

Chers abonnés à cette newsletter Ha2py,

Ça y est, l'été est là ! Que cela fait du bien : le soleil, les vacances, la mise au vert, la mise sur pause... Tous ces ingrédients nous donnent de la légèreté et de l'énergie après une année scolaire bien chargée. D'ailleurs, avant de couper, avez-vous fait votre bilan positif 2023-24 ? Non ? Vous devriez. Dans cette newsletter, vous trouverez de quoi vous inspirer et pourquoi pas vous y mettre. Et en parlant d'inspiration, j'ai le grand bonheur ce mois-ci de vous présenter Anne-Claire Lenoir ! D'ailleurs, n'attendons plus, c'est parti !

Excellente lecture.

Une rencontre pas comme les autres



En ce mois de juillet, j'ai le grand plaisir de vous présenter une praticienne en psychopédagogie positive tout simplement solaire, en la personne d'Anne-Claire Lenoir.

Anne-Claire a plusieurs casquettes que vous découvrirez dans l'entretien. Entre autres, c'est la Présidente rayonnante de l'A5P et je la remercie très sincèrement d'avoir trouvé du temps dans son emploi du temps chargé pour me répondre.

J'espère que vous prendrez autant de plaisir à lire son interview que j'en ai eu à échanger avec elle. Elle vous offre ici beaucoup de pépites et d'exemples très concrets dans des contextes tout aussi variés de ce qu'est la psychopédagogie positive sur le terrain.

Pour en savoir plus et vous régaler : [cliquez ici](#).

L'heure des bilans a sonné

Bilan personnel positif pour l'année scolaire 2022-23

L'année scolaire se termine et tellement de choses se sont passées. Avant de déconnecter, il est intéressant de prendre le temps d'intégrer tout ce qui s'est trouvé là : se féliciter pour ses réussites, identifier les forces activées pour y parvenir, repérer les stratégies utilisées pour surmonter les difficultés, lister les kifs, se projeter pour l'année à venir... Et pourquoi pas faire ce bilan en mobilisant sa créativité, pour décupler les effets.

Cette activité est loin d'être inutile, c'est un véritable cadeau. Les réussites rencontrées sont le premier levier pour nourrir le sentiment d'efficacité personnelle. Alors fêtez-les. Identifier les ressources qui nous ont permis de traverser les obstacles nous aidera pour les prochains. Alors, relevez-les.

Et vous savez quoi ? Il n'y a pas d'âge pour s'y préter. Mes collégiens ont joué le jeu et s'y sont régalez. Vous ne me croyez pas ? [Cliquez ici](#).

Le bilan Ha2py

Vous avez fait votre bilan personnel positif ? Super ! le top du top, c'est de le conserver et de le refaire chaque année. Vous constaterez alors les progrès réalisés et le cheminement qui a été le votre année après année. C'est puissant. D'ailleurs, je me livre à l'exercice tous les mois de juin. Cette année, pour la première fois, je l'ai fait avec ma casquette d'Ha2py, Heureuse Accompagnatrice en Psychopédagogie Positive et en Yoga. Quelle surprise ! Une petite voix intérieure revenait régulièrement ces derniers temps me glissant à l'oreille que je piétinais, que je n'avais pas assez vite, et patati et patata. Cette activité a remis les pendules à l'heure. Il y a un an, jour pour jour, Ha2py n'avait aucune activité et ma petite voix me le faisait oublier.

Si votre curiosité vous titille et que vous voulez savoir ce que donne mon bilan personnel positif, [cliquez ici](#).



Les actualités

Actualités du mois de juin

- **Yoga enfants** : après la session sur les émotions, deux séances ont été proposées : « se préparer à monter sur scène » (et oui, c'est la période des galas) et « Vive les vacances » (incontournable). Bravo aux enfants pour cette belle année et en particulier à Célya et Solyne qui ont suivi tous les programmes cette année.
- **Yoga adultes** : après la session sur le yoga-rando, deux séances ont permis de revivre le chemin parcouru cette année « Courage » et « Rayonnement ». Toutes mes félicitations aux power yogis pour leur assiduité et leur cheminement toute cette saison.
- **Accompagnement en psycho-pédagogie positive** : après celui sur la mémorisation avec des progrès salués par les professeurs de ce lycée pro, un nouvel accompagnement commence pour un collégien sur l'hypersensibilité et l'attention et je m'en réjouis.
- **Publication** : j'ai été sollicitée et honorée de participer à un rapport piloté par Stephan Lipiansky de Vers Le Haut sur « Le sens de l'autorité ». Retrouvez ce rapport publié le 15 juin, [en cliquant ici](#), vous y retrouverez mes témoignages sur des activités Tête-cœur-corps en classe.

Et la suite ?

-
- **Reprise des séances de yoga enfants et yoga adultes** chaque mercredi soir à Birieux à partir du 6 septembre 2023 de 17h à 17h45 pour les plus petits et de 18h à 19h pour les plus grands. [Toutes les informations, ici.](#)
 - **De nouvelles sollicitations** très pétillantes seront bientôt publiées et je suis bien impatiente de vous les partager à la rentrée. Suspense, suspense !
-

☆☆☆ **Excellent mois de juillet à toutes et tous !** ☆☆☆
Rendez-vous le 6 août 2023 pour la prochaine newsletter !

Caroline

*« Croyez en vos rêves et ils se réaliseront peut-être.
Croyez en vous et ils se réaliseront sûrement. »*

Martin Luther King

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

Me suivre :  [ha2pyCarolineGuyader](#) |  [Caroline Mathias-Guyader](#) |  [@caromath94](#) |  [Chaine YouTube Ha2py](#)

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](#)