



Chers abonnés à cette newsletter Ha2py,

La fin d'année arrive à grands pas avec tous les rituels qui l'accompagnent. Ne les manquons pas et savourons-les pour notre plus grand plaisir : jetons avec bonheur un coup d'œil dans le rétroviseur et propulsons-nous avec gaité vers la prochaine année. Oui faisons cela et faisons-le ensemble. Veillons également à être pleinement présent dans ces exercices. Prêt-es-s pour ces derniers défis 2022 ?

Bonne lecture.

Un mois pour faire les bilans de l'année



Décembre, le mois des bilans en tous genres. Du coup, choisissons-en un fun ici. Regardons dans le rétroviseur pour lister tous nos petits pas accomplis, tous nos kifs, tous ces moments pendant lesquels on s'est dit « Allez j'ose ! » et qui nous ont rendus plus grandi-ose !

Je commence ? Allez c'est parti ! Wahou, quelle année ! En 2022, j'ai osé ! Oser sortir de ma zone de confort ! Oser lancer Ha2py, oser mettre en place mes premiers ateliers yoga hors cadre scolaire, oser saisir les opportunités qui se sont présentées.

Après un flop sur les ateliers yoga d'été, je n'ai pas abandonné et j'ai bien fait. Les ateliers de la rentrée cartonnent et sont au top de mes kifs 2022. Tout comme les webinaires que j'ai animés avec le réseau CANOPE (avec plus de 190 participants). Qui l'aurait cru ? Même pas moi. La force des petits pas a fait son chemin mois après mois. Quel kif de pouvoir partager l'approche tête-cœur-corps et de voir mon travail apprécié ! Voici quelques retours de participants :

« Je viens de suivre avec enthousiasme votre webinaire. Je suis particulièrement sensible à votre soin à citer vos sources et à la recherche, un grand merci à vous pour toutes ces références solides ! :-)) et pour la qualité de votre présentation »

« C'était, encore une fois, super, BRAVO »

« Dense, riche, intéressant, dynamique, plein d'outils que l'on peut réinvestir. Merci infiniment. »

« Webinaire de grande qualité ! Merci pour tout !! »

« Merci beaucoup pour cette conférence ! Comme d'habitude, c'est d'une grande richesse. À bientôt. »

Et vous, quels ont été vos 3 kifs de l'année ? Les décrire et les partager les ravivent avec la même intensité.

Quels flops vous ont finalement servi de tremplin ? Apprendre de ses échecs nous rend plus fort.

Qu'avez-vous osé en 2022 et quelles ressources vous ont permis d'y parvenir ? Elles vous resserviront sûrement.

Un mois pour anticiper Noël



Décembre, le mois des calendriers de l'aveut ! J'ai souhaité en concocter un pour animer la page Facebook de Ha2py. Et puis, novembre à peine dernière nous, une ribambelle de calendriers pointait déjà le bout du nez sur les réseaux. Devant la multitude, je me suis ravisée. À la place, je vous recommande vivement mon préféré, [celui de Scholavie](#). Sa particularité est de faire le focus sur les forces de caractère. Vous vous souvenez, il y en a 24 et nous en avons parlé précédemment. Ce sera une excellente occasion de les revisiter et de les activer consciemment les unes après les autres. D'ailleurs, aviez-vous fait [le test](#) ? En parlant de forces, j'ai activé trois des miennes (créativité, persévérance et amour de l'apprentissage) pour finalement le créer de mes propres mains mon fameux calendrier de l'aveut 2022. Il sera réservé à mes petits yogis : des feedbacks sur les deux précédentes sessions de yoga kids, des défis, des surprises les attendent pour les deux prochains mercredis. Affaire à suivre !

Un mois pour se propulser en 2023



Décembre, le mois du tremplin vers l'année suivante ! Et en 2023, Ha2py a plusieurs projets dans le viseur qui devraient beaucoup vous intéresser. En ce mois de décembre, j'ai préparé leur terreau.

- La plus belle des grandes nouvelles est la collaboration avec Amandine Martin de [Family Bien Naitre](#). À partir du mois de janvier, Amandine nous accueillera dans ses locaux chaque 1^{er} samedi du mois de 14h à 16h pour les ateliers collectifs de psychopédagogie positive. Les adolescents y découvriront des clés pour développer leur motivation et leur confiance en eux, pour apprendre à placer leur attention sur les bonnes cibles, pour améliorer leur mémorisation, pour mieux gérer leur stress. [Pour en savoir plus, c'est par ici](#).
- En parallèle, la troisième session pour le yoga-enfants se tiendra du 4 janvier au 1^{er} février 2023. Après les sessions sur les animaux et sur les chevaliers des temps modernes, les yogis kids embarqueront ici pour un tour du monde en cinq semaines. [Pour en savoir plus, c'est par là](#).
- Bien sûr, les adultes ne seront pas en restant et leur voyage autour des chakras se poursuivra en janvier et février avant une nouvelle thématique en mars.

Et vous quels sont vos projets pour 2023 ? Quelles forces de caractère allez-vous activer pour guider vos pas vers la réalisation de ces projets ? Quel est justement le plus petit pas que vous pouvez faire dans cette direction ?

Plus loin grâce à vous

- En cette dernière newsletter de l'année 2022, je suis pleinement reconnaissante, envers chacune et chacun d'entre vous de me suivre et me soutenir dans mes premiers pas par votre abonnement et vos lectures de ces rendez-vous mensuels. Merci à toutes et tous.
- Avant de nous retrouver le 6 janvier prochain, vous pouvez toujours retrouver Ha2py sur [la page Facebook Ha2py](#), [la chaîne Youtube Ha2py](#), [les articles de mon blog](#).

☆☆☆ Excellentes fêtes de fin d'année à toutes et tous ! ☆☆☆

Rendez-vous le 6 janvier 2023 pour la prochaine newsletter !

Caroline

« *Le succès, c'est se promener d'échec en échec tout en restant motivé.* »

Winston Churchill

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

Me suivre : [f ha2pyCarolineGuyader](#) | [in 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](#).