



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 !**

MA ROUTINE SANS NICOTINE !

LES 5 CONSEILS BEAUTÉ DE LA COCOONING ACADEMIE



LA CRÈME DE LA CRÈME

Dorloter ses mains. Un instant tout doux pour faire une pause et se faire du bien ! Diminution du stress assurée en quelques minutes.

UN SOURIRE D'ENFER

Pomponner son sourire. L'Aloe vera, plante aux mille vertus, est un remède naturel pour les douleurs dentaires. À appliquer sur les gencives, apaisement garanti !

PEAU PRÉCIEUSE

Chouchouter sa peau. Sortez le Gua Sha et éliminez les toxines en vous massant le visage. À vous le teint frais et reposé en 5 minutes, top chrono !

CHOU-CRÂNE

Illuminer sa chevelure. L'automassage du cuir chevelu, 3 minutes de pur bonheur : votre crâne vous dira merci !

ÉVASIONS NARINES

Voyager sans bouger. Le pouvoir des odeurs pour un instant de douceur. Une évasion simple et accessible !



HUBERT NAIN

Coach de vie - Finance

La Méthode Hubert Money® permet de vider vos poches de cigarettes et de les remplacer par des pépettes. Cette méthode en 5 étapes est 100% gratuite, 100% accessible, 100% rentable.

**FINITO LES
CIGARETTES, PLACE
AUX PÉPETTES !**

MA RÉCOMPENSE SANS DÉPENSE !

LES 5 ÉTAPES DE LA MÉTHODE HUBERT MONEY®



MON SOLDE DE TOUT COMPTE

Calculer. Sortir la calculette sans passer à la caisse. Évaluer ses dépenses en tabac avec l'outil d'Hubert. Attention cela peut piquer les yeux !

MON LIVRET A

Se motiver. Chercher ses motivations et ressources personnelles pour son arrêt en piochant dans la boîte à astuces du coach.

MES CONSEILLERS

S'entourer. Établir son équipe de conseillers et investisseurs pour se lancer sereinement. Être bien accompagné pour faire face aux difficultés.

MON PRÊT À TAUX 0%

Tenir bon. Découvrir l'étendue des aides possibles et tester de nouvelles activités. Du sport, de la détente, du bien-être sans dépense !

MA CAGNOTTE

Se récompenser. Selon sa consommation et ses dépenses en tabac, se faire un plaisir avec ses économies. Maintenant c'est Noël toute l'année !



NICOLE DELUXE

Coach de vie - Loisirs

Avec l'agence Prendre son envol[®], partez à la découverte de votre nouvelle vie sans fumée, en participant à des séjours éveil & sens, en France ou à l'étranger.

**PARTICIPER À UN
SÉJOUR PRENDRE
SON ENVOL[®],
C'EST RENDRE SA
VIE PLUS FOLLE**

MES ACTIVITÉS SANS FUMÉE !

DÉCOUVERTE DES 5 MERVEILLES DU MONDE



L'ATELIER DES SAVEURS

Goûter. À la découverte de nouvelles saveurs autour d'un plat local. Et si vous réalisiez une recette jamais testée ? Éveillez vos papilles.

MARCHÉ DES SENTEURS

Sentir. L'odorat est un sens particulièrement puissant et très personnel. Reste à trouver le parfum qui vous reconfortera.

CRÉATION ARTISANALE

Toucher. Un sens qui vous permet de percevoir diverses sensations : doux, piquant, froid, rugueux... Quelle est la matière qui vous relaxe un max ?

MUSIQUE TRADITIONNELLE

Écouter. Et si vous connectiez vos émotions. Plutôt rock, rap, ou encore disco... Quelles sont les musiques qui vous apaisent, vous boostent ?

VISITE GUIDÉE

Regarder. S'émerveiller devant un paysage qui vous entoure. Et si vous preniez le temps de regarder autour de vous ?



MARGUERITE LAMA

Coach de vie - Environnement

Sensibiliser à la préservation de la planète en se vidant la tête, lutter contre le tabac en faisant un pas, c'est participer à une tendance qui a du sens. Devenez éco-friendly, rejoignez l'association LamaZonie.

**FAIRE UN GESTE
POUR LA PLANÈTE,
C'EST PAS DES
CLOPINETTES !**

MA PLANÈTE SANS CLOPINETTES !

LES 5 COMMANDEMENTS DE L'ASSO LAMAZONIE



RAMÈNE TA FRAISE !

Collecter. Organiser ou participer à un ramassage de déchets. Une chasse aux trésors géante avec, à la clef, une planète en meilleure santé.

METS LA MAIN À LA PÂTE !

Confectionner. Fabriquer soi-même son cendrier de poche pour ne pas laisser ses mégots se balader. Un petit geste pour un impact gigantesque !

PRENDS-EN DE LA GRAINE !

S'informer. Se questionner sur l'impact de la culture du tabac sur l'environnement de sa production à sa consommation. De quoi faire germer l'idée d'arrêter !

CHEEEEEESE !

Sensibiliser. Immortaliser en photo les endroits les plus insolites où des mégots ont pu être jetés. Vous seriez surpris par certains clichés...

RACONTE PAS D'SALADE !

Créer. Arrêter la cigarette pour la planète, vous en pensez quoi ? À votre imagination, crayons, papiers, partez !



RAOUL MAINCOOL

Coach de vie - Détente

Avec le mode Cool Raoul®, Raoul vous aidera à avoir une vie de pa-chat sans tracas ni tabac.

**ARRÊTE DE FUMER
ET TU GAGNERAS
EN SÉRÉNITÉ !**

MA VIE SANS TRACAS NI TABAC

LES 5 ASTUCES DU MODE COOL RAOU®



LE CHAT-MOI

Méditer. La pleine conscience, qui invite à la reconnexion à soi et au moment présent sans chatouille.

LE CHAT-GRIN

Exprimer. Identifier ses émotions lorsque l'on évoque le tabac, et mieux les maîtriser pour ne pas chavirer.

LA CHAT-LOUPE

Bouger. Chambouler son quotidien en dansant tous les matins sur ses musiques préférées. Et pourquoi pas essayer une nouvelle danse ? la Bachata ?

LE CHAT-MALLOW

Se relaxer. Se détendre en essayant le yoga... L'occasion de tenter la position du chat ?

LE CHAT-KRA

Booster. En manque d'énergie ? Chaaaaat alors ! Recharger ses batteries en pratiquant son activité préférée.