

VALÉRIE ORSONI DEVIENT
L'AMBASSADRICE BIEN-ÊTRE DES TGV

À compter du mois de **mai 2017**, la coach Valérie Orsoni livrera ses **conseils bien-être** aux passagers des TGV.

A partir du portail TGVconnect qui permet d'accéder gratuitement à Internet pendant leur voyage en TGV, les clients pourront accéder à une dizaine de vidéos courtes et didactiques offrant des conseils sur :

- 1 Comment bien choisir ses menus à bord des TGV : **énergie, léger, sans gluten, etc.**
- 2 Comment **se détendre** pendant son voyage
- 3 Comment **gérer son stress**
- 4 Comment **reposer ses yeux** constamment mis à contribution
- 5 Comment **tonifier ses bras, ses abdos et ses cuisses** sans quitter son siège
- 6 **Et bien plus encore !**

• Cette approche inédite permet de montrer aux voyageurs que leur temps passé à bord d'un TGV n'est jamais perdu et peut être mis à profit pour de la lecture, du sommeil, des jeux avec les enfants, du travail, ou bien sûr de leur bien-être.



"J'aime me dire que chaque moment passé en TGV peut me servir à être **mieux dans mon corps, mieux dans ma tête et mieux dans mon assiette**"

- Valérie Orsoni

À propos de Valérie Orsoni :

Valérie Orsoni est la fondatrice du **programme de coaching minceur & bien-être LeBootCamp.com** qui rassemble plus de 1.4 million de personnes à travers le monde. Elle est aussi l'auteure de **plus de 25 ouvrages sur la nutrition, le fitness et le bien-être**, traduits en 5 langues, dont son best-seller (#1 en Italie, France, Portugal, et Serbie) **LeBootCamp, programme minceur**.

Mère de famille et ancienne ronde, elle s'est battue pendant des années contre ses problèmes de surpoids. Sa méthode minceur, validée par un Comité Scientifique de renom, est issue de son expérience et de ses études, et repose sur **4 piliers** : nutrition, fitness, motivation et gestion du stress et du sommeil.

• Souvent appelée la "coach de stars", elle est avant tout la coach des **Stars du Quotidien** et des **passagers du TGV** !

CONTACT CONTENU

Marion BODIN
mbodin@coachinglabs.com
06 81 91 11 72



@valerieorsoni

