



Chers abonnés à cette newsletter Ha2py,

Avant toute chose : Ha2py New Year ! Et pour fêter cela, laissez-vous porter par le pétillant Jacques Brel.

2023 déjà ! Et pourtant premier réveillon du nouvel an pour Ha2py, l'occasion de vous présenter la première rétrospective, de vous annoncer les objectifs à venir et de vous faire participer à notre orientation. Prêt-e-s ? C'est parti !

Excellente lecture.

Des vœux intemporels



Pour lancer 2023 avec paillettes et inspiration, conscience et saveur, sagesse et bonheur, je vous propose de vous imprégner des vœux de Monsieur Jacques Brel formulés le 1^{er} janvier 1968.

55 ans après, leur justesse résonne avec les messages portés par Ha2py. Posez-vous et goûtez chacun de ses mots. Vous installerez ainsi les bonnes fondations de cette nouvelle année.

« Je vous souhaite des rêves à n'en plus finir et l'envie furieuse d'en réaliser quelques-uns. Je vous souhaite d'aimer ce qu'il faut aimer et d'oublier ce qu'il faut oublier.

Je vous souhaite des passions, je vous souhaite des silences, je vous souhaite des chants d'oiseaux au réveil et des rires d'enfants.

Je vous souhaite de respecter les différences des autres parce que le mérite et la valeur de chacun sont souvent à découvrir.

Je vous souhaite de résister à l'enlèvement, à l'indifférence et aux vertus négatives de notre époque.

Je vous souhaite enfin de ne jamais renoncer à la recherche, à l'aventure, à la vie, à l'amour, car la vie est une magnifique aventure et nul de raisonnable ne doit y renoncer sans livrer une rude bataille.

Je vous souhaite surtout d'être vous, fier de l'être et heureux, car le bonheur est notre destin véritable »

De l'importance des rétrospectives



Prenez-vous le temps chaque année de faire le point sur l'année écoulée ? sur ce que vous avez appris ? accompli ? sur vos plus grandes sensations ? rencontres ? surprises ? sur ce que vous ont appris vos faux pas ? sur les endroits où vous ont mené vos pas enchantés ? ...

Avez-vous déjà savouré ce qu'apporte cet exercice surprenant ? Qu'en disent votre moral et votre confiance en vous ? Etonnant non ?

Si vous voulez savoir ce que la rétrospective d'Ha2py donne, [cliquez ici pour avoir un aperçu en image et en musique](#) 😊

2023 pour et avec vous



En 2023, Ha2py aura pour objectif de poursuivre son chemin pour vous accompagner en psychopédagogie positive et en yoga. La tête, le cœur et le corps resteront les axes majeurs de mon champ d'intervention.

D'ailleurs, les yogis kids ont commencé avec beaucoup d'enthousiasme le nouveau programme de yoga ce mercredi. Les voilà partis pour un **voyage autour du monde en 5 séances**. Les voyages forment la jeunesse, dit-on ; celui-là a été spécialement et gaiement conçu pour une meilleure connaissance de soi, des autres et du monde.

Les yogis adultes quant à eux continuent leur **programme sur les chakras**. Deux séances surprises [en distanciel](#) pendant la trêve de fin d'année leur ont permis de maintenir une pratique hebdomadaire. Pour la première séance 2023 mercredi en présentiel, ils ont bichonné leur corps et donné de la couleur à leurs résolutions avec la résonnance des chakras.

Reste maintenant à mettre en place les ateliers collectifs à destination des collégiens pour les aider dans leurs apprentissages : **motivation, confiance en soi, gestion du stress, attention, concentration, mémorisation, approche des examens...** Rendez-vous chaque premier samedi du mois à Villars-les-Dombes de 14h à 16h.

Vous voulez en savoir plus sur ces séances, [jetez un coup d'œil par ici](#) ou contactez-moi contact@ha2py.fr

Et puis, bien sûr, l'ambition est de continuer à échanger avec vous sur [la page Facebook Ha2py](#), à vous apporter du contenu sur [le blog d'Ha2py](#) ou par l'intermédiaire de cette newsletter le 6 de chaque mois et de vous réserver des petites « surprises spéciales abonnés » pour vous remercier de votre fidélité. D'ailleurs, aujourd'hui, trouvez en avant première la lecture de mon [nouvel article sur les forces de caractère](#), magnifiquement illustrées dans Tempête, le dernier et superbe film de Christian Duguay.

Pour pouvoir continuer à vous apporter du contenu qui réponde au mieux à vos attentes et poursuivre le chemin pour et avec vous, j'ai besoin de vous. Comment pouvez-vous m'aider ? En prenant 2 ou 3 minutes, pour répondre à [ce court questionnaire](#). Vos réponses anonymes seront précieuses pour donner une direction commune à ces contenus selon vos attentes et je vous en remercie chaleureusement par avance.

☆☆☆ Excellente année 2023 à toutes et tous ! ☆☆☆
Rendez-vous le 6 février 2023 pour la prochaine newsletter !

Caroline

« L'avenir dépend de ce que nous faisons aujourd'hui. »

Gandhi

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](#)