



Georges TECKEL

Coach de vie - Beauté

Fondateur de la Cocooning Académie, Georges vous donne tous les secrets pour révéler votre beauté, intérieure comme extérieure. Redonner de l'éclat, c'est prendre soin de soi.

**FAIS TOI
BEAU &
PLAIS TOI !**

LE DÉCLIC

C'est en lisant la célèbre citation de Victor Hugo, « le bien qu'on fait parfume l'âme » que Georges décida d'y ajouter sa griffe « le bien **QUE L'ON SE** fait, parfume l'âme ». Croisant son cousin de Chine, il lui dit « coucou Ning » et lui expliqua son concept. La Cocooning Académie était lancée...

MA ROUTINE SANS NICOTINE !

Les 5 activités beauté de la Cocooning Académie

5 ACTIVITÉS À TESTER SEULE OU EN GROUPE

Le programme d'activités de Georges peut se faire dans son intégralité ou par parcimonie, selon son humeur et ses envies, accompagné par un professionnel, en groupe ou bien seul. Accessibles par tous et valables toute l'année bref des activités à consommer sans modération !

Principe de précaution : avant toute activité comprenant des denrées alimentaires ou produits cosmétiques, veiller à vérifier auprès des personnes les potentiels risques d'allergies ou intolérances...



ATELIER 1 : LA CRÈME DE LA CRÈME

Selon Georges, rien n'est trop beau pour les mains qui ont besoin d'attention et de réparation. Lorsque l'on arrête de fumer, s'occuper les mains, peut être un excellent moyen pour contre balancer le manque lié au geste de fumer. L'autre avantage de cette technique est qu'elle permet de diminuer le stress et de nous divertir l'esprit pendant quelques minutes : en clair, un instant tout doux pour faire une pause et se faire du bien !

MÉTHODE

Vous pouvez utiliser une crème hydratante, ou une huile végétale, mais l'automassage peut se faire également sur mains sèches.

1. Chauffez vos mains en frottant paume contre paume délicatement et effectuez des mouvements circulaires.
2. Continuez les mouvements circulaires sur le dessus de chaque main, sur les doigts et effectuez une pression avec le pouce sur le dessus de la main.
3. Avec l'index et le pouce de la main gauche, étirez et massez chacun de vos dix doigts, de la base du doigt jusqu'à l'ongle.
4. Faites des mouvements circulaires avec le pouce sur la paume des mains.
5. Entourez votre poignet gauche avec la main droite et tournez-la autour du poignet pour le masser. Répétez le geste sur l'autre poignet.
6. Avec le pouce de la main droite, faites des mouvements de va-et-vient sur le dos de la main en partant de l'espace entre les phalanges jusqu'au poignet. Il faut appliquer une légère pression. Répétez le mouvement sur l'autre main.

ATELIER 2 : SOURIRE D'ENFER

Georges, comme tout bon coach beauté, apporte une grande importance aux dents car pour lui, c'est bien plus que de l'apparence. Un sourire permet souvent de gagner en confiance et cela en toute circonstance ! C'est pourquoi, Georges bichonne chez lui plusieurs plantes d'Aloe vera. En effet, l'Aloe vera, plante aux mille vertus, est un remède naturel contre l'inflammation des gencives et apaise les douleurs dentaires.

MATÉRIEL

Vous pouvez utiliser une tige de la plante directement ou bien si vous n'en n'avez pas, utiliser du gel d'aloé Vera en application locale.

1. Coupez la tige d'Aloe vera en deux.
2. Frottez la zone humide de la plante directement contre la gencive. Vous pouvez répéter ce rituel dès que vous en ressentez le besoin. Attention, ceci ne remplace pas un soin médical : consultez un professionnel si vos douleurs persistent.

ATELIER 3 : PEAU PRÉCIEUSE

Peut-être que comme Georges, vous avez pu observer que quelques heures après la dernière cigarette, le visage gagne en « jeunesse » : le teint s'éclaircit peu à peu, le grain de peau devient plus fin et les rides et ridules moins marquées... Pour renforcer cet effet, Georges vous propose de tester le massage du visage au Gua Sha. Cette jolie pierre plate de jade ou de quartz rose fait des miracles en quelques mouvements de massages... Élimination des toxines et oxygénation des tissus : teint frais et reposé garanti !

MATÉRIEL

Munissez-vous d'un Gua Sha et notez que pour plus d'efficacité avec un effet encore plus frais, conservez celui-ci dans le réfrigérateur. Si vous n'en avez pas, un massage du visage avec les mains et une huile végétale est une très bonne alternative.

1. Faites glisser doucement le Gua Sha le long du visage en maintenant une légère pression, et en suivant des gestes précis et lents.
2. Lissez la peau avec la pierre de l'intérieur vers l'extérieur du visage et de bas en haut, en adoptant différents angles pour s'adapter aux contours du visage.
3. Répétez chaque mouvement 5 à 10 fois. La peau peut devenir rouge lors du massage Gua Sha : pas de panique, cela signifie que cela fonctionne et que la circulation sanguine est activée !

ATELIER 4 : CHOU-CRÂNE

Georges le sait et l'explique parfaitement bien au cours de ses accompagnements au changement : consommer du tabac prive les cheveux de nutriments essentiels et les rend ternes. Lorsqu'on arrête de fumer, la qualité des cheveux s'améliore rapidement. Au bout de quelques mois, les cheveux sont plus brillants, plus sains et plus vigoureux. Ils poussent aussi plus vite. Georges propose un petit rituel qui favorise également la relaxation et la détente : l'automassage du cuir chevelu, 3 minutes de pur bonheur : votre crâne vous dit merci !

MÉTHODE

1. Après avoir chauffé vos mains l'une contre l'autre, posez les paumes à plat à la naissance du crâne.
2. Effectuez des mouvements de rotation en appuyant sur tout le pourtour jusqu'au front pendant 2 à 3 minutes. Vous devez sentir votre cuir chevelu bouger. En avant la détente...

ATELIER 5 : ÉVASIONS NARINES

Plusieurs phénomènes s'enchaînent à l'arrêt du tabac: le retour en puissance de l'odorat, des papilles gustatives et aussi l'envie de brancher son cerveau « ailleurs » pour dompter les envies irrésistibles de fumer. Le pouvoir des odeurs sur le cerveau est très important; une odeur peut véritablement court-circuiter notre mental et nous faire voyager... sans bouger. Dans ce contexte propice à l'évasion, Georges nous propose d'ouvrir notre esprit et imaginaire à partir de nouvelles découvertes.

MÉTHODE

1. Prendre un flacon, parfum, échantillon (comme une tasse de café) d'une senteur agréable pour vous.
2. Choisissez une odeur qui vous attire ou qui vous plaît.
3. Focalisez-vous sur votre intention (dans le cas présent : arrêter de fumer) et commencez par respirer votre flacon avec une respiration ample durant quelques minutes. Veillez à ce que le temps d'inspiration et le temps d'expiration soient équilibrés...
4. Soyez bienveillant avec vous-même et accueillez ce qui arrive.
5. Concentrez-vous sur les émotions et les pensées qui vous traversent pendant que vous respirez cette odeur. Laissez défiler les pensées comme si vous regardiez une rivière couler...Et passez un agréable moment en oubliant votre envie de fumer !



LE PETIT MOT DE GEORGES

Prendre soin de soi c'est préserver sa santé et donc sa beauté, tant intérieure qu'extérieure. L'arrêt ou la réduction du tabac peut être le bon moment pour s'occuper autrement et tester de nouvelles choses pour soi. Y'a pas de mal à se faire du bien !