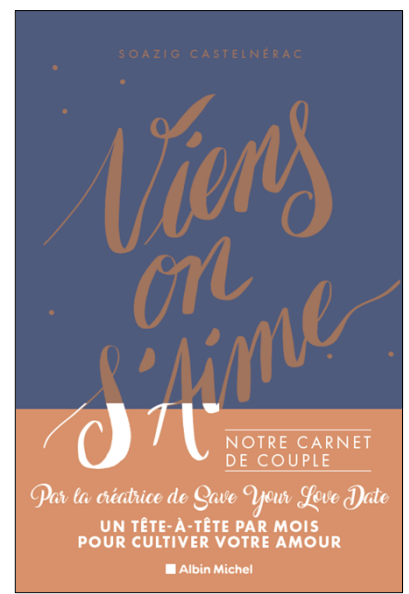




| EN LIBRAIRIE
6 octobre 2022

| LE LIVRE



Viens, on s'aime
Soazig Castelnerac

Viens on s'aime
Le carnet de route qui favorise le bien-être des couples

Conçu pour aider les couples à se placer dans l'action, *Viens on s'aime* est le premier carnet de route qui favorise le bien-être amoureux.

Mois après mois, ce guide va inciter les couples à être actifs et les inviter à partager **un moment privilégié à deux** pour prendre soin de leur couple, le nourrir, et cultiver leur amour.

« L'une des clés d'un amour durable est l'attention quotidienne portée l'un à l'autre. »

- **Chaque début de mois**, les couples se retrouvent autour du questionnaire intitulé « **Mois par mois, toi & moi** », pour revenir sur les jours passés : *Qu'avons-nous réussi ce mois-ci ? Quels souvenirs souhaitons-nous en garder ? Quelles attentions avons-nous eues l'un pour l'autre ? ; et vous projeter dans ceux qui s'ouvrent à vous : Qu'aimerions-nous vivre dans les semaines à venir ? Quels projets pouvons-nous impulser ?*
- **Puis, ils partagent le rendez-vous intitulé « S'aimer aujourd'hui pour demain »**, pour en découvrir toujours davantage l'un sur l'autre, grâce à des thèmes aussi variés que surprenants, et adaptés à la période de l'année dans laquelle ils sont : « **les bonnes résolutions** » en janvier, « **ce qui vous rend heureux** » en mai, « **vos petits et grands plaisirs** » en août...

Ces rendez-vous mensuels s'adressent à tous les couples. Ils vont les entraîner dans **une dynamique positive et leur permettre de communiquer**, de rester connectés l'un à l'autre. Ils avanceront ainsi main dans la main pour révéler la puissance de leur amour.

| L'AUTRICE



Convaincue que l'amour ne dure pas que trois ans mais peut être le bonheur d'une vie, **Soazig Castelnerac** a à cœur de diffuser des idées concrètes et des conseils pratiques pour inspirer les amoureux qui souhaitent prendre soin de leur amour. Elle est la créatrice du concept [Save Your Love Date](#), des outils pour aider les couples à communiquer efficacement et renforcer ainsi leur relation. Elle anime également *Au Coeur du Couple*, le premier podcast qui se met au service des couples pour les aider à prendre le pouvoir de leur amour.

192 pages | format 145 x 210 cm | 16,90 €

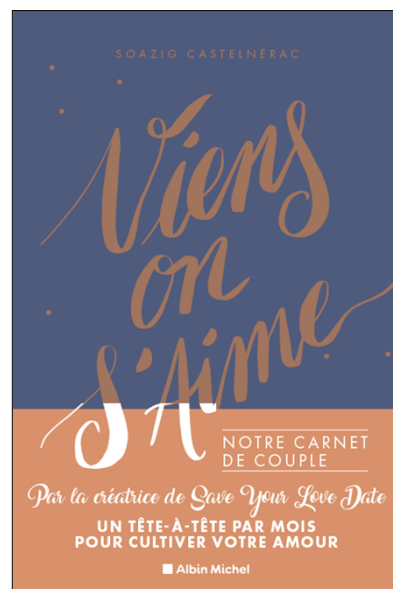
| ATTACHÉE DE PRESSE Marion Lecuyer 06 35 48 03 43 marion@bibichpresse.fr

■ Éditions Albin Michel - 22, rue Huyghens, 75014 Paris - Tél. : 01 42 79 10 00

SERVICE
DE PRESSE
ÉDITIONS
ALBIN MICHEL



EN LIBRAIRIE
5 octobre 2022



Viens, on s'aime
Soazig Castelnerac



ATTACHÉE DE PRESSE Marion Lecuyer 06 35 48 03 43 marion@bibichpresse.fr

Éditions Albin Michel - 22, rue Huyghens, 75014 Paris - Tél. : 01 42 79 10 00