



# 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<sup>®</sup>, 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<sup>®</sup>,  
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 réconfortera.

## 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.