

Chers abonnés à cette newsletter Ha2py,

Nous voilà au cœur de l'été avec son doux parfum de vacances, son agréable saveur de déconnexion et peut-être l'ombre ambiguë d'imprévisibilités de la vie, du quotidien, de la météo... En juillet, peut-être avez-vous gaiement sorti les *cartes à jouer* ou les *cartes de rando* pour profiter de vos proches et de la nature ou peut-être avez-vous du courageusement *rebattre vos cartes* pour faire face aux aléas devant vous ? Pour ma part, c'est un peu de tout cela et je vous propose au mois d'août une *carte de menu* particulière avant de vous laisser *carte blanche* !

N'attendons plus, préparez vos *cartes d'embarquement* et détachons les amarres.

Excellente lecture.

Carte postale



Le mois de juillet n'a pas été de tout repos ici, chamboulant un peu les plans. Face aux imprévus, on peut décider de résister et de s'oublier mais une autre voie est possible : lâcher-prise et s'adapter. J'ai opté pour cette 2^e solution. Lâcher-prise ne signifie pas abandonner. Accueillir ce qui arrive et faire des pauses salvatrices permettent de mieux rebondir et reprendre de plus belle. Alors surfons sur les aléas.

Ce mois-ci, petite pause dans la série des interviews inspirants et à la place, je vous envoie cette carte postale.

Elle est symbolique car elle représente plusieurs de mes clés pour me ressourcer. Sauriez-vous en identifier quelques-unes ?

Allez, je vous aide : se balader en pleine nature, pratiquer le yoga, méditer, cultiver l'émerveillement et la gratitude, couper le portable et se déconnecter... Différentes études scientifiques ont révélé de nombreux bienfaits pour chacune de ces pistes.

Et vous quelles sont les activités qui vous ressourcent, vous reconnectent à vous-même et vous permettent de repartir rechargé-e-s d'une belle énergie ?

Cartes d'accompagnement fétiches



Dans le précédent numéro, Anne-Claire Lenoir a partagé son outil fétiche qui est le jeu de *cartes DIXIT*. Elle [nous avait confié](#) l'utiliser dans de nombreux contextes avec des publics variés pour ses activités de psychopédagogie positive.

À mon tour de vous communiquer mes deux jeux de cartes fétiche :

- Le premier est celui des *défis positifs* de [Scholavie](#). Pour ma part, je l'utilise en accompagnement individuel avec les adolescents pour faire des pauses attentionnelles créatives et challengeantes. Il y a sept thématiques différenciées par des couleurs : « forme », « sociabilité », « paix », « optimisme », « plaisir », « créativité », « confiance ». Je vous ai sélectionné deux cartes défi par thème. Cap' de relever les défis pour ce mois d'août ?
- Je vous réserve mon second jeu de carte fétiches pour une prochaine newsletter. Petit indice : il s'agit de *Agil'Idée...* c'est chouette comme nom, non ? Mais chut je vous en ai déjà trop dit. Un peu de suspense, je vous en reparle bientôt en contexte.

Et vous, avez-vous un jeu de *cartes fétiches* ? Comment l'utilisez-vous ? Pour vous ? Avec les autres ?

Carte d'anniversaire ou carte de vœux ?



Un an déjà ! Le 6 août dernier, Ha2py se lançait et cette newsletter mensuelle avec ! En guise de *carte d'anniversaire*, je transmets cette *carte de vœu* : celui de continuer à vous offrir des nouvelles et des pépites chaque mois pour une 2^e année. Je suis ravie de poursuivre Ha2py un an de plus à vos côtés.

D'ailleurs, des nouveautés sont au chaud. Je vous révèle ici quelques-unes prévues en yoga. Pour les enfants, un kit « Yoga olympique » s'annonce dynamique. Pour les adultes, le cours est quasiment complet : pour être à la hauteur de cette affluence, je m'impatiente de partager deux nouvelles sessions dont une sur les émotions.

Et oui, j'ai oublié de vous dire que j'ai eu le grand plaisir d'approfondir ma formation de yoga avec deux spécialisations notamment en neuroyoga (ou yoga des émotions). D'ailleurs, je vous propose ici la première méditation réalisée dans le cadre de mon évaluation dans cette formation. J'avais voulu agrandir ma zone de confort en choisissant de travailler sur une émotion mal-aimée et avec laquelle j'étais la moins à l'aise : le dégoût. Si vous avez récemment été confronté à une situation qui a provoqué du dégoût chez vous, je vous partage ma méditation pour déprogrammer cette émotion désagréable et laisser de la place pour faire émerger une situation plus agréable. J'espère que cela vous aidera. [Cliquez ici pour accéder à cette méditation.](#)

Carte blanche



Dans un mois tout pile, je retrouverai avec grand plaisir certain-e-s parmi vous sur les tapis. **Et oui, les séances de yoga enfants et yoga adultes reprendront 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.** Préparez vos cartes d'abonnement 😊 [Toutes les informations par-ici.](#)

Les accompagnements en psycho-pédagogie positive se poursuivront à la carte également avec la rentrée. [Toutes les informations par-là.](#)

Si vous n'êtes concerné-e-s ni par l'un, ni par l'autre, je serai enchantée de lire vos petits mots. Quelles sont vos envies pour les prochaines newsletters ? Vos attentes ? Vos remarques ? ou tout simplement vos commentaires sur ces rendez-vous mensuels ? Vous avez carte blanche pour me faire vos retours [en cliquant ici.](#) Je vous lirai avec enthousiasme et gratitude.

☆☆☆ **Excellent mois d'août à toutes et tous !** ☆☆☆

Rendez-vous le 6 septembre 2023 pour la prochaine newsletter et la reprise !

Caroline

« En te levant le matin, rappelle-toi combien précieux est le privilège de vivre, de respirer, d'être heureux. »

Marc Aurèle

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

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