

JUILLET 2019

www.mariefrance.fr

marie france

LA CLÉ DE VOTRE ÉQUILIBRE

Beauté

**10 GESTES
ESSENTIELS**
pour être au top

JOB

LES RÉFLEXES
POUR ÊTRE
COOL ET EFFICACE

Mode

À chacune le sien
**Nos maillots
qui rendent belle**

ON CHANGE TOUT
**Consommer
moins,**
ça fait du bien

FAMILLE ET
ALIMENTATION

Chacun son
régime ?
**MÊME PAS
PEUR!**

AMOUR
SUR APPLIS :
**Pourquoi
il m'a jetée
(si vite) ?**

Léa Drucker
«Le lâcher-prise
m'a rendue meilleure»

GRAND PRIX DU BIEN-ÊTRE : **60 NOUVEAUTÉS À ADOPTER**



GRAND PRIX
du
BIEN-ÊTRE
by
marie france
Le palmarès

Vous en avez rêvé ? Le jury, de notre troisième édition du Grand Prix du Bien-être by Marie France, l'a fait ! Au cours d'une sublime soirée au George V à Paris, notre jury de charme et de choc a en effet tranché et récompensé les meilleurs produits de la sélection.

Ses critères ? Œuvrer en faveur du Bien-être des femmes bien sûr, innover autant que possible, être efficace, éthique...

Tout de suite, le palmarès !

Par Kahina Boudjidj et Céline Augier.

Livres



Le premier prix est attribué à LA COLLECTION « SOURIS À LA VIE » de Catherine Aliotta

Vous êtes maman ou papa et souhaitez un support pour résoudre les tracas du quotidien que rencontre votre enfant à l'école ? La sophrologue Catherine Aliotta vous donne ses conseils pratiques qu'elle accompagne d'illustrations afin de mieux comprendre ce que vivent les enfants et de vous donner les outils pour qu'ils s'épanouissent. Au programme ? Un ensemble de méthodes psychocorporelles qui associent la respiration, la décontraction musculaire et la visualisation d'images positives.

Subtilité et méthodologie pour résoudre les petits stress des enfants dès 5 ans

La collection « Souris à la vie » publiée aux éditions Langue au Chat a pour particularité de traiter des problématiques scolaires peu traitées et de les aborder de façon ludique en y apportant des solutions pratiques. La collection est davantage tournée vers l'apprentissage plutôt que la simple gestion des émo-



tions des enfants. Notez que tous les points de vue des faits sont traités dans chaque volume de la série. Par exemple, *Cours, cours dans la cour !* se place du point de vue d'un petit garçon qui est maltraité par les autres, alors que dans *Elsa, la reine despote !*, on passe du côté de la petite fille qui tyrannise ses amis... Dans les deux cas, Catherine Aliotta propose des exercices de sophrologie adaptés afin d'aider l'enfant à aller de l'avant.

Pas de jugement, mais des solutions

Attention, ces livres ne sont pas faits pour juger. Au contraire, ils sont là pour apporter des solutions afin que vos enfants et vous vous sentiez mieux. Ils permettent même d'ouvrir un dialogue entre parents et enfants sur ce qui se passe derrière les murs de l'école, un sujet parfois évité par les petits. Chaque ouvrage a été relu par une enseignante et une psychologue avant sa publication. *Collection « Souris à la vie » de Catherine Aliotta, 12,50 € (disponible en librairies et en ligne).*