

# Dossier de Presse

## 2023



« Le chemin le plus rapide pour mieux  
vivre est d'oser ralentir »

# Sommaire

I.	<u>Qui sont Chloé et Nicolas Blin-Maginot ?</u> .....	1
1.1	<u>Introduction</u> .....	1
1.2	<u>Chloé Blin-Maginot</u> .....	2
1.3	<u>Nicolas Blin-Maginot</u> .....	3
II.	<u>Qu'est-ce qu'Une Vie Slow ?</u> .....	4
III.	<u>Les Podcasts d'Une Vie Slow</u> .....	5
IV.	<u>Les Slow Day : Une journée joyeuse, au rythme slow</u> .....	7
V.	<u>Les Sommets du Slow</u> .....	8
VI.	<u>Le livre "Vivez une Parentalité Slow"</u> .....	9
VII.	<u>Conférence et animations</u> .....	10
IX.	<u>Nous contacter</u> .....	11

# I. Qui sont Chloé & Nicolas Blin-Maginot ?

Chloé et Nicolas sont les créateurs de [unevieslow.fr](http://unevieslow.fr), un site qui reflète leur philosophie de vie autour du respect des rythmes naturels de l'existence.

Ils y proposent de mettre leurs talents au service des familles en quête d'un quotidien aligné sur leurs aspirations et principes de la Slowlife.



## Une vie Slow

**Avec Une Vie Slow**, Chloé et Nicolas transmettent une autre façon d'appréhender le temps et de redevenir pleinement acteur de l'ensemble de leur vie.

Ensemble, ils incarnent au quotidien les valeurs et messages qu'ils transmettent dans les différents supports d'expressions et de transmissions qu'offre une vie slow grâce à leurs écrits, leurs coachings, leurs programmes en ligne ainsi que leurs podcasts.

# I. Qui sont Chloé & Nicolas Blin-Maginot ?

## Chloé Blin-Maginot

**Chloé Blin-Maginot** est autrice du livre « *Vivez une parentalité slow* » paru aux éditions Leduc en 2019, mais aussi slowlife coach et conférencière.

Après une carrière artistique en tant que danseuse-humoriste et productrice de spectacles, Chloé a quitté les planches des théâtres pour se consacrer à l'accompagnement de l'être humain et des relations



En effet, lors de la naissance de son premier enfant en 2012, connu sous le nom de « *Marin d'eau douce* », un élan vers un autre quotidien la porte à créer une association de soutien à la parentalité et l'éco-citoyenneté, le Salon des "Parents Parfaitements Imparfaits", une chaîne Youtube... et un burn-out.

Malgré ces premiers signaux, elle se forme à la communication gestuelle pour le jeune enfant entendant, à la Discipline Positive®, et crée un programme de Gestion des Émotions et des échanges dans les Milieux éducatifs (GEME)... pour décider finalement d'oser ralentir et pleinement vivre sa vie slow.

# I. Qui sont Chloé & Nicolas Blin-Maginot ?

## Nicolas Blin-Maginot



**Nicolas Blin-Maginot** est Coach en Slow Business, Webmaster et auteur d'histoires initiatiques pour les enfants.

Il est parti quatorze mois en Asie, entre activités professionnelles en webmarketing, méditations et spiritualité pour découvrir comment vivre en paix et l'incarner sur cette terre.

Il revient riche de ces expériences, rencontres et enseignements vécus, puis décide de consacrer toute son énergie pour inspirer les nouvelles générations, celles qui vont bâtir le monde de demain ; les parents et leurs enfants.

C'est ainsi qu'il se forme à l'animation d'atelier de philosophie et de bien-être pour les enfants, à l'éducation universelle par la compassion. C'est en co-crédant Une Vie Slow, que son intention a pris forme.

## II. Qu'est-ce qu'Une Vie Slow ?

Aujourd'hui, nous ressentons tous le besoin de ralentir, mais il n'est pas toujours facile de passer à l'action.

Pourtant, courir après une vie qui nous éloigne peu à peu de notre biologie, de notre nature, de notre essence pour finir par nous consumer de l'intérieur est loin d'être épanouissante et soutenable. Alors il est temps de changer de réalité et de solutions... place à un rythme slow, conscient et connecté à nos besoins.



***“Le slow, c’est la capacité à s’extraire du rythme imposé par le quotidien ou une situation. À se décoller de celle-ci pour apporter un angle de vue nouveau et objectif, libre de tout enjeu. Ce mouvement de recul est essentiel pour pouvoir, ensuite, mieux avancer dans votre propre chemin”*** (Extrait du livre “Vivez une parentalité slow”, Chloé Blin-Maginot, Ed. Leducs)

*4 activités pour inspirer et accompagner le grand public à décélérer joyeusement*



Podcasts



Activités :  
Slow Day



Les Sommets  
du Slow



Livre  
Conférences

## III. Les podcast d'Une Vie Slow

### Les Podcasts d'Une Vie Slow

*Soyez les témoins d'un nouveau possible, Ici et maintenant !*



Chloé et Nicolas Blin-Magnot, vous proposent de vous conter l'histoire d'une vie slow, basée sur leur quotidien mais aussi au détour de leurs rencontres avec des personnes inspirantes qui incarnent cette intention du slow, au travers de leurs podcasts.

## Depuis le 4 mai 2020

4

*Séries*

+ de 650

*écoutes/mois en moyenne*

+ de 30000

*écoutes cumulées*

#### 1. Les Cercles d'une Vie Slow



La première série « Les Cercles d'Une Vie Slow » était un rendez-vous mensuel qui présente, grâce à un entretien, des personnes inspirantes.

Les invités transmettent ce qui les fait vibrer, et comment ils ont créé un quotidien qui leur ressemble, aligné sur leurs convictions... En bref, ils ont trouvé leur mouvement slow et ils viennent partager leur parcours et découvertes personnelles.

## 2. Du Slow dans mon post-partum



Vous partagez semaine après semaine le quotidien, les questionnements, réajustements d'un couple pendant le premier mois après l'accouchement.

Pour la première fois, découvrez comment le couple amoureux devient couple parental, comment l'homme devient père et comment la femme devient mère. Le tout dans le respect des besoins physiologiques qu'engendre le retour d'une grossesse et d'un accouchement.

## 3. Unschooling Bonjour



Dans cette première saison, découvrez le témoignage des 4 dernières années vécues par Chloé et Nicolas avec Marin d'eau douce en Unschooling.

Cette philosophie invite à explorer une autre façon de vivre, de grandir et d'apprendre ensemble. Vous allez découvrir leur quotidien et rencontrer d'autres familles qui expérimentent elles-aussi le unschooling.

## 4. Sur la route du Slow



"Sur la route du Slow" présente des personnes "anonymes" qui incarnent une idée du Slow dans leur quotidien.

Ils/Elles croisent notre route, par « hasard » et peuvent être vos voisins, vos collègues de bureaux ou d'activités, ... et ils vivent à leur manière, leur vie « slow ».

# IV. LES SLOWS DAY : Une journée joyeuse, au rythme Slow.

**En collaboration avec les experts du mouvement slow, la proposition est de faire vivre une expérience déconnectée, "hors du temps", pour prendre soin de l'essentiel, selon les thématiques visées.**

**Nous envoyons un programme d'activités slow, clé en mains, directement envoyé dans les boîtes aux lettres des clients.**

## LE CONTEXTE

Une Vie Slow cultive votre rythme slow, l'art d'un mouvement tranquille.

C'est super le slow, mais concrètement ce n'est pas toujours évident de le vivre dans nos quotidiens surchargés...

C'est pourquoi nous avons créé une solution simple et accessible à tous pour ralentir le rythme et revenir aux essentiels.

Grâce aux Slow Day, vous vous offrez une véritable bulle d'oxygène pour prendre soin de vous. Et prendre le temps de célébrer en vivant l'expérience d'une journée au rythme slow.

Existe en 2 formats : Couple | Famille

Bientôt en Entreprise



## Concrètement, ça se passe comment ?



Pendant la saison, je reçois mon enveloppe

Directement dans ma boîte aux lettres



Je choisis le jour de mon Slow Day

Votre Slow Day attend que vous soyez disponible



Dès réception, je me laisse guider par les instructions

... et rassemble le matériel nécessaire sans pression !



Le jour "J" tous le monde profite de son Slow Day !

En Famille, ou en Solo selon votre offre

# V. LES SOMMETS DU SLOW



**100% audio - 100% en ligne**

Un festival audio en ligne pour initier une vie tranquille avec les pionniers du mouvement slow.

10 domaines de l'existence à la philosophie slow et + de 20 rencontres inspirantes à écouter

- ✓ Slow Cosmétique
- ✓ Slow Fashion
- ✓ Slow Food (France)
- ✓ Slow Business
- ✓ Slow Travel & eco-tourisme
- ✓ Slow sexe
- ✓ Naissance et Parentalité Slow
- ✓ Slowlife
- ✓ Santé & Connaissance de Soi
- ✓ Vivre Ensemble & Eco-lieu

**+ De 2200 inscrits et 5000 écoutes durant les 30 jours de diffusion**  
- Evénement disponible en rediffusion toute l'année -

## LE CONTEXTE

*Nous sommes convaincus que nous pouvons tous vivre avec d'autres modèles plus écologiques et résilients. Le Slow nous aide à évoluer en ce sens mais, le grand public associe le message du slow par de l'immobilisme, de la contemplation ou du «baba-cool», loin de la richesse systémique qu'il propose.*

*Notre souhait était de réunir toutes les personnalités pionnier.e.s du Slow pendant un événement unique, accessible à tous. Et également de tout faire pour diffuser leur message plus largement.*

*C'est ainsi que Kaizen Magazine, en tant que média 100% indépendant et explorateur de solutions écologiques & sociales, s'est associé au projet.*

*Nous avons donc quitté notre logement, et sommes partis 5 mois sur les routes de France avec notre petite famille, pour rencontrer nos confrères et consœurs, pionniers du mouvement Slow.*

*Nous avons enregistré nos échanges, et nos voix pour vous transmettre leurs messages, leurs expériences et réalités.*

*Un nouveau monde est déjà là, et se vit sous nos yeux...*

*Ainsi, l'objectif de ces Sommets est de vous faire découvrir la puissance de cette philosophie de la décélération... et de créer les conditions pour permettre aux initiés de d'ouvrir les possibilités d'un changement, un déclic vers une vie, plus slow.*

# VI. Le livre “Vivez une parentalité slow !”

## VIVEZ UNE PARENTALITÉ SLOW !

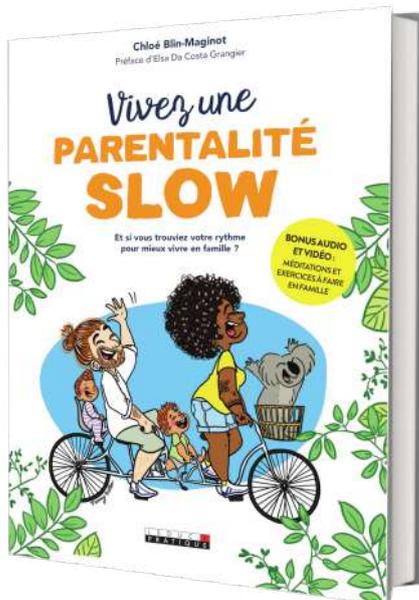
Chloé Blin-Maginat,  
Préfacé par Elsa Da Costa Grangier

Les parents se sentent parfois happés dans une spirale infernale, et ils ne rêvent alors que d'une chose : prendre enfin le temps de réfléchir avant d'agir !

Dans ce livre, Chloé Blin-Maginat guide les lecteurs pas à pas sur le chemin de la découverte de leur propre fonctionnement, de celui de leur famille, de leur enfant et de leur écosystème grâce à :

- **La méthodologie ROCCK**, comme **R**alentir, **O**bserver, **C**onscientiser, **C**hoisir et... faire le **Koala**.
- **Des conseils** pour changer le quotidien dans tous les domaines : physiologie, santé, alimentation, individualité, couple, enfant, famille, maison et consommation.
- **Des pistes** pour poser un œil neuf sur sa santé, ses modes de consommation (bio, zéro déchet...), de communication...

Sans compter des **bonus audio et vidéo** pour accompagner le lecteur dans son cheminement vers le slow : exercices, méditations guidées, scan corporel... **à faire en famille!**



Parution le 16 avril 2019  
17,00 € – 272 pages

« Le Slow est pour moi synonyme de conscience, de respect de son essence personnelle profonde. Il permet de trouver son propre mode d'emploi pour avancer dans la vie avec douceur et alignement. » Chloé Blin-Maginat.



**Chloé Blin-Maginat** est conférencière, slow life coach et accompagnatrice parentale. Créatrice du concept *Une vie slow*, elle est également cofondatrice et formatrice du programme GEME (Gestion des émotions et des échanges dans les milieux éducatifs). Elle a cocréé le site [www.unevieslow.fr](http://www.unevieslow.fr).

**Elsa Da Costa Grangier** est une journaliste et productrice française et fondatrice de *Avisdemamans.com*. Elle a reçu le Prix Maman Travaille, association fondée par Marlène Schiappa en 2013.

Avec la collaboration d'**Alix Lefief-Delcourt**, et les illustrations de **Fanny Vella**.

L E D U C . S  
P R A T I Q U E

Relation Presse :  
Anne Emilie | 06 43 68 51 92 | [anneemilie.b@unevieslow.fr](mailto:anneemilie.b@unevieslow.fr)

## VII. Conférences & animations

### Thèmes des Conférences :

- *Quand l'urgence est de ralentir, les perles des pionniers du Mouvement Slow France.*
- *Comment décélérer en famille dans un monde qui va trop vite ?*
- *La Parentalité Slow, trouvez son rythme en famille.*

### Ateliers dédiés au Slow pour sensibiliser le grand public

- *Cercles de discussions*
- *Activités créatives & pédagogiques*
- *Espace d'accueil pour décélérer*

### Écoutes collectives avec les pionniers du mouvement Slow :

*Slow Cosmétique – Slow Fashion – Slow Food (France)*

*Slow Business – Slow Travel & eco-tourisme – Slow sexe*

*Naissance et Parentalité Slow – Slowlife*

*Santé & Connaissance de Soi – Vivre Ensemble & Eco-lieu*

### *Témoignage :*

*« Suite à l'une de vos conférences j'ai eu un déclic. Ma vie a changé du tout au tout et c'est tellement plus savoureux maintenant. Alors merci pour tout ce que vous faite directement ou indirectement ». Anne -Laure*

### **Organiser une conférence :**

[contact@unevieslow.fr](mailto:contact@unevieslow.fr)

## IX. Nous contacter

Les demandes sont à adresser [contact@unevieslow.fr](mailto:contact@unevieslow.fr)



« Ne nous conformons plus...  
Il est temps d'inspirer, de respirer et incarner un nouveau monde,  
un monde plus slow. »

**Site internet :** [www.unevieslow.fr](http://www.unevieslow.fr)

**Page Facebook :** /UneVieSlow

**Compte Instagram :** @une\_vie\_slow