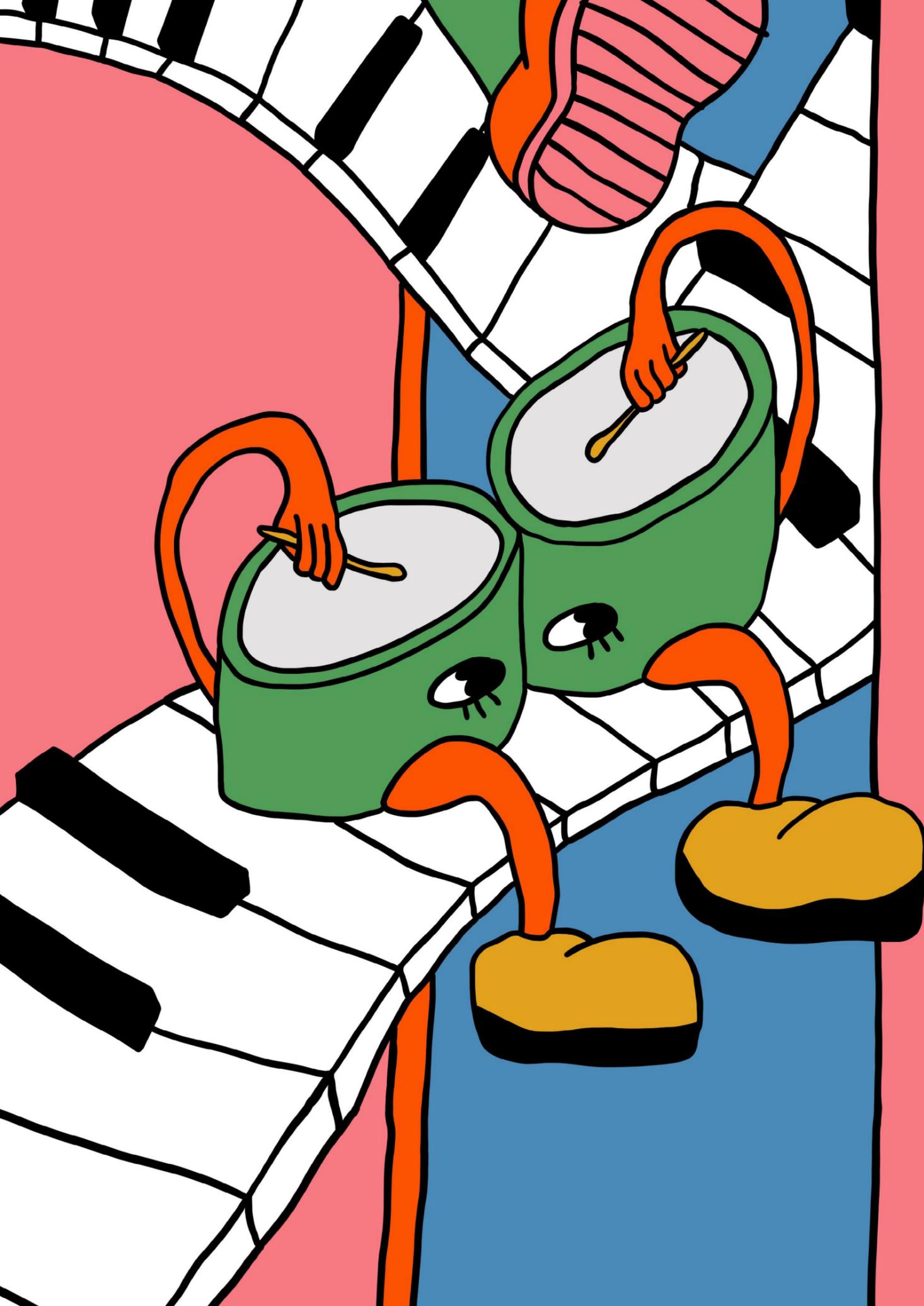


# Another Me<sup>®</sup>

A vibrant, stylized illustration of a woman with a backpack and a tiger in a colorful landscape. The woman has red hair in two buns, wears sunglasses, a yellow cardigan over a pink and white striped shirt, and blue shorts. She is carrying a large blue backpack and holding a black walking stick. A tiger is walking alongside her. The background features rolling hills in shades of orange, pink, and blue, with a white sun or moon in the sky. The overall style is modern and artistic with a halftone dot pattern.

PRINTEMPS - ÉTÉ 2024

Another Me est une marque qui vise à normaliser la santé mentale et à créer une nouvelle ère de bien-être pour les jeunes générations.



## Notre Histoire 02

## Jeux

Jeu de yoga 06

## Défis en 30 jours

Voyages <b>Nouveau</b>	12
Vie Saine	12
Slow Life	13
Éco-Responsable	13
Matin Magique	14
Bien Dormir	14
Bonheur	15
Créativité	15
Méditation	16
Pleine Conscience	16
Acceptation	17
Gratitude	17
Bon Karma	18
Soin de Soi	18
Confiance en Soi	19
F**k it	19
Yoga	20
Yoga Facial	20
Sport	21
Détox Numérique	21
Futurs Parents	22
Girl Power	22

## 100 Faits Curieux

Culture Générale	28
Art	28
Musique <b>Nouveau</b>	29
Café <b>Nouveau</b>	29
Chiens	30
Chats	30
Plantes	31
Personnes Qui Ont Changé Le Monde	31
Astrologie	32
LGBTQ+	32

## Puzzles

Bonheur	38
LGBTQ+	38
Fleurs	39
Body Positive	39

## 100 Activités

Que Faire Aujourd'hui ?	44
Que Voir Aujourd'hui ?	44
Que Lire Aujourd'hui? <b>Nouveau</b>	45
Que Faire Avec Ton Partenaire ?	46
Que Faire Avec Des Enfants ?	46

## Défis en 50 jours

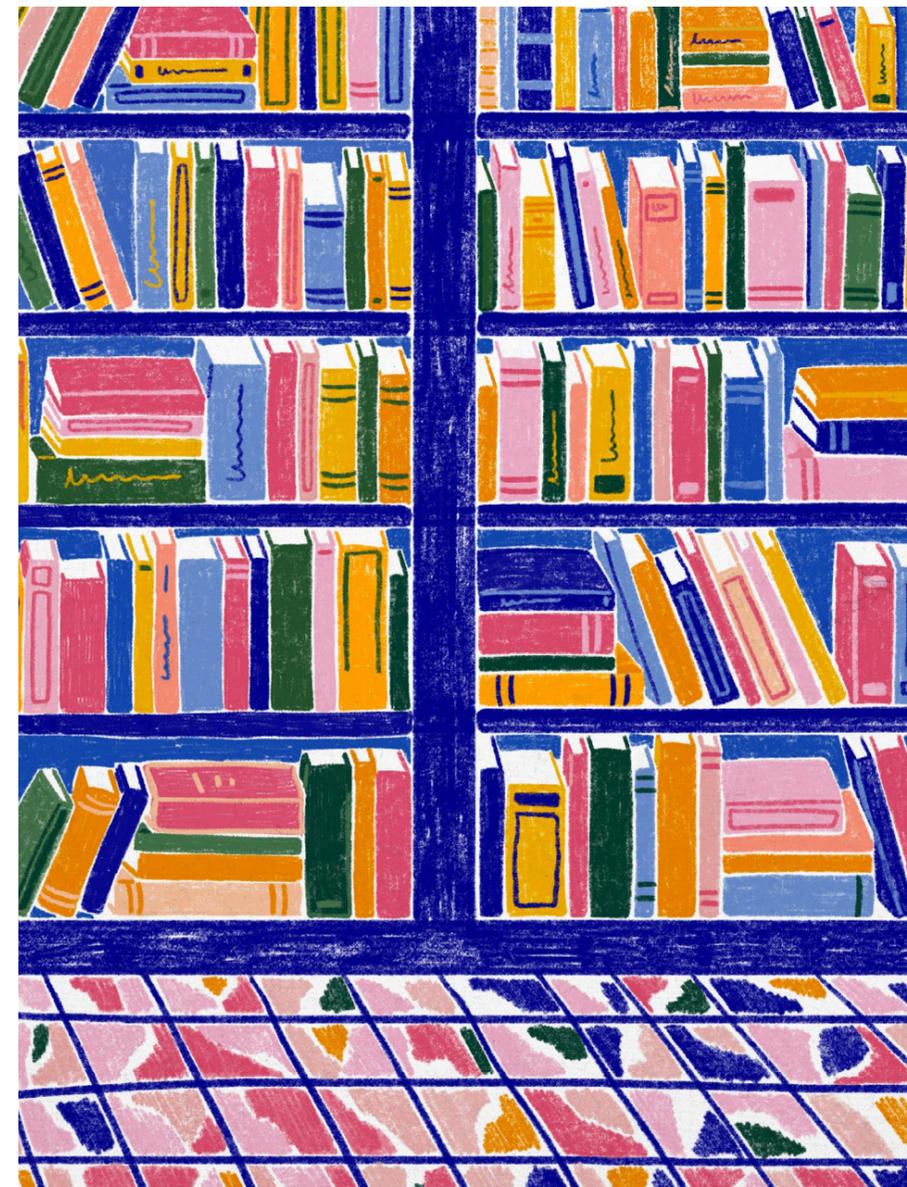
Yoga	52
Slow Life	52
Soin de Soi	53

## Présentoirs 55

# L'histoire d'Another Me



Another Me est une marque qui vise à normaliser la santé mentale et à créer une nouvelle ère de bien-être pour les jeunes générations.



La connaissance de soi est la clé de la liberté.

Ce projet prend le nom d'Another Me: une série d'expériences qui t'invitent à vivre un moment de bien-être, pour toi, afin de cultiver ta paix intérieure et te sentir bien au quotidien. Ce sont des objets avec un message et un sens, qui abordent avec une perspective fraîche, moderne et optimiste différents sujets tels que la vie saine, la pleine conscience et l'acceptation.

Au travers de ses collections, Another Me se positionne comme la voix d'une nouvelle génération, qui veut créer un monde meilleur et faire de son bien-être une priorité. La marque Another Me contribue activement à la promotion du bien-être dans notre société en reversant une partie de son chiffre d'affaire à diverses organisations mondiales pour la promotion de la santé mentale.

Bienvenue dans notre monde d'expériences de bien-être! Nous vous remercions d'être passé(e)s par ici et espérons que vous apprécierez le voyage!

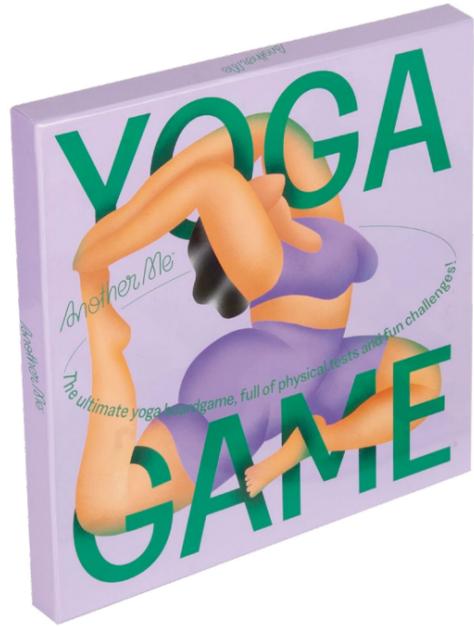


# Jeux

Le jeu améliore le bien-être cognitif, physique, social et émotionnel non seulement des enfants mais aussi des adultes. Par le jeu, on découvre le monde et on se révèle à soi-même. On apprend également des compétences telles que la créativité, le travail d'équipe, la stratégie, la communication, la confiance en soi, entre autres.

# Jeu de yoga

Manges-tu, dors-tu, aimes-tu et penses-tu comme un yogi? Ou souhaites-tu vraiment perfectionner cette pose de yoga qui te semble compliquée? Lance les dés et entre dans un monde plein de défis physiques, de connaissances yogi, de questions et d'activités de groupe amusantes. Dépêche-toi pour arriver le (la) premier(ère) au bout mais sois prudent(e)... A chaque pas, vient un nouveau défi ; et à chaque coin de rue, un piège secret.



Un jeu incroyable, plein de tests physiques et de défis amusants !

DESCRIPTION: Jeu de Société  
 RÉFÉRENCE: AMBOGAMEYOE  
 LANGUES: Anglais  
 DIMS. PACKAGING: 29,5×28,2×2,5 cm  
 TAILLE DU TABLEAU: 38×57 cm  
 EAN UNITÉ: 8436564296405  
 CONDITIONNEMENT: 6



**BUT DU JEU:**  
 Relève tous les défis du yogi et sois le (la) premier(ère) à atteindre la fin pour revendiquer ta victoire en tant que maître (maîtresse) yogi.

**COMMENT JOUER:**  
 Lance les dés réguliers et avance en fonction du nombre obtenu. Chaque case du plateau contient une action que tu dois accomplir avec succès afin de continuer à avancer. Tu pourras également trouver des pièges le long du chemin qui pourraient te faire revenir en arrière.

**CONTENU:**  
 1 dé régulier  
 2 dés yoga  
 6 pions  
 1 plateau  
 27 cartes Actions  
 Brochure d'instructions en Anglais

**JOUEURS:**  
 2-6

**ÂGE:**  
 Plus de 12 ans



# Défis en 30 jours



Cette série de défis en 30 jours t'aidera à améliorer ton bien-être et atteindre d'importants objectifs, tout en profitant plus que jamais de ton quotidien grâce à des activités incroyables.



# Défis en 30 jours

## Comment ça marche?

Cette série de défis en 30 jours sont des boîtes à tickets qui t'invitent à vivre des expériences pendant 30 jours pour atteindre un objectif. Tu tires un ticket tous les jours et découvre une activité. Afin de pouvoir t'offrir ce petit moment personnel de qualité, tu devras faire de l'espace dans ton emploi du temps chargé, te poser et vivre une expérience pleine de sens. S'engager dans un défi en 30 jours a de nombreux bénéfices ; cela permet le coup de pouce dont tu pourrais avoir besoin pour commencer à faire un changement. Puis une fois le défi commencé, la priorité quotidienne donnera un élan à l'installation du changement souhaité. Au fur et à mesure que tu avances, tu obtiendras de petits succès qui t'aideront à te motiver à continuer. Profite de ton mois !



## Le pouvoir de la répétition

Une habitude est une réponse automatique apprise. Adopter de nouvelles habitudes saines ou rompre avec de vieilles routines implique plusieurs étapes, y compris la prise de décision de faire un changement, le démarrage du nouveau comportement, et la répétition constante. Ce n'est que par le biais de la pratique régulière que tu seras en mesure d'adopter de nouvelles façons d'aborder la vie, réinitialiser ton état d'esprit et te sentir bien. Cette série de défis en 30 jours offre des actions différentes chaque jour, toutes concentrées l'entraînement de ton cerveau vers le même objectif. Cette pratique t'aidera à initier le processus de transformation de ta vie.

Sur chaque ticket tu trouveras une action à faire sur le devant et des informations supplémentaires au verso. Ces informations concernent les avantages de l'activité en question et te donneront des conseils pour réaliser l'activité. Nous te recommandons de faire ton défi en 30 jours de manière quotidienne pendant un mois pour obtenir de meilleurs résultats. Toutefois, si tu ne peux pas, c'est aussi bien si tu le fais chaque fois que tu le peux. Dans les deux cas, fais-le consciencieusement et pense à ton objectif avant de commencer chaque expérience.



## Voyages

Tu es obsédée par l'idée de voyager mais réaliser tes voyages de rêve te semble difficile et insurmontable ? Avoir à ta disposition les bons outils pour planifier, peu importe le temps, les économies ou l'expérience que tu as, peut faire toute la différence. Ce Défi Voyages en 30 jours te propose une série de conseils quotidiens pour t'aider à réaliser tes voyages de rêve. Chaque ticket comprend une action au recto et des informations supplémentaires sur chaque action au verso.



DESCRIPTION: Boîte de 30 tickets  
 RÉFÉRENCE: AM30CHBOTRF  
 LANGUES: Français (également disponible en Anglais, Allemand et Espagnol)  
 DIMS. PACKAGING: 8,3×8,3×20 cm  
 EAN UNITÉ: 8436602101876  
 CONDITIONNEMENT: 6

Nouveau

## Vie Saine

La santé est au cœur de nos vies. C'est un concept holistique qui englobe différents niveaux : le physique, le mental et le social. Avoir un mode de vie sain est indispensable pour avoir le moral, un corps en forme et prévenir les maladies. Ce défi vie saine en 30 jours t'offre plein de bonnes astuces pour te sentir mieux, plus fort(e) et plus heureux(se). Chaque ticket comprend une action au recto et des informations supplémentaires sur chaque action au verso.



DESCRIPTION: Boîte de 30 tickets  
 RÉFÉRENCE: AM30CHBOHLF  
 LANGUES: Français (également disponible en Anglais, Allemand et Espagnol)  
 DIMS. PACKAGING: 8,3×8,3×20 cm  
 EAN UNITÉ: 8436564299680  
 CONDITIONNEMENT: 6

## Slow Life

Le monde change à la vitesse de la lumière ; nous sommes constamment submergé(e)s d'images et d'informations. Tout est rapide et éphémère : la restauration, la mode, etc. Nous pourrions en arriver à perdre le contrôle de nos vies. Parfois, il convient de lever un peu le pied. Ce défi de slow-life (vie lente) en 30 jours t'aidera à plus écouter ton corps et ton esprit et profiter réellement de la vie. Chaque ticket comprend une action au recto et des informations supplémentaires sur chaque action au verso.



DESCRIPTION: Boîte de 30 tickets  
 RÉFÉRENCE: AM30CHBOSLF  
 LANGUES: Français (également disponible en Anglais, Allemand et Espagnol)  
 DIMS. PACKAGING: 8,3×8,3×20 cm  
 EAN UNITÉ: 8436564299918  
 CONDITIONNEMENT: 6

## Éco-responsable

Le progrès humain et nos comportements quotidiens nuisent malheureusement à la planète. Nous ne sommes pas encore assez nombreux à empêcher consciemment notre impact négatif sur la Terre. Il est prouvé qu'avec un minimum d'actions individuelles, nous pourrions réduire considérablement le réchauffement climatique et laisser une meilleure planète aux générations futures. Il est maintenant temps d'agir. Ce défi éco-responsable en 30 jours te donnera de super conseils pour cesser de nuire à l'environnement et adopter des habitudes plus vertes dans ton mode de vie. Chaque ticket comprend une action au recto et des informations supplémentaires sur chaque action au verso.



DESCRIPTION: Boîte de 30 tickets  
 RÉFÉRENCE: AM30CHBOGGF  
 LANGUES: Français (également disponible en Anglais, Allemand et Espagnol)  
 DIMS. PACKAGING: 8,3×8,3×20 cm  
 EAN UNITÉ: 8436564299529  
 CONDITIONNEMENT: 6

## Matin Magique

Avoir une bonne routine matinale est crucial pour une meilleure qualité de vie. Si tu commences ta journée avec de bonnes habitudes, tu auras plus d'énergie, de motivation, de concentration et un sentiment d'accomplissement personnel. Ce défi en 30 jours propose une activité matinale quotidienne pendant 30 jours pour t'aider à transformer ta vie. Chaque ticket comprend une action au recto et des informations supplémentaires sur chaque action au verso.



DESCRIPTION: Boîte de 30 tickets  
RÉFÉRENCE: AM30CHBOMMF  
LANGUES: Français (également disponible en Anglais, Allemand et Espagnol)  
DIMS. PACKAGING: 8,3x8,3x20 cm  
EAN UNITÉ: 8436602101579  
CONDITIONNEMENT: 6

## Bien dormir

Le sommeil joue un rôle crucial sur notre santé. D'ailleurs, dormir est aussi important que bien manger ou faire du sport. Le manque de sommeil peut engendrer des problèmes physiques et mentaux sérieux. La présence de plus en plus importante des technologies dans nos vies et l'augmentation générale du stress, entre autres facteurs, ont réduit la quantité et la qualité de notre sommeil. Ce défi bien dormir en 30 jours présente de nombreuses astuces pour adopter un rituel de sommeil parfait et améliorer considérablement tes nuits. Chaque ticket comprend une action au recto et des informations supplémentaires sur chaque action au verso.



DESCRIPTION: Boîte de 30 tickets  
RÉFÉRENCE: AM30CHBOSWF  
LANGUES: Français (également disponible en Anglais, Allemand et Espagnol)  
DIMS. PACKAGING: 8,3x8,3x20 cm  
EAN UNITÉ: 8436564297983  
CONDITIONNEMENT: 6

## Bonheur

Le bonheur n'est pas une destination ; c'est une façon de vivre. Cela se passe ici et maintenant, dans chaque moment tout au long de notre journée. La plupart du temps, des choses simples peuvent faire une énorme différence pour notre bien-être. N'attends pas que le bonheur vienne à toi, c'est à toi de le créer. Ce défi bonheur en 30 jours propose une série de merveilleuses expériences qui te feront te sentir incroyablement bien et qui t'aideront à savourer chaque minute de la vie. Chaque ticket comprend une action au recto et des informations supplémentaires sur chaque action au verso.



DESCRIPTION: Boîte de 30 tickets  
RÉFÉRENCE: AM30CHBOHAF  
LANGUES: Français (également disponible en Anglais, Allemand et Espagnol)  
DIMS. PACKAGING: 8,3x8,3x20 cm  
EAN UNITÉ: 8436564299642  
CONDITIONNEMENT: 6

## Créativité

Nous vivons des vies chargées et dédions la plupart de nos journées à travailler et à essayer de plaire aux autres. Il ne nous reste pratiquement pas de temps pour nous, et encore moins pour cultiver notre créativité. Toutefois, celle-ci est un outil fondamental dans la vie ; elle aide à résoudre les problèmes, augmenter la confiance en soi et réduire le stress. Nous avons tous une âme créatrice ; nous avons juste besoin d'inspiration et de méthode pour la laisser s'exprimer. Ce défi créativité en 30 jours te proposera des activités qui t'aideront à connecter avec ton artiste intérieur. Chaque ticket comprend une action au recto et des informations supplémentaires au verso.



DESCRIPTION: Boîte de 30 tickets  
RÉFÉRENCE: AM30CHBOCRF  
LANGUES: Français (également disponible en Anglais, Allemand et Espagnol)  
DIMS. PACKAGING: 8,3x8,3x20 cm  
EAN UNITÉ: 8436564299376  
CONDITIONNEMENT: 6

## Méditation

La méditation est une pratique dans laquelle on utilise une technique spécifique pour entraîner l'attention et la conscience afin d'atteindre un état de clarté mentale et stabilité émotionnelle. La pratique régulière de la méditation peut avoir un impact considérable sur notre santé physique et mentale. Ce défi de 30 jours propose une pratique quotidienne pendant 30 jours pour t'initier à différents types de méditations, et t'aider à commencer à vivre ta vie avec davantage de conscience et d'intention.



DESCRIPTION: Boîte de 30 tickets  
RÉFÉRENCE: AM30CHBOMEF  
LANGUES: Français (également disponible en Anglais, Allemand et Espagnol)  
DIMS. PACKAGING: 8,3x8,3x20 cm  
EAN UNITÉ: 8436602101371  
CONDITIONNEMENT: 6

## Pleine Conscience

La pleine conscience est la capacité à être présent(e), à vivre dans le moment, totalement investi(e) dans ce que l'on fait. Pratiquer la pleine conscience a de nombreux avantages autant pour la santé mentale que physique, tels qu'une meilleure concentration, mémoire accrue, renforcement du système immunitaire, intensification du bonheur, réduction du stress et de l'anxiété. Pourtant, on a tendance à vivre constamment en pilote automatique, en pensant au passé ou en planifiant le futur. Ce défi pleine conscience en 30 jours offre de nombreux exercices qui t'aideront à être plus connecté(e) à la vraie vie et à atteindre sérénité, satisfaction et lucidité. Chaque ticket comprend une action au recto et des informations supplémentaires sur chaque action au verso.



DESCRIPTION: Boîte de 30 tickets  
RÉFÉRENCE: AM30CHBOMIF  
LANGUES: Français (également disponible en Anglais, Allemand et Espagnol)  
DIMS. PACKAGING: 8,3x8,3x20 cm  
EAN UNITÉ: 8436564299765  
CONDITIONNEMENT: 6

## Acceptation

L'acceptation consiste à reconnaître une situation pour ce qu'elle est, sans tenter de la changer ou de s'en plaindre. Une fois que nous commençons à accepter, nous mettons de côté la comparaison, l'inquiétude et commençons à façonner notre propre identité avec confiance et bonheur. Ce défi d'acceptation en 30 jours te suggérera de nombreuses expériences qui apporteront la paix à ta vie. Chaque ticket comprend une action au recto et des informations supplémentaires sur chaque action au verso.



DESCRIPTION: Boîte de 30 tickets  
RÉFÉRENCE: AM30CHBOACF  
LANGUES: Français (également disponible en Anglais, Allemand et Espagnol)  
DIMS. PACKAGING: 8,3x8,3x20 cm  
EAN UNITÉ: 8436564299338  
CONDITIONNEMENT: 6

## Gratitude

Pratiquer la gratitude, c'est être reconnaissant(e) pour tout ce que nous avons et nous concentrer sur le positif. De cette manière nous diminuons les niveaux de stress, améliorons notre santé mentale et augmentons notre bonheur. Ce défi de gratitude en 30 jours te proposera de nombreuses façons d'être reconnaissant(e) et de se sentir profondément connecté(e) à la vie. Chaque ticket comprend une action au recto et des informations supplémentaires sur chaque action au verso.



DESCRIPTION: Boîte de 30 tickets  
RÉFÉRENCE: AM30CHBOGRF  
LANGUES: Français (également disponible en Anglais, Allemand et Espagnol)  
DIMS. PACKAGING: 8,3x8,3x20 cm  
EAN UNITÉ: 8436564299604  
CONDITIONNEMENT: 6

## Bon Karma

La bonté a de véritables pouvoirs. Lorsqu'on se montre bienveillant(e) envers autrui, non seulement nous propageons du bonheur mais il est aussi fort probable que, grâce à notre action, cette personne soit à son tour aimable autour d'elle. C'est ce que la science appelle « l'effet ricochet » de la gentillesse, principe selon lequel les bonnes actions ont un effet positif sur la santé mentale et physique ; elles augmentent la joie, l'estime de soi, réduisent le stress, mais elles ont probablement un impact bien plus large sur le monde qui nous entoure. Ce défi bon karma en 30 jours propose une série de merveilleux gestes altruistes, faciles à intégrer dans ta vie quotidienne, qui t'aideront à être plus heureux(se) et bâtir un monde meilleur. Chaque ticket comprend une bonne action au recto.



DESCRIPTION: Boîte de 30 tickets  
RÉFÉRENCE: AM30CHBOGKF  
LANGUES: Français (également disponible en Anglais, Allemand et Espagnol)  
DIMS. PACKAGING: 8,3x8,3x20 cm  
EAN UNITÉ: 8436564299482  
CONDITIONNEMENT: 6

## Soin de soi

Prendre soin de soi n'est pas un luxe mais une nécessité pour notre bien-être mental et physique. Cela demande au départ une pratique quotidienne intentionnelle afin que, petit à petit, naturellement, les soins personnels deviennent partie intégrante de nos habitudes. Il s'agit de créer des moments rien que pour soi, sans excuses, en dépit de l'agitation de nos journées. Très vite, on se rend compte que ce n'est en aucun cas une perte de temps, mais bien au contraire, un gain de vitalité, de bonheur, d'amour. Ce défi soin de soi en 30 jours te proposera de nombreuses expériences qui contribueront à ton bien-être quotidien. Chaque ticket comprend une action au recto et des informations supplémentaires sur chaque action au verso.



DESCRIPTION: Boîte de 30 tickets  
RÉFÉRENCE: AM30CHBOSCF  
LANGUES: Français (également disponible en Anglais, Allemand et Espagnol)  
DIMS. PACKAGING: 8,3x8,3x20 cm  
EAN UNITÉ: 8436564299840  
CONDITIONNEMENT: 6

## Confiance en soi

La confiance en soi est l'une des clés du bonheur et du succès. Très souvent, nos doutes et nos peurs nous empêchent d'obtenir ce que nous voulons. Nous avons plein de rêves, mais notre faible estime de soi nous empêche de les réaliser. Ne laisse plus des croyances autodestructrices ruiner tes envies. Tu es extraordinaire et tu peux faire tout ce que tu veux. Ce défi confiance en soi en 30 jours propose de super conseils pour croire en soi et commencer à vivre la vie que tu veux vraiment. Chaque ticket comprend une action au recto et des informations supplémentaires sur chaque action au verso.



DESCRIPTION: Boîte de 30 tickets  
RÉFÉRENCE: AM30CHBOSEF  
LANGUES: Français (également disponible en Anglais, Allemand et Espagnol)  
DIMS. PACKAGING: 8,3x8,3x20 cm  
EAN UNITÉ: 8436564299888  
CONDITIONNEMENT: 6

## F\*\*k it

En avoir rien à f\*\*tre peut faire toute la différence dans ta vie. Il ne s'agit pas d'être indifférent(e) à tout, mais d'être bien dans sa peau sans se soucier de l'opinion des autres. Certaines choses sont vraiment importantes et méritent de s'en préoccuper, mais ce n'est pas le cas pour beaucoup d'autres. Le secret réside dans le fait de savoir quand cela vaut la peine de s'en f\*\*tre, ou non. Ce défi f\*\*k it en 30 jours propose une série d'actions qui t'aideront à te sentir réellement bien, libre et vivre une vie en plénitude. Chaque ticket comprend une action au recto et des informations supplémentaires sur chaque action au verso.



DESCRIPTION: Boîte de 30 tickets  
RÉFÉRENCE: AM30CHBOFUF  
LANGUES: Français (également disponible en Anglais, Allemand et Espagnol)  
DIMS. PACKAGING: 8,3x8,3x20 cm  
EAN UNITÉ: 8436564299451  
CONDITIONNEMENT: 6

## Yoga

Pratiquer le yoga consiste à se concentrer sur le présent : connecter notre âme, notre corps et notre esprit. Cela nous procure de la force, de la souplesse, de la forme, de la paix et, finalement, du bonheur. Faire du yoga régulièrement est fortement recommandé et cela peut devenir une excellente routine pour bien commencer la journée. Ce défi yoga en 30 jours propose une série de postures et instructions, avec un niveau de difficulté croissant qui te permettra de te plonger dans l'univers magique du yoga et d'en profiter de plus en plus, jour après jour. Chaque ticket comprend une position au recto et des instructions pour la réaliser au verso.



DESCRIPTION: Boîte de 30 tickets  
RÉFÉRENCE: AM30CHBOYOF  
LANGUES: Français (également disponible en Anglais, Allemand et Espagnol)  
DIMS. PACKAGING: 8,3×8,3×20 cm  
EAN UNITÉ: 843656429994  
CONDITIONNEMENT: 6

## Yoga Facial

Le vieillissement de la peau est un processus naturel qui commence tôt. Le yoga facial peut t'aider à améliorer ton apparence et ton bien-être grâce à différents exercices du visage. Il t'apprendra à développer les muscles de ton visage pour créer un aspect plus ferme. Lorsque tu le pratiques quotidiennement, tu remarqueras que ton expression change et les rides commencent à s'estomper. Ce défi yoga facial en 30 jours te propose une série d'exercices qui t'aideront à paraître naturellement plus jeune et radieux(se). Chaque ticket présente un exercice au recto et des instructions pour le réaliser au verso.



DESCRIPTION: Boîte de 30 tickets  
RÉFÉRENCE: AM30CHBOFYF  
LANGUES: Français (également disponible en Anglais, Allemand et Espagnol)  
DIMS. PACKAGING: 8,3×8,3×20 cm  
EAN UNITÉ: 8436564298065  
CONDITIONNEMENT: 6

## Sport

Faire du sport est essentiel pour rester en bonne santé et se sentir en confiance. Lorsque tu fais de l'exercice, ton corps libère des substances chimiques appelées endorphines. Ces hormones interagissent avec les récepteurs de ton cerveau ce qui réduit ta perception de la douleur et améliorent ton estime de toi. Cependant, il est parfois difficile de prendre ce premier départ et de rester constant avec la pratique. Ce défi sport en 30 jours propose une routine d'entraînement quotidienne pour rester en forme et se sentir mieux. Chaque ticket présente un exercice au recto.



DESCRIPTION: Boîte de 30 tickets  
RÉFÉRENCE: AM30CHBOFIF  
LANGUES: Français (également disponible en Anglais, Allemand et Espagnol)  
DIMS. PACKAGING: 8,3×8,3×20 cm  
EAN UNITÉ: 8436564299413  
CONDITIONNEMENT: 6

## Détox Numérique

Être connecté(e) et immergé(e) dans le monde digital est devenu partie intégrante de la vie de tous les jours. Pourtant toutes les études démontrent que l'usage des appareils est devenu excessif et engendre trop de stress dans nos vies. Beaucoup d'experts pensent que la surconsommation de médias numériques représente un véritable comportement addictif pouvant mener à des problèmes physiques, psychologiques et sociaux. Ce défi en 30 jours détox numérique t'aidera à mettre des limites et t'assurer que tu utilises tes appareils électroniques de manière bénéfique, plutôt que nuisible à ta santé émotionnelle et physique. Chaque ticket comprend une action au recto et des informations supplémentaires sur chaque action au verso.



DESCRIPTION: Boîte de 30 tickets  
RÉFÉRENCE: AM30CHBODIF  
LANGUES: Français (également disponible en Anglais, Allemand et Espagnol)  
DIMS. PACKAGING: 8,3×8,3×20 cm  
EAN UNITÉ: 8436564298027  
CONDITIONNEMENT: 6

## Futurs parents

La plus grande aventure de ta vie approche et tu deviendras bientôt parent. Prépare-toi à des moments merveilleux, bouleversants, joyeux et délicats. Tu te sens peut-être perdu(e) devant l'inconnu qui t'attend. Il est vrai que les bébés ne sont pas livrés avec un manuel donc devenir parent pour la première fois peut s'avérer un peu stressant. Pas de panique, tu es plus fort(e) que tu ne le penses et avec un peu d'aide, ça va être très facile et réjouissant ! Ce défi futurs parents en 30 jours t'offre plein de supers astuces pour te préparer en confiance à ce nouveau rôle. Chaque ticket comprend une action au recto et des informations supplémentaires sur chaque action au verso.



DESCRIPTION: Boîte de 30 tickets  
RÉFÉRENCE: AM30CHBOPAF  
LANGUES: Français (également disponible en Anglais, Allemand et Espagnol)  
DIMS. PACKAGING: 8,3×8,3×20 cm  
EAN UNITÉ: 8436564299802  
CONDITIONNEMENT: 6

## Girl Power

Au fil des années, les femmes ont évolué et elles ont acquis de nouveaux droits. Cependant, nous devons continuer à œuvrer pour une plus grande égalité car il existe encore de nombreuses situations injustes. L'émancipation des femmes ne signifie pas d'évoluer vers la masculinisation, mais plutôt de célébrer notre essence féminine, croire en notre immense pouvoir et ne pas laisser la société nous faire penser autrement. Ce défi Girl Power 30 jours propose une série d'actions qui te feront te sentir incroyablement bien, libre et forte. Chaque ticket comprend une action au recto et des informations supplémentaires sur chaque action au verso.



DESCRIPTION: Boîte de 30 tickets  
RÉFÉRENCE: AM30CHBOGPF  
LANGUES: Français (également disponible en Anglais, Allemand et Espagnol)  
DIMS. PACKAGING: 8,3×8,3×20 cm  
EAN UNITÉ: 8436564299567  
CONDITIONNEMENT: 6

# Sois le changement.

# 100 Faits Curieux



Cette série de 100 faits curieux stimulera ton cerveau, ta mémoire, ta créativité et ton estime de toi tout en t'informant quotidiennement sur des sujets passionnants.



# 100 Facts Curieux

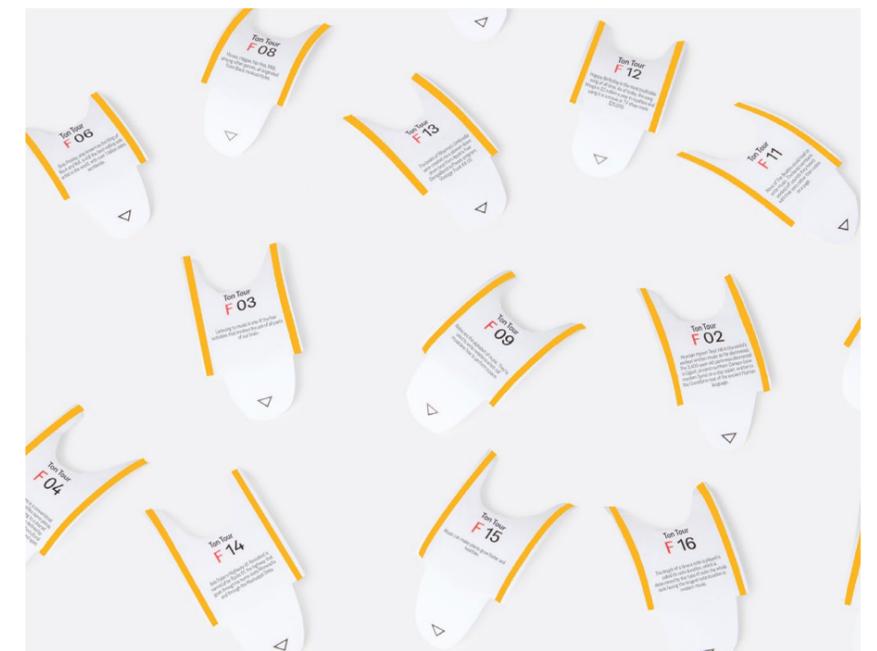
## Comment ça marche?

Cette série de 100 faits curieux sont des boîtes à tickets qui t'offrent une incroyable quantité de connaissances sur différents sujets fascinants. Tire un ticket chaque jour et découvre une anecdote surprenante ou une donnée intéressante. Il s'agit d'un nouveau format de livre, plus ludique, flexible et interactif. Tu peux les avoir toujours à portée de main, à la maison ou au travail, et ils te donneront un accès continu à une grande quantité d'informations étonnantes. En plus d'élargir tes connaissances, tu seras également en contact avec des sujets liés à une meilleure santé mentale, car tous les thèmes inclus nous apportent un enseignement sur un monde plus paisible, présent, inclusif et créatif.



## Le pouvoir de l'apprentissage

Apprendre de nouvelles choses est une façon incroyable d'améliorer ta santé mentale et ta vie. Chaque fois que tu apprends quelque chose de nouveau, ton cerveau forme de nouvelles connexions et de nouveaux neurones. De plus, l'apprentissage peut t'aider à développer ta confiance en toi et un sentiment d'efficacité personnelle, tout en alimentant ta créativité. Par conséquent, apprendre quelque chose de nouveau chaque jour est crucial pour ton bien-être psychologique.



Sur chaque ticket tu découvriras la description d'un fait fascinant. Acquérir des connaissances améliore nos capacités mentales telles que la résolution de problèmes et le raisonnement. En outre, plus tu en sais, plus tu peux apprendre.

## Culture Générale

La culture générale permet de développer la sensibilité sociale, le raisonnement ainsi que les capacités de réflexion analytiques. Le processus d'apprentissage stimule la confiance en soi, permet de se connecter aux autres, aide à construire des opinions plus claires et à prendre de meilleures décisions dans sa vie. Donc apprendre de nouveaux faits de culture générale est clairement bénéfique pour ton bien-être mental. Cette boîte à tickets révèle un fait quotidien amusant et intéressant sur un éventail varié de sujets, de la nature à l'histoire en passant par la politique. Tire le ticket et stimule ton cerveau tout en augmentant tes connaissances et ton estime de toi pendant 100 jours.



DESCRIPTION: Boîte de 100 tickets  
RÉFÉRENCE: AM100FBOGKF  
LANGUES: Français (également disponible en Anglais, Allemand et Espagnol)  
DIMS. PACKAGING: 7,0x8,0x18,5 cm  
EAN UNITÉ: 8436564299291  
CONDITIONNEMENT: 6

## Art

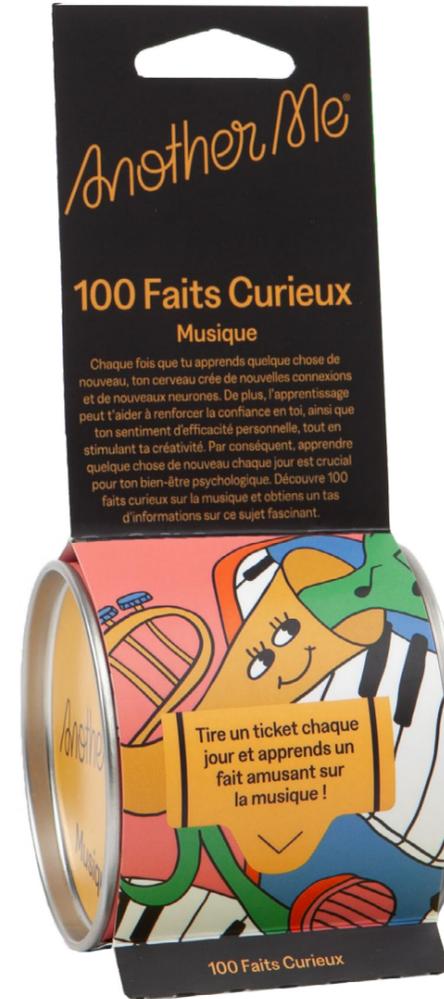
L'art améliore l'estime de soi et procure un sentiment d'accomplissement. Il produit de la dopamine, ce qui te fait te sentir bien et renforce ta concentration. Le processus d'apprentissage stimule la confiance en soi, permet de se connecter aux autres, aide à construire des opinions plus claires et à prendre de meilleures décisions dans sa vie. Donc apprendre de nouveaux faits sur l'art est clairement bénéfique pour ton bien-être mental. Cette boîte à tickets révèle un fait quotidien amusant et intéressant sur l'art. Tire le ticket et stimule ton cerveau tout en augmentant tes connaissances et ton estime de toi pendant 100 jours.



DESCRIPTION: Boîte de 100 tickets  
RÉFÉRENCE: AM100FBOARF  
LANGUES: Français (également disponible en Anglais, Allemand et Espagnol)  
DIMS. PACKAGING: 7,0x8,0x18,5 cm  
EAN UNITÉ: 8436564299178  
CONDITIONNEMENT: 6

## Musique

La musique a le pouvoir de réduire le stress et l'anxiété, et booste tes émotions positives. Le processus d'apprentissage booste ta confiance en toi, crée un sentiment d'utilité, aide à établir un lien avec les autres, à formuler des opinions plus claires et t'aide à prendre de meilleures décisions pour ta vie. Donc, apprendre de nouveaux faits sur la musique est absolument bénéfique pour ton bien-être mental. Cette boîte à tickets te révèle quotidiennement un fait intéressant sur la musique. Tire un ticket et stimule ton cerveau tout en augmentant tes connaissances et ton estime de toi pour les 100 prochains jours.



DESCRIPTION: Boîte de 100 tickets  
RÉFÉRENCE: AM100FBOMUF  
LANGUES: Français (également disponible en Anglais, Allemand et Espagnol)  
DIMS. PACKAGING: 7,0x8,0x18,5 cm  
EAN UNITÉ: 8436602101913  
CONDITIONNEMENT: 6

Nouveau

## Café

La caféine bloque le sentiment d'humeur dépressive, ce qui empêche ton cerveau de se sentir déprimé. Le processus d'apprentissage booste ta confiance en toi, crée un sentiment d'utilité, aide à établir un lien avec les autres, à formuler des opinions plus claires et t'aide à prendre de meilleures décisions pour ta vie. Donc, apprendre de nouveaux faits sur le café est absolument bénéfique pour ton bien-être mental. Cette boîte à tickets te révèle quotidiennement un fait intéressant sur le café. Tire le ticket et stimule ton cerveau tout en augmentant tes connaissances et ton estime de toi pendant 100 jours.



DESCRIPTION: Boîte de 100 tickets  
RÉFÉRENCE: AM100FBOCOF  
LANGUES: Français (également disponible en Anglais, Allemand et Espagnol)  
DIMS. PACKAGING: 7,0x8,0x18,5 cm  
EAN UNITÉ: 8436602102279  
CONDITIONNEMENT: 6

Nouveau

## Chiens

Les chiens peuvent avoir un effet magique sur nous. Ils ont la capacité à réduire le stress, l'anxiété, soulager la solitude, encourager l'exercice et améliorer ton état de santé général.

Le processus d'apprentissage stimule la confiance en soi, permet de se connecter aux autres, aide à construire des opinions plus claires et à prendre de meilleures décisions dans sa vie. Donc apprendre de nouveaux faits sur les chiens est clairement bénéfique pour ton bien-être mental. Cette boîte à tickets révèle un fait quotidien amusant et intéressant sur les chiens. Tire le ticket et stimule ton cerveau tout en augmentant tes connaissances et ton estime de toi pendant 100 jours.



DESCRIPTION: Boîte de 100 tickets  
RÉFÉRENCE: AM100FBODOF  
LANGUES: Français (également disponible en Anglais, Allemand et Espagnol)  
DIMS. PACKAGING: 7,0×8,0×18,5 cm  
EAN UNITÉ: 8436602100787  
CONDITIONNEMENT: 6

## Chats

Les chats améliorent ta santé mentale car ils ont la capacité de réduire le stress et offrir de la compagnie. Le processus d'apprentissage stimule la confiance en soi, permet de se connecter aux autres, aide à construire des opinions plus claires et à prendre de meilleures décisions dans sa vie. Donc apprendre de nouveaux faits sur les chats est clairement bénéfique pour ton bien-être mental. Cette boîte à tickets révèle un fait quotidien amusant et intéressant sur les chats. Tire le ticket et stimule ton cerveau tout en augmentant tes connaissances et ton estime de toi pendant 100 jours.



DESCRIPTION: Boîte de 100 tickets  
RÉFÉRENCE: AM100FBOCAF  
LANGUES: Français (également disponible en Anglais, Allemand et Espagnol)  
DIMS. PACKAGING: 7,0×8,0×18,5 cm  
EAN UNITÉ: 8436564299215  
CONDITIONNEMENT: 6

## Plantes

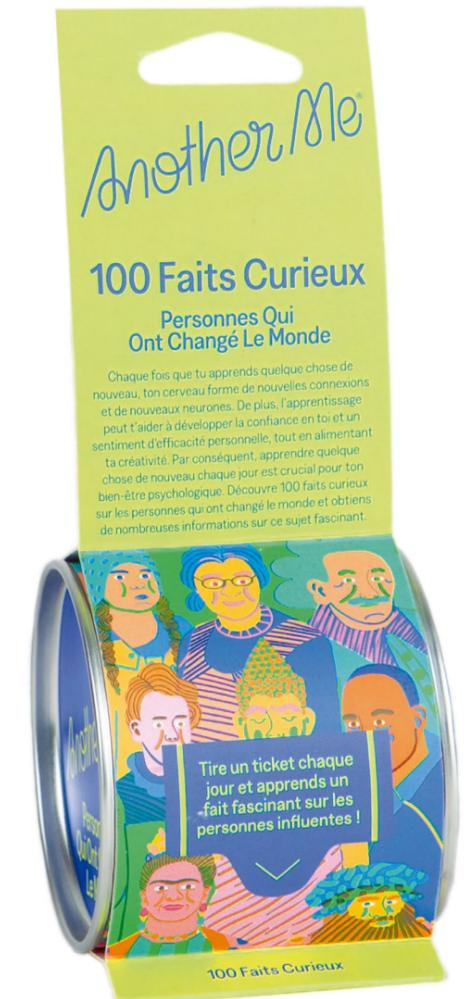
Les plantes aident à se sentir plus calme et serein(e) et donc à faire baisser les niveaux d'anxiété. Elles améliorent aussi l'attention et la mémoire. Le processus d'apprentissage stimule la confiance en soi, permet de se connecter aux autres, aide à construire des opinions plus claires et à prendre de meilleures décisions dans sa vie. Donc apprendre de nouveaux faits sur les plantes est clairement bénéfique pour ton bien-être mental. Cette boîte à tickets révèle un fait quotidien amusant et intéressant sur les plantes. Tire le ticket et stimule ton cerveau tout en augmentant tes connaissances et ton estime de toi pendant 100 jours.



DESCRIPTION: Boîte de 100 tickets  
RÉFÉRENCE: AM100FBOPLF  
LANGUES: Français (également disponible en Anglais, Allemand et Espagnol)  
DIMS. PACKAGING: 7,0×8,0×18,5 cm  
EAN UNITÉ: 8436564298195  
CONDITIONNEMENT: 6

## Personnes Qui Ont Changé Le Monde

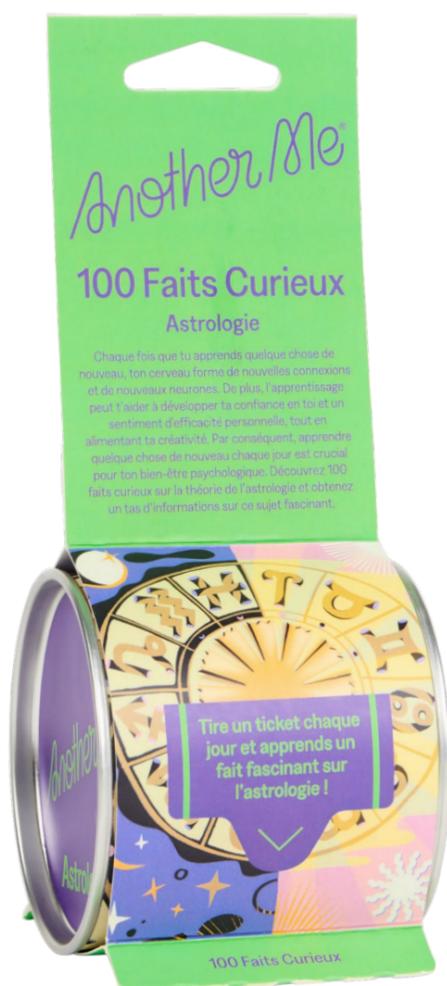
Socrates, Marie Curie, Martin Luther King, Bill Gates... tous ces noms nous sont familiers. C'est parce que toutes ces personnes ont eu un impact sur la société d'une manière ou d'une autre (science, droits de l'homme, culture pop, etc.). Le processus d'apprentissage peut t'aider à renforcer la confiance en toi, ainsi que ton sentiment d'efficacité personnelle, tout en stimulant ta créativité. Par conséquent, apprendre quelque chose de nouveau chaque jour est crucial pour ton bien-être psychologique. Découvre 100 faits curieux sur les personnes qui ont changé le monde et obtiens de nombreuses informations sur ce sujet fascinant. Tire le ticket et stimule ton cerveau tout en augmentant tes connaissances et ton estime de toi pendant 100 jours.



DESCRIPTION: Boîte de 100 tickets  
RÉFÉRENCE: AM100FBOPEF  
LANGUES: Français (également disponible en Anglais, Allemand et Espagnol)  
DIMS. PACKAGING: 7,0×8,0×18,5 cm  
EAN UNITÉ: 8436602101777  
CONDITIONNEMENT: 6

## Astrologie

L'astrologie est un moyen d'approfondir ta découverte de toi-même et peut te donner des indices pour t'aider à comprendre tes comportements et tes émotions. Le processus d'apprentissage renforce ta confiance en toi, crée un sens du but, aide à favoriser les liens avec les autres, aide à construire des opinions plus claires et t'aide à prendre de meilleures décisions pour votre vie. Ainsi, apprendre de nouveaux faits sur l'astrologie est absolument bénéfique pour ton bien-être mental. Cette boîte à tickets révèle un fait quotidien amusant et intéressant sur l'astrologie. Tire un ticket et stimule ton cerveau tout en augmentant tes connaissances et ton estime de toi pour les 100 prochains jours.



DESCRIPTION: Boîte de 100 tickets  
RÉFÉRENCE: AM100FBOASF  
LANGUES: Français (également disponible en Anglais, Allemand et Espagnol)  
DIMS. PACKAGING: 7,0×8,0×18,5 cm  
EAN UNITÉ: 8436602101456  
CONDITIONNEMENT: 6

## LGTBQ+

Être informé(e) sur la communauté LGBTQ+ et ses batailles quotidiennes est notre responsabilité si l'on souhaite vivre dans une société plus juste et donc plus aimable. Le processus d'apprentissage stimule la confiance en soi, permet de se connecter aux autres, aide à construire des opinions plus claires et à prendre de meilleures décisions dans sa vie. Donc apprendre de nouveaux faits sur la communauté est clairement bénéfique pour ton bien-être mental. Cette boîte à tickets révèle un fait quotidien intéressant sur la communauté. Tire le ticket et stimule ton cerveau tout en augmentant tes connaissances et ton estime de toi pendant 100 jours.



DESCRIPTION: Boîte de 100 tickets  
RÉFÉRENCE: AM100FBOLGF  
LANGUES: Français (également disponible en Anglais, Allemand et Espagnol)  
DIMS. PACKAGING: 7,0×8,0×18,5 cm  
EAN UNITÉ: 8436602100749  
CONDITIONNEMENT: 6

« Pas de fierté pour certains  
d'entre nous sans libération  
pour tous(tes) »  
- Marsha P. Johnson



# Puzzles

Cette série de puzzles de 1000 pièces est une collection axée sur des sujets importants. Il t'invitera à calmer ton esprit et ton corps, pratiquer la pleine conscience, tout en te submergeant dans une belle scène.

# Puzzles



## Comment ça marche?

La collection de puzzles géants de 1000 pièces est axée sur des sujets importants liés à notre bien-être mental et à notre approche de la société. Ils sont une invitation à calmer ton esprit et à renforcer ton estime de toi. Faire un puzzle présente de nombreux bénéfices pour ta santé mentale dont trois principaux. Tout d'abord, c'est une occasion incroyable de pratiquer la pleine conscience et d'apprendre à être présent(e), plus concentré(e) et moins stressé(e). Deuxièmement, cela peut t'aider à travailler avec ta propre gestion de différents types d'émotions telles que la frustration, le sentiment d'épanouissement, etc. Troisièmement, le fait de trouver la bonne pièce, surtout la dernière, active ton « circuit de la récompense » du cerveau qui aide à libérer la dopamine favorisant une sensation de plaisir.



## Le pouvoir du présent

Comme l'écrit Eckhart Tolle dans son célèbre livre, Le Pouvoir du moment présent "Plus vous êtes axé sur le temps, c'est à dire le passé et le futur, plus vous ratez le présent, la chose la plus précieuse qui soit." A l'ère numérique plus que jamais, nous avons besoin de faire des efforts conscients pour nous éloigner de la technologie et apprendre à vivre ici et maintenant, à être paisibles, connecté(e)s et heureux(se). Les puzzles sont un moyen idéal pour pratiquer la pleine conscience et s'engager dans le moment présent. Ils nous aident à atteindre un état de "flow" dans lequel notre réponse de relaxation s'active et nos réponses de stress disparaissent.

Chaque pièce que tu ajoutes au puzzle jusqu'à la fin te suggérera une pensée, une émotion, un sentiment. Le fait de faire un puzzle est un processus dynamique, tu passeras par des hauts et des bas, comme dans la vraie vie, mais depuis une approche mentale calme et consciente. Il s'agit donc d'une invitation à conserver cette même approche dans notre quotidien. De plus, les scènes que tu vas progressivement découvrir comportent un message et t'enveloppent dans une réflexion sur des sujets importants auxquels nous devrions consacrer du temps afin de nous sentir mieux.



## Bonheur

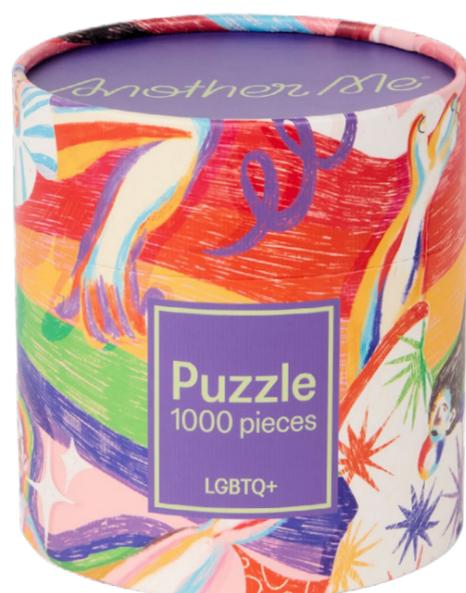
Dans ce puzzle, nous t'invitons à réfléchir sur le bonheur et sur l'importance de profiter de chaque instant de ton quotidien, avec joie et enthousiasme. Il s'agit de travailler tes croyances sur ta vie et la façon dont tu vois les choses. Si tu abordes la vie avec un sourire, tes pensées et tes expériences suivront. Pendant que tu travailles sur ce puzzle, concentre-toi sur le bon côté des choses.



DESCRIPTION: Puzzle de 1000 Pièces  
RÉFÉRENCE: AM1000PPUHAE  
LANGUES: Non applicable  
DIMS. PACKAGING: 14,5×14,5×15,5 cm  
DIMS. PUZZLE: 64×48 cm  
EAN UNITÉ: 8436602101500  
CONDITIONNEMENT: 6

## LGBTQ+

Tu es invité(e) à réfléchir sur les combats quotidiens auxquels la communauté LGBTQ+ est confrontée et à te poser la question de ta propre identité. Il est extrêmement important d'appréhender le monde de manière informée et prendre le temps de réfléchir à notre propre comportement envers l'inclusivité, de penser à l'approche de notre société et de la politique envers l'identité de genre, etc. En faisant le puzzle, tu obtiendras cet espace de réflexion et tu pourras éventuellement en profiter pour passer à l'action afin de permettre un monde plus juste.



DESCRIPTION: Puzzle de 1000 Pièces  
RÉFÉRENCE: AM1000PPULGE  
LANGUES: Non applicable  
DIMS. PACKAGING: 14,5×14,5×15,5 cm  
DIMS. PUZZLE: 64×48 cm  
EAN UNITÉ: 8436602100947  
CONDITIONNEMENT: 6

## Fleurs

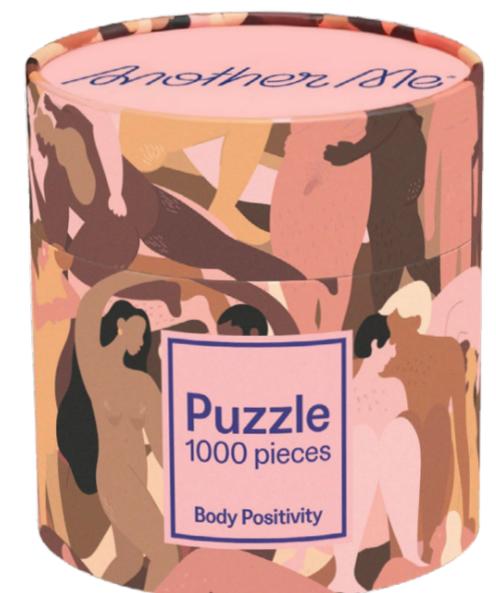
Les fleurs peuvent chasser les angoisses, les soucis et le blues, vous faisant vous sentir moins déprimé(e), trouble(e) ou agité(e). Ils peuvent induire une vision plus positive de la vie, en stimulant l'énergie et le bonheur. Chaque fois que nous voyons ou recevons de jolies fleurs, notre cerveau reconnaît instantanément cela comme une bonne chose gratifiante et libère plusieurs produits chimiques comme la dopamine, l'ocytocine et la sérotonine, connus sous le nom de produits chimiques "heureux". Dans ce puzzle, tu verras constamment des fleurs et tu pourras profiter de ce moment de pleine conscience tout en dynamisant votre corps et votre esprit.



DESCRIPTION: Puzzle de 1000 Pièces  
RÉFÉRENCE: AM1000PPUFLE  
LANGUES: Non applicable  
DIMS. PACKAGING: 14,5×14,5×15,5 cm  
DIMS. PUZZLE: 64×48 cm  
EAN UNITÉ: 8436602101517  
CONDITIONNEMENT: 6

## Body Positive

Faire un puzzle est bénéfique pour ta santé mentale. C'est une sorte de méditation ; tu calmes ton esprit et ton corps pour te concentrer sur le présent. Dans ce puzzle de 1000 pièces, tu as la possibilité de ralentir et de réfléchir à la beauté de la diversité et de travailler sur ton acceptation de ton propre corps et de celui des autres. Avec les pressions des réseaux sociaux et l'invasion d'images photoshopées autour de nous, nous pouvons oublier que chaque corps est beau, et nous pouvons nous sentir obligé(e)s d'atteindre un « standard de beauté » particulier. Ce n'est pas réel. La vraie beauté réside dans notre unicité.



DESCRIPTION: Puzzle de 1000 Pièces  
RÉFÉRENCE: AM1000PPUBPO  
LANGUES: Non applicable  
DIMS. PACKAGING: 14,5×14,5×15,5 cm  
DIMS. PUZZLE: 64×48 cm  
EAN UNITÉ: 8436602101791  
CONDITIONNEMENT: 6

# 100 Activités



Cette série de 100 activités t'aidera à garder de l'espace pour la diversion dans ta vie quotidienne et être heureux(se), confiant(e) et créatif(ve).



## Comment ça marche?

Cette série de 100 activités sont des boîtes à tickets qui suggèrent des plans incroyables chaque fois que tu en as besoin. Les plans sont divisés en deux types, selon ton humeur du jour. Écoute ton humeur, tire un ticket et commence une activité amusante. Le fait de prendre chaque jours ces « mini vacances » transformera ton quotidien. Trouver du temps pour faire ce que tu aimes peut t'aider à réduire ton stress, améliorer ton humeur et développer ton cercle social ; cela peut même t'aider à gérer la douleur chronique, améliorer ta santé cardiaque et ajouter des années de qualité à ta vie. Alors, ne laisse pas la routine quotidienne et l'ennui envahir ta vie, et commence à profiter !

# 100 Activités



Sur chaque ticket tu trouveras une suggestion de plan à faire. Chaque plan a été conçu pour que tu puisses profiter d'un agréable moment, alors, amuse-toi. Une fois l'activité terminée, tu te rendras compte que, pour une fois, tu as consacré du temps pour faire quelque chose que tu aimes et ceci est le premier pas vers une vie plus heureuse et équilibrée.



## Le pouvoir du plaisir

Le plaisir ajoute de la force et de l'efficacité à tout ce que tu fais. Quand tu profites de la vie, tu vibres au plus haut niveau. C'est notre responsabilité d'être impliqué(e)s dans la fabrication de notre bonheur ; nous devons créer notre propre calendrier du plaisir et prendre le temps de faire des choses que nous aimons. Parfois, tu as juste été si longtemps sans être centré(e) sur ton bien-être que tu deviens à court d'idées quand il s'agit de t'amuser. Ces boîtes seront le petit coup de pouce dont tu as besoin pour commencer à faire de la diversion une nouvelle habitude de vie.

## Que Faire Aujourd'hui ?

Rire et s'amuser est nécessaire pour avoir une vie heureuse. Prendre l'habitude de se détendre, de s'engager dans des activités que tu aimes et passer du temps avec les gens qui te rendent heureux (se) te permettra d'être plus efficace, réduire ton stress, ressentir des sentiments positifs, avoir un meilleur sommeil et de plus belles relations. Décide si tu as envie de rester à la maison ou de sortir, tire un ticket, découvre une activité et commence à t'amuser ! Tu construiras une vie remplie de souvenirs inoubliables.



DESCRIPTION: Boîte de 100 tickets  
 RÉFÉRENCE: AM100ABODOF  
 LANGUES: Français (également disponible en Anglais, Allemand et Espagnol)  
 DIMS. PACKAGING: 12,5×3,5×17,5cm  
 EAN UNITÉ: 8436564299116  
 CONDITIONNEMENT: 6

## Que Voir Aujourd'hui ?

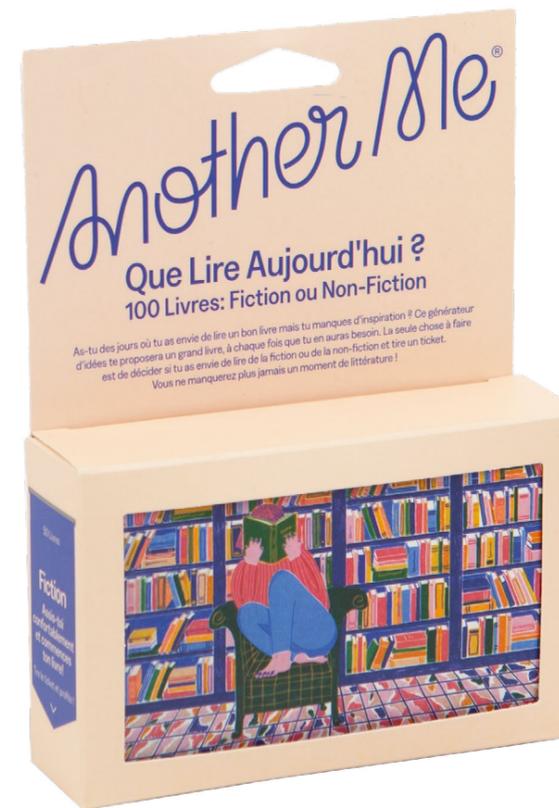
Les films nous apportent un sentiment de soulagement, même si certains peuvent stresser sur le coup. Regarder un film de suspense libère du cortisol dans le cerveau, suivi par la dopamine, qui produit des sensations de plaisir. Regarder un film romantique ou amusant libère directement de la dopamine. Décide si tu as envie de voir quelque chose de relaxant ou d'excitant, tire un ticket, découvre le film et va vite chercher des pop-corn ! Tu ne perdras plus jamais une bonne soirée films.



DESCRIPTION: Boîte de 100 tickets  
 RÉFÉRENCE: AM100ABOWAF  
 LANGUES: Français (également disponible en Anglais, Allemand et Espagnol)  
 DIMS. PACKAGING: 12,5×3,5×17,5cm  
 EAN UNITÉ: 8436564299147  
 CONDITIONNEMENT: 6

## Que Lire Aujourd'hui ?

Lire détend le corps et l'esprit et aide à réduire le stress. Très souvent, les livres t'aident à t'échapper, à améliorer ta concentration et peuvent également augmenter ta confiance en toi. Décide si tu as envie de lire de la fiction ou de la non-fiction, tire un ticket et découvre un nouveau grand livre à lire !



DESCRIPTION: Boîte de 100 tickets  
 RÉFÉRENCE: AM100ABOREF  
 LANGUES: Français (également disponible en Anglais, Allemand et Espagnol)  
 DIMS. PACKAGING: 12,5×3,5×17,5cm  
 EAN UNITÉ: 8436602102224  
 CONDITIONNEMENT: 6

Nouveau



Le Chardonneret  
 Donna Tartt  
 2013  
 Drames

Fingersmith  
 Sarah Waters  
 Thriller

Et il n'en resta plus aucun  
 Agatha Christie  
 1939  
 Mystère

L'Alchimiste  
 Paulo Coelho  
 1988  
 Fantaisie

Ulysse  
 James Joyce  
 Roman

Rebecca  
 Daphne du Maurier  
 1938  
 Mystère

Poésie

solitude  
 Gabriel Garcia Marquez  
 Roman

Da Vinci code  
 Dan Brown  
 2003  
 Mystère

## Que Faire Avec Ton Partenaire ?

S'amuser ensemble aide les couples à ressentir des émotions positives, ce qui peut augmenter la satisfaction relationnelle, aider les couples à s'unir afin de surmonter les différences et donner de l'espoir lorsqu'ils relèvent des défis difficiles. Décidez si vous avez envie de faire quelque chose de romantique ou d'amusant et tirez le ticket. Vous ne serez plus jamais à court d'idées !



DESCRIPTION: Boîte de 100 tickets  
RÉFÉRENCE: AM100ABOPAF  
LANGUES: Français (également disponible en Anglais, Allemand et Espagnol)  
DIMS. PACKAGING: 12,5×3,5×17,5cm  
EAN UNITÉ: 8436602101418  
CONDITIONNEMENT: 6

## Que Faire Avec Des Enfants ?

Jouer avec tes enfants et s'amuser ensemble est non seulement bon pour eux car ils développent leur créativité, confiance en soi et aptitudes sociales, mais il est également crucial pour tisser des liens familiaux solides. Le moment du jeu est celui où nous créons consciemment une belle relation avec nos enfants et où l'on passe un temps de qualité avec eux. Décidez si vous avez envie de rester à la maison ou de sortir, tirez un ticket, découvrez une activité et commencez à vous amuser ! Vous construirez une vie remplie de souvenirs inoubliables.



DESCRIPTION: Boîte de 100 tickets  
RÉFÉRENCE: AM100ABOKIF  
LANGUES: Français (également disponible en Anglais, Allemand et Espagnol)  
DIMS. PACKAGING: 12,5×3,5×17,5cm  
EAN UNITÉ: 8436602100817  
CONDITIONNEMENT: 6

On n'a pas le temps de s'ennuyer dans un monde aussi beau que celui-ci.

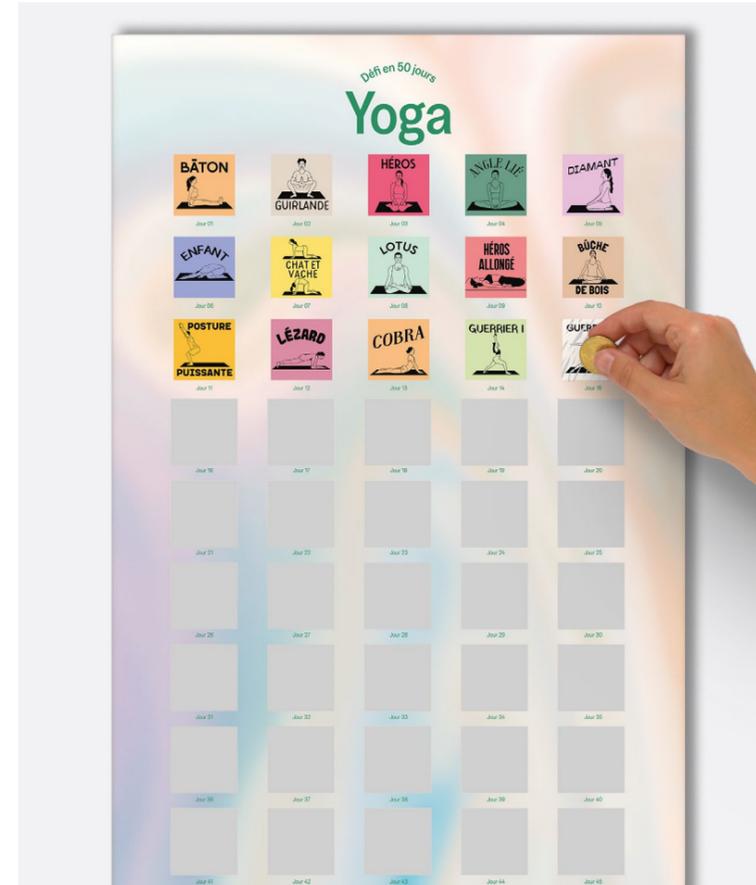


# Défis en 50 jours

Cette série de défis en 50 jours te permettra de profiter chaque jour d'un temps pour toi de qualité, d'atteindre des objectifs importants pour toi et transformer ta vie grâce à des expériences quotidiennes de grande valeur.



# Défis en 50 jours



## Le pouvoir de la constance

La constance est la clé de notre bien-être mental. Être constant(e) nous permet d'intégrer un certain sens de la discipline, d'être plus concentré(e)s et plus conscient(e)s de ce que nous devons faire. Pour améliorer notre vie et mettre en œuvre notre développement personnel, nous devons être constant(e)s dans ce que nous faisons. Cette série de défis en 50 jours te proposera des actions différentes chaque jour, toutes axées sur l'entraînement de ton cerveau en direction d'un même objectif. Cette pratique t'aidera non seulement à initier le changement souhaité mais aussi, la période de 50 jours te permettra d'installer de nouvelles habitudes et transformer ta vie.

## Comment ça marche?

Cette série de défis en 50 jours sont des posters à gratter qui t'invitent à vivre différentes expériences pendant 50 jours afin d'atteindre un objectif. Gratte une case chaque jour et découvre une nouvelle activité. Pour pouvoir t'offrir ces moments de plaisir, tu devras trouver du temps dans ton emploi du temps chargé, faire une pause et vivre une expérience pleine de sens. S'engager dans un défi en 50 jours a de nombreux bénéfices ; cela permet le coup de pouce dont tu pourrais avoir besoin pour commencer à faire un changement. Puis une fois le défi commencé, la priorité quotidienne donnera un élan à l'installation du changement souhaité. Au fur et à mesure que tu avances, tu obtiendras de petits succès qui t'aideront à te motiver à continuer. Profite de ton défi !



Sur chaque case tu découvriras une activité. Nous te recommandons de faire tes 50 jours de défi d'affilée pour obtenir de meilleurs résultats et transformer ton mode de vie; cependant, si tu ne peux pas, c'est aussi bien si tu le fais à chaque fois que tu le peux. Dans les deux cas, vis ces expériences consciemment et pense à ton objectif avant de commencer chaque action.

## Yoga

Pratiquer le yoga consiste à se concentrer sur le présent : connecter notre âme, notre corps et notre esprit. Cela nous procure de la force, de la souplesse, de la forme, de la paix et, finalement, du bonheur. Faire du yoga régulièrement est fortement recommandé et cela peut devenir une excellente routine pour bien commencer la journée. Ce défi yoga en 50 jours propose une série de postures, avec un niveau de difficulté croissant qui te permettra de te plonger dans l'univers magique du yoga et d'en profiter de plus en plus, jour après jour. Gratte la première case et commence le défi!



DESCRIPTION: Poster à gratter  
 RÉFÉRENCE: AM50CHPOYOF  
 LANGUES: Français (également disponible en Anglais, Allemand et Espagnol)  
 DIMS. PACKAGING: 7,5×7,5×42,5 cm  
 DIMS. POSTER: 70×40 cm  
 EAN UNITÉ: 8436564298157  
 CONDITIONNEMENT: 6

## Slow Life

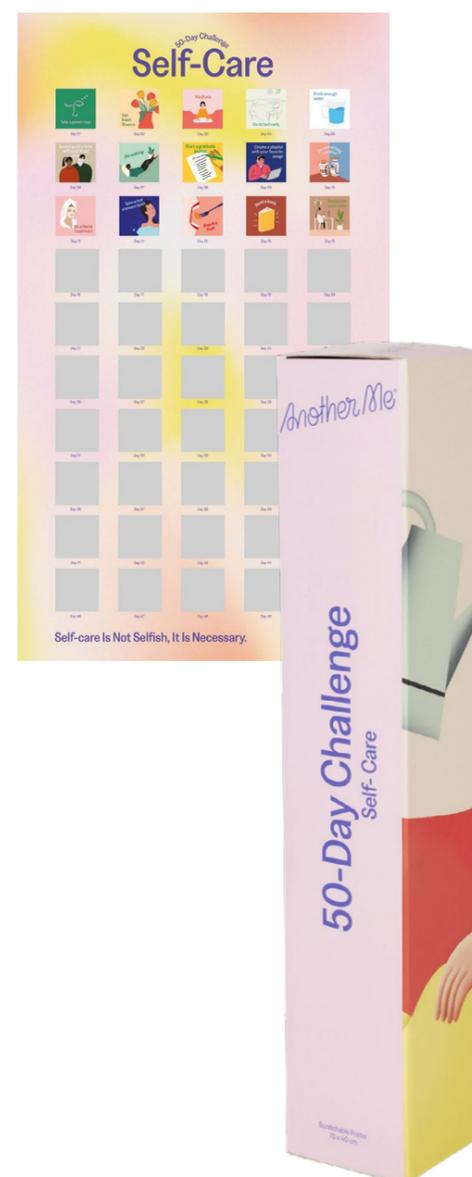
Le slow living (vie lente) est un mode de vie. Il s'agit de ralentir notre rythme et aborder la vie avec conscience et calme. C'est un mode de vie holistique qui englobe notre manière de consommer, de voyager, de nous habiller, de manger, de nous comporter, etc. Ces défis slow life en 50 jours te propose une activité quotidienne pendant 50 jours pour réduire ton stress. Gratte une case chaque jour pour découvrir ton expérience relaxante.



DESCRIPTION: Poster à gratter  
 RÉFÉRENCE: AM50CHPOSLE  
 LANGUES: Anglais  
 DIMS. PACKAGING: 7,5×7,5×42,5 cm  
 DIMS. POSTER: 70×40 cm  
 EAN UNITÉ: 8436602100688  
 CONDITIONNEMENT: 6

## Soin de soi

Prendre soin de soi n'est pas un luxe mais une nécessité pour notre bien-être mental et physique. Cela requiert une pratique quotidienne intentionnelle pour que, petit à petit, prendre soin de toi devienne quelque chose de naturel intégré dans ta routine quotidienne. Il s'agit de créer des moments juste pour toi, en mettant de côté le stress du quotidien. Ce défi soin de soi en 50 jours propose différentes expériences de plaisir pour te chouchouter. Gratte une case chaque jour pour découvrir ton soin.



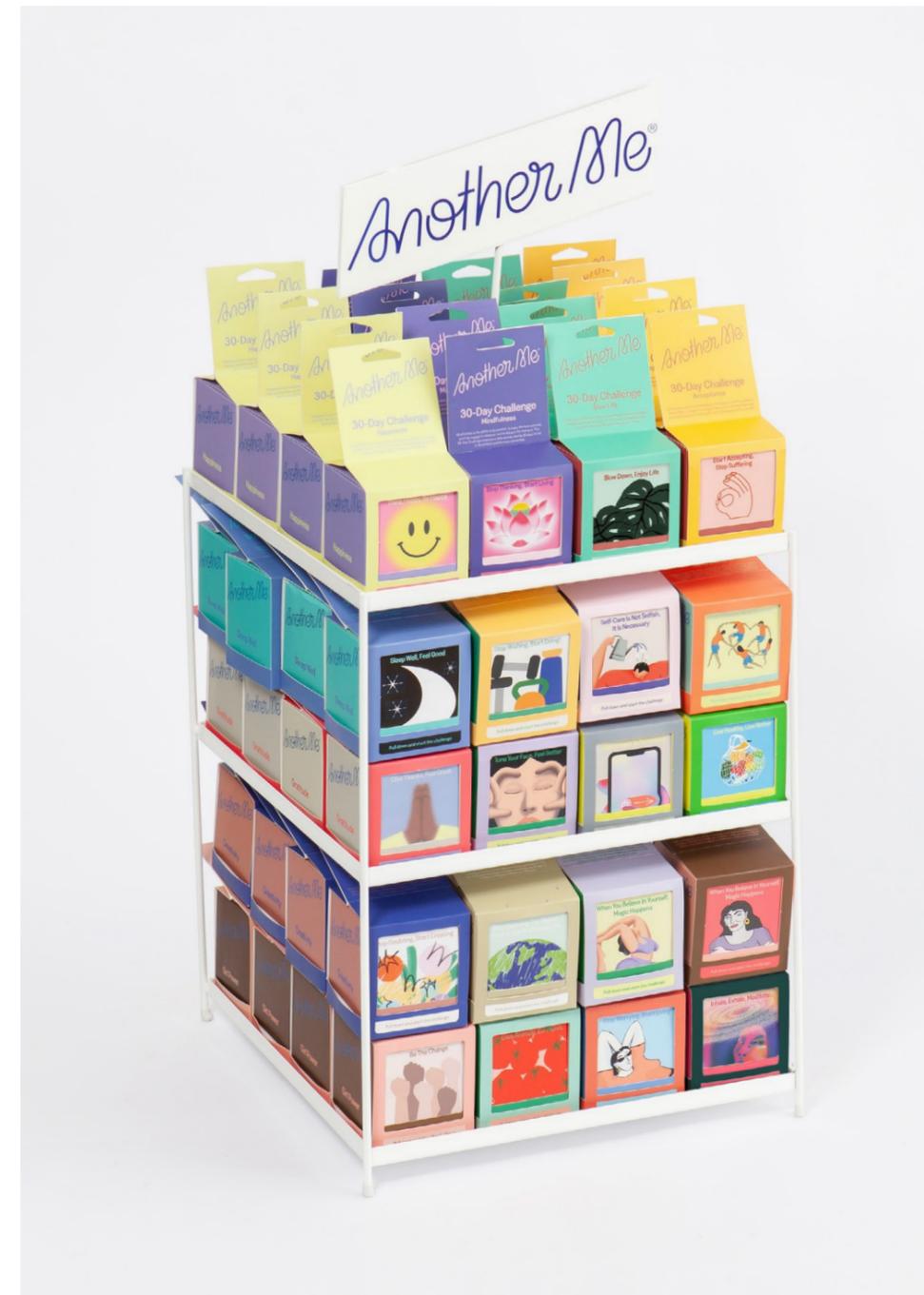
DESCRIPTION: Poster à gratter  
 RÉFÉRENCE: AM50CHPOSFE  
 LANGUES: Anglais  
 DIMS. PACKAGING: 7,5×7,5×42,5 cm  
 DIMS. POSTER: 70×40 cm  
 EAN UNITÉ: 8436602100640  
 CONDITIONNEMENT: 6



# Présentoirs

Expose les collections Another Me  
sur nos superbes présentoirs.

# Présentoir Type 1



## Option contenu personnalisé

DESCRIPTION: Présentoir  
MATÉRIEL: Métal  
FORMAT: 37 x 37 x 85 cm  
PACKAGING: Boîte en carton  
EAN UNITÉ: 8436602100022  
CONDITIONNEMENT: 1 pièce

MODÈLE: Présentoir de table type 1 « à customiser »  
RÉFÉRENCE: AMDISP001  
CONTENU: Apte pour environ 80 boîtes à tickets  
(14 caisses)

OPTION: Tu peux demander à notre équipe  
de le composer pour toi.

# Contact



Site revendeurs: [thewoweffectcompany.com](http://thewoweffectcompany.com)

Site consommateurs: [anotherme.shop/fr/](http://anotherme.shop/fr/)

Courriel: [hello@thewoweffectcompany.com](mailto:hello@thewoweffectcompany.com)

Catalogue: [thewoweffectcompany.com/catalogues/anotherme-fr.pdf](http://thewoweffectcompany.com/catalogues/anotherme-fr.pdf)



Another Me®

