzn.to/2gpDJxK>  
Amazon.FR <http://amzn.to/2xLK0vv>

## Jeûne

*Fast & Grow Young! : Herbert Shelton's Hygienic System Vol. III*  
CA <http://amzn.to/2GEuUsf>  
FR <http://amzn.to/2ny4TCh>

*Comment et quand être son propre docteur*, Isabelle A. Moser  
<http://bit.ly/2grvvID>

Reboot with Joe  
<https://www.rebootwithjoe.com/>

*Juice Fasting*, Dr Paavo Airola

## Pratique spirituelle

*Ainsi soignaient-ils*, Daniel Meurois  
CA <https://amzn.to/2SUOPtk>  
FR <https://amzn.to/2AQMkBO>

*La Méthode du Maître - Huit exercices pour la purification des chakras*, Daniel Meurois  
CA <https://amzn.to/2K8YTuo>  
FR <https://amzn.to/2DrhjFo>

*The Dream Makers: Discovering your breakthrough dreams*, Richard Corriere, Joseph Hart  
CA <http://amzn.to/2ydtSLC>  
FR <http://amzn.to/2j8ecKE>

*Les Maîtres Rêveurs*, Richard Corriere, Joseph Hart  
CA <http://amzn.to/2ycJBhM>  
FR <http://amzn.to/2j70qrK>

*Arica Psychocalisthenics*, Oscar Ichazo  
<http://amzn.com/0671222376>

*Master Level Exercise : Psychocalisthenics*, Oscar Ichazo  
<http://amzn.com/0916554252>

*The center of the cyclone : An Autobiography of Inner Space*, John C. M. D. Lilly  
<http://amzn.com/0553133497>

*The Life We Are Given*, George Leonard  
<http://www.amazon.ca/dp/0874777925>

# À propos de moi

## Me lire sur amazon

Amazon.fr <http://amzn.to/2uKdmbz>

Amazon.ca <http://amzn.to/2tgLQ0N>

Mon site web : <https://nicolaslehoux.com>

Youtube : <https://www.youtube.com/vlognicolasdemontreal>

Facebook : <https://www.facebook.com/nicolaslehoux001>

Fruitariens et crudivores Montréal: <http://bit.ly/2FuVozH>

Mon entreprise: <https://studionico.biz>

## Service de consultation

Je vous offre un service de consultation et de coaching dans les domaines qui vibrent le mieux avec mon intelligence, mes habiletés et mon expérience de vie. Si donc vous avez une ou plusieurs questions insolubles, osez les partager avec moi et je ferai de mon mieux pour vous permettre d'y répondre.

Peu importe votre location sur cette planète, les consultations peuvent se faire en ligne via téléphone, Skype ou Messenger. Je suis aussi disponible en personne si vous habitez Montréal ou ses environs.

Vous pouvez choisir une consultation unique ou une série de consultations qui vous permettront de mieux intégrer vos compréhensions.

En savoir plus:

<https://nicolaslehoux.com/coaching-consultation/>

