



Une philosophe nouvelle génération, une yogi entrepreneuse, ou encore une créatrice de cosmétiques révolutionnaires qui pense holistique... Il y avait les it girls, voici désormais les feel good women. Portrait de six femmes qui investissent l'univers du bien-être et livrent les clés pour un esprit sain dans un corps sain. Namasté !

# Conteuses de bonne attitude

## ← Laury Thilleman, la recette pour être au top

Un moral survitaminé, un sourire qui ferait presque de l'ombre à celui de Julia Roberts, une silhouette tonique, toujours prête à bondir dans un prochain challenge sportif... Voilà Laury Thilleman, l'ancienne Miss France (2011), journaliste, égérie et influenceuse, tout dernièrement auteure d'une nouvelle méthode pour garder la pêche corps et âme : 365 jours au TOP ! Au programme de ce calendrier feel good Tonic-Organic-Positive ? Des conseils inspirants, des séances de sport et de relaxation qui dépotent, et des recettes healthy et easy pour booster l'organisme tout en régaland les papilles. Sans compter la touche de green attitude avec des conseils pour faire ses cosmétiques maison et des gestes écolos à suivre au quotidien. Ce pep made in Laury Thilleman a déjà conquis la planète Instagram (932 000 followers) surtout lors du premier confinement où la jeune femme motivait toute sa communauté en ligne à réaliser des recettes dans la bonne humeur et à relever des challenges sportifs. Un coach de vie à suivre pour être au top de son top !

PHOTO : ALIX DE BEER

365 jours au TOP !, Laury Thilleman, Éditions First.

## Sophie Trem, → le coach en bonheur et bonne humeur

« Je me surnomme moi-même "une chercheuse en bien-être". » Sophie Trem, alias la créatrice du blog The Other Art of Living, fondé en 2014, a toujours cherché à... comment vivre mieux. De cette quête vécue et pensée au jour le jour en est sorti, presque d'un coup de baguette magique, le concept de la « Good Mood Class ». L'éclair de génie se produit fin 2016 alors qu'elle prépare la fête qui célébrera les 10 ans de son blog : « Je voulais que mes lecteurs puissent repartir avec quelque chose à mettre en application pour améliorer leur art de vivre. Le titre de l'événement "The Good Mood Class" m'est venu le jour même, sans y penser ! » Une joyeuse troupe d'intervenants passionnés venant de la musique, de la danse, de la beauté vient insuffler son énergie 100 % positive... Ce premier « cours » de bonne humeur fait des adeptes et l'onde de bonheur se propage au sein de plusieurs entreprises de France et de Navarre ! En 2017, cette presque bonne fée crée son entreprise autour de la méthode The Good Mood Class @work qui conquiert la SNCF, la Société Générale ou encore Chanel. En 2020, elle compile dans un livre\* les cinq clés simples qui « peuvent tout changer » : « Tout le monde les a déjà en soi, mais il faut se rappeler de leur puissance et de leur utilité comme avoir de belles pensées, respirer, être dans l'instant présent, accepter. » De quoi voir la vie en rose !

\*The Good Mood Class, Sophie Trem, Albin Michel.



Élodie Garamond,  
le yoga comme art de vivre →

Elle a fait rugir Paris de bien-être... avec le Tigre Yoga Club ouvert en 2013, juste avant le boom du genre en France. Élodie Garamond, passée par la communication, férue de yoga et de sophrologie – qui, dit-elle, lui « ont sauvé » la vie – imagine alors un centre de bien-être d'un nouveau genre, total lieu de vie plutôt que simple salle de sport, mêlant, à tous les types de yoga, diverses pratiques essentielles à l'équilibre corps et esprit (plus de 300 cours par mois) – Pilates, méditation, sophrologie, mais aussi massages et thérapies – ainsi que de la nourriture saine et des jus détox servis sur place, le tout dans une atmosphère « comme à la maison », déco chic, chinée et cosy, ambiance havre de paix ! Une expérience holistique pour « retrouver son être véritable » qui a conquis tous les yogis ou apprentis yogis et qui est devenue une success-story. Sept Tigre Yoga Clubs raniment aujourd'hui la France, de Paris à Monaco en passant par Lyon et Deauville. Un temple du bien-être à partager en famille avec les cours Mini Tigre dédiés aux enfants de 0 à 18 ans et à convoquer chez soi grâce à l'application Tigre Yoga Play. Zen attitude activée, mode lâcher-prise enclenché !



← Lili Barbery-Coulon, pourvoyeuse de wellness

Ancienne journaliste chez Vogue et M Le Monde, Lili Barbery-Coulon ouvre son blog « dédié à l'émerveillement sous toutes ses formes », « Ma Récréation », en 2012, devenu aujourd'hui lilibarbery.com. Un premier pas de côté vers une recherche de métamorphose personnelle qui s'accomplira en 2019 avec la publication de son livre *La Réconciliation*, de la haine du corps à l'amour de soi : « Ce livre n'est pas une méthode pour transformer sa vie. Encore moins une liste de règles à suivre rigoureusement », mais on y découvre notamment, avec elle, sur son chemin de guérison, le kundalini yoga, une pratique hautement spirituelle qui mêle mouvements, chants et respiration, à laquelle elle s'est formée et qu'elle enseigne, aujourd'hui, dans sa nouvelle vie. Aussi généreusement que l'est cette discipline, elle pourvoit, pendant les confinements anxiogènes, des séances de méditation puissamment apaisantes en live via son compte Instagram (plus de 100 000 abonnés). Un bel exemple pour retrouver un chemin vers soi..

*La Réconciliation, de la haine du corps à l'amour de soi, Lili Barbery-Coulon, Broché.*

PHOTO : BLANDINE SOULAGE

PHOTOS : PASCAL ITO-FLAMMARION- ANDREA BRESCIANI



www.gg-magazine.com

Marie Robert, la philosophie comme guide de vie →

« J'ai une proposition à vous faire. Et si la philosophie devenait sexy ? Et si elle cessait d'être abstraite pour venir éclairer nos jours comme nos nuits ? » De sa voix pleine de malice d'où l'on sent toujours poindre la joie presque enfantine de celle qui va transmettre un trésor, Marie Robert, auteure, professeure de lettres et de philosophie, anime un podcast passionnant, *Philosophy Is Sexy*, où la philosophie se fait révélateur de nos vies. Sous le même pseudonyme engageant, elle distille, chaque matin, ses merveilles textuelles autour des petits et grands questionnements du quotidien sur son compte Instagram ultra-suivi @philosophyissexy qui donne envie de croquer à pleines dents dans l'aventure de la vie grâce, toujours, à... la philosophie ! Après deux essais bien pensés dans lesquels les philosophes jouaient les bons génies face aux imprévus de la vie, Kant tu ne sais plus quoi faire, il reste la philo... et Descartes pour les jours de doute (Flammarion/Versilio), la pétillante trentenaire dévoile encore toute sa magie en offrant un roman initiatique qui éclairera toutes les routes à la lumière de l'histoire de la philosophie. Avec *Le Voyage de Pénélope*, Marie Robert poursuit son épopée de passeur pour offrir à tous ses auditeurs et lecteurs une vie (bien) meilleure.

*Le Voyage de Pénélope. Une odyssée de la pensée, Marie Robert, Éditions Flammarion.*



Pore dolor aut aut  
volessinvene velecto  
quasperecum exere  
sam esti optae assin  
nae nis as voluptat.

← Mathilde Lacombe et Fany Péchiodat,  
la cosmétique sur-mesure

Ancienne blogueuse beauté (*La vie en blonde*), créatrice, en 2011, du concept *JolieBox* encore inédit en France qui fusionnera avec *Birchbox*, auteure d'Une question d'équilibre pour mamans entrepreneurs en recherche d'harmonie, la lumineuse Mathilde Lacombe, qui souffrait de problèmes de rosacées, a récemment trouvé le Graal beauté qu'elle cherchait : soigner la peau de l'intérieur. En 2018, elle lance avec son associé François Morrier, la marque de skincare AIME, un concept de compléments alimentaires qui révèlent une peau saine, quel que soit l'âge ou le type de peau. Un objectif peau glowy 100 % nature et made in France qui a conquis le monde de la beauté dans le monde entier. Dans la même veine, la marque clean *Seasonly* fondée par Fany Péchiodat, la petite fée derrière le site de bons plans chics *My Little Paris*, offre des produits de beauté quasi sur mesure. Le concept new generation ? Via un abonnement, la cliente reçoit un nouveau soin adapté aux besoins de sa peau en temps réel après un diagnostic établi sur le site. Des routines beauté simples, green et trendy ! Les packagings Aime et Seasonly sont des musts du vanity de la Parisienne...