

Un peu d'histoire, Le Dry January est d'origine britannique. Et il se pratique actuellement dans une douzaine de pays.

Les bénéfices de cette non consommation d'alcool sont :

- une meilleure qualité de peau,
- un sommeil amélioré,
- une économie d'argent,
- une meilleure santé ,

et un sentiment de victoire et de fierté !

Pour en savoir plus et participer :  
<https://dryjanuary.fr/pourquoi-participer/>