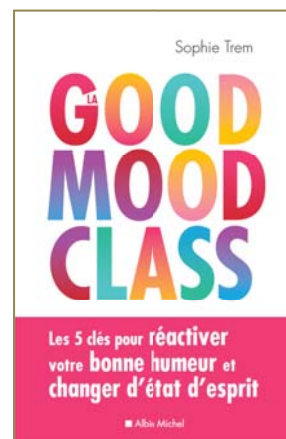


SERVICE
DE PRESSE
ÉDITIONS
ALBIN MICHEL



| EN LIBRAIRIE
Le 3 septembre 2020

La Good Mood Class Sophie Trem

| LE LIVRE

Les 5 clés pour réactiver votre bonne humeur et changer d'état d'esprit

Si votre moral n'est pas au beau fixe, que vous avez le sentiment d'avancer dans la vie en mode automatique et que vous avez envie de changement, ouvrez ce livre et laissez-vous emporter par l'énergie de *la Good Mood Class* ! Vous allez apprendre à voir la vie du bon côté !

Après des débuts chaotiques dans la mode et la tech, Sophie Trem décide d'en finir avec le stress et l'hypocondrie qui empoisonnent sa vie. Elle découvre alors le pouvoir de la pensée créatrice et imagine une méthode simple et accessible pour réactiver la bonne humeur par le biais du corps et de l'esprit. Elle change de vie et en fait son métier. « J'ai eu la chance de faire beaucoup d'erreurs, on ne peut pas mieux apprendre », Sophie Trem.

Dans cet ouvrage, l'auteure vous révèle les 5 clés pour favoriser la pensée positive et égayer votre vie de façon simple et efficace. Le tout accompagné de nombreux exercices, témoignages ainsi que des *mantras* à utiliser au quotidien !

Sophie Trem, celle qui a décidé d'aider les français à retrouver leur bonne humeur !

Une méthode pour tout le monde, par une fille comme tout le monde

| L'AUTRICE

Sophie Trem

Créatrice du blog The Other Art Of Living (bien-être, beauté, food, lifestyle), Sophie Trem a lancé en 2016 The Good Mood Class, des ateliers interactifs pour faire le plein d'énergie positive et réenchanter sa vie. Ouverts aux entreprises (Nelly Rodi, SNCF, Société Générale, Adéo, Chanel, Laposte, Revlon, Action Logement, Veepee, Firmenich...) et au grand public, ces ateliers connaissent un succès grandissant en France et aux États-Unis. Retrouvez Sophie sur son compte Instagram @theotherartofliving.

| FORMAT **234 pages** | format 13 x 20 cm | broché | 19,90 €

| ATTACHÉE DE PRESSE **Marion Lecuyer** 06 35 48 03 43 marion@bibichepresse.fr