



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.