

# LE NOUVEAU DÉFI ARC-EN-CIEL DE LILOU MACÉ POUR SORTIR GRANDI DU CONFINEMENT !

LILOU MACÉ LANCE LE DÉFI ARC-EN-CIEL, UN DÉFI **GRATUIT, INÉDIT ET CONNECTÉ**, À RÉALISER PENDANT LE CONFINEMENT POUR REMETTRE DES COULEURS DANS SA VIE. DÉJÀ PLUS DE 40 000 INSCRITS !

## PROFITER DE CETTE PÉRIODE POUR FAIRE LE POINT ET TRANSFORMER SA VIE

Et si le confinement était l'occasion de faire le point sur sa vie et de la transformer ? C'est un désir largement partagé, mais c'est aussi le challenge que propose de relever Lilou Macé, qui a mis en place un défi **exceptionnel et gratuit** à relever pendant toute la durée du confinement.

Tout naturellement baptisé Le Défi Arc-en-Ciel, ce nouveau défi est rythmé d'exercices à réaliser quotidiennement, pour un triple objectif :



- ★ *Injecter des couleurs dans sa vie pour traverser cette période particulière et insécurisante*
- ★ *Apprendre à mieux se connaître en se reconnectant à soi et ses besoins*
- ★ *Semer des graines positives pour démarrer une toute nouvelle vie*

★ **Mieux qu'un livre de développement personnel, le défi Arc-en-Ciel permet à n'importe qui de transformer sa vie sur tous les plans durant tout le temps du confinement... et même après !** ★

## UN DÉFI CONNECTÉ ET COMMUNAUTAIRE

Pour rejoindre le Défi Arc-en-Ciel, rien de plus simple : il suffit de télécharger le PDF gratuit sur le site [www.lecoachingdelilou.com/arc-en-ciel](http://www.lecoachingdelilou.com/arc-en-ciel) puis de s'inscrire sur le groupe Facebook [facebook.com/groups/defi.arcenciel/](https://facebook.com/groups/defi.arcenciel/) pour partager avec d'autres participants.

L'esprit communautaire fait toute la force de ce défi : les participants peuvent échanger sur le groupe Facebook et trouver du soutien, mais surtout ils bénéficient de vidéos quotidiennes et en direct animées par Lilou Macé. Entourée de ses co-auteurs, et de nombreuses personnalités surprises inspirantes, cette spécialiste en développement personnel accompagne au jour le jour les membres du Défi.

## A CHAQUE JOUR SON CHALLENGE !

Le Défi Arc-en-Ciel est un défi inédit spécial confinement inspiré des 7 Défis des 100 jours créés par Lilou Macé et publiés aux éditions Trédaniel : Vie extraordinaire, Développer son intuition, Vivre la magie au quotidien, Réinventer sa façon de manger, Libérer son rapport à l'argent, trouver sa mission de vie et le tout dernier éveiller son féminin par le Tao. En rejoignant le Défi Arc-en-Ciel, les participants découvrent le meilleur des Défis conçus par Lilou Macé depuis 2015 et profitent du confinement pour questionner tous les domaines de leur vie.

## LE DÉFI ARC-EN-CIEL, C'EST...

Un défi spécialement conçu pour le confinement et par la créatrice du programme Le Défi des 100 jours, Lilou Macé

Un condensé des 7 Défis des 100 jours de Lilou Macé pour transformer son confinement en une expérience positive et heureuse !

L'occasion de prendre soin de soi et de transformer sa vie pour démarrer un nouveau quotidien après le confinement.

Des rendez-vous chaque jour en direct sur le groupe Facebook [defi.arcenciel](#) avec la participation de Sonia Choquette, Aisha Sieburth, Arnaud Riou, Christian Junod et sur le compte Instagram de Lilou Macé.

De la bonne humeur avec des invités surprises et des apéros virtuels réalisés pendant le confinement pour se faire du bien !

Des exercices à réaliser chez soi sans pression, seul ou au rythme de la communauté.

Un PDF hebdomadaire directement dans sa boîte mail pour suivre son programme.

Une participation entièrement gratuite

**#defiarcenciel**

## A PROPOS DE LILOU MACÉ

Auteure et fondatrice du Défi des 100 jours, Lilou Macé partage depuis plus de 12 ans des milliers de vidéos et interviews gratuitement sur internet et les réseaux sociaux. Elle est suivie par près de 30 000 personnes sur Instagram [@liloumace](#) et 125,000 sur Facebook.com/[FRLilou](#). Plus de 50,000 personnes ont déjà participé à un des Défi des 100 Jours.

### Contact presse

Karine Sylvestre

Tel 06.67.52.47.84

[sylvestre.karine1@gmail.com](mailto:sylvestre.karine1@gmail.com)

