



Merci de vous être abonné-e à cette newsletter mensuelle et ha2py !

D'ailleurs, prenons d'ores-et-déjà rendez-vous le 6 de chaque mois.

Pourquoi le 6, me demanderez-vous ?

Parce qu'il faut bien un début ! (*bon, ok, c'est léger comme argument*)

Parce que se donner rendez-vous sur un créneau fixe, ça nous engage, nous motive, nous invite à nous retrouver (*ah, c'est bien mieux*)

Parce que 6 est mon chiffre fétiche et surtout parce que...

6 comme les 6 petits pas que j'ai réalisés cette semaine pour Ha2py



Et oui, lorsqu'on se lance dans un projet qui nous tient à cœur, on peut vite se perdre dans la masse de choses à faire, se laisser submerger par les démarches et même se décourager...

En psycho-pédagogie positive, la **méthode des petits pas** est une base et une méthode infaillible. Cette semaine, comme les précédentes, c'est par petits pas que j'y suis allée et 6 ont été symboliques comme la [publication de mon site internet](#) (bon ça c'était après de nombreux petits pas les semaines passées) et [l'ouverture de la page Facebook](#) (déjà 100 abonnés en moins de 6 jours, je ne l'aurais jamais cru la semaine dernière) ...

Et vous ? Avez-vous un projet en tête ou en cours ? Quel est le plus petit pas que vous pourriez faire pour le faire avancer sans plus attendre ? Notez-le et engagez-vous à le faire !

6 comme le nombre d'articles déjà en ligne sur le blog



Pensez à aller flaner au fil de vos envies, sur [le blog](#) où des articles autour de la pédagogie positive, des neurosciences cognitives et du yoga seront régulièrement publiés au gré de l'actualité, des lectures, des coups de cœur ou de vos idées ! Si une question vous turlupine sur un de ces sujets, si une piste vous intéresse, soumettez-les moi, je serai ravie de les creuser et d'y répondre par l'intermédiaire de ce blog qui se veut vivant et interactif.

Six articles sont déjà en ligne. Oui oui, il y en a bien 6 ! Peut-être n'en avez-vous lu que 5 ? Normal, pour vous remercier de vous être abonné-e-s à cette newsletter, le 6^e article sur « le pouvoir du bientôt », vous est exclusivement [réservé ici en avant-première](#) !

6 comme le nombre de participants à la première séance de yoga à domicile



Quelle belle séance. Françoise et Dominique m'ont sollicitée pour une heure de yoga avec leurs amis dans leur jardin en plein milieu des magnifiques montagnes des Hautes-Alpes. Rien de mieux pour se connecter à soi et à la nature.

Si comme eux, vous souhaitez ponctuellement ou plus régulièrement profiter d'une séance de yoga à domicile pour vous seul-e ou avec vos amis, faites comme eux : [contactez-moi](#).

**Joli mois d'août à toutes et tous et
rendez-vous le 6 septembre 2022 pour la prochaine newsletter !**

Caroline

*« Ils ne savaient pas que c'était impossible,
Alors ils l'ont fait ! »*

Marc Twain

Me contacter : Caroline Guyader | ✉ contact@ha2py.fr | ☎ 06 63 84 40 14

Me suivre : [f ha2pyCarolineGuyader](#) | [in Caroline Mathias-Guyader](#) | [t @caromath94](#)

Découvrir : mes actualités, mes offres et mes coups de cœur : <http://www.ha2py.fr/>

Vous recevez cet e-mail car vous êtes inscrit.e à la newsletter de Ha2py : <http://www.ha2py.fr/>
Si vous souhaitez vous désinscrire, cliquez sur [le lien suivant](#)