

Chers abonnés à cette newsletter Ha2py,

En avril, ne perdons pas le fil. Restons agiles pour booster nos profils. Comment ? c'est facile ! Les entretiens inspirants se poursuivent, les accompagnements en psycho-pédagogie positive se spécialisent et les séances de yoga s'affinent. Et dans ce tourbillon pétillant, n'oublions pas de nous poser entre autres pour méditer et nous imprégner de la sagesse de Viktor Frankl.

Excellente lecture.

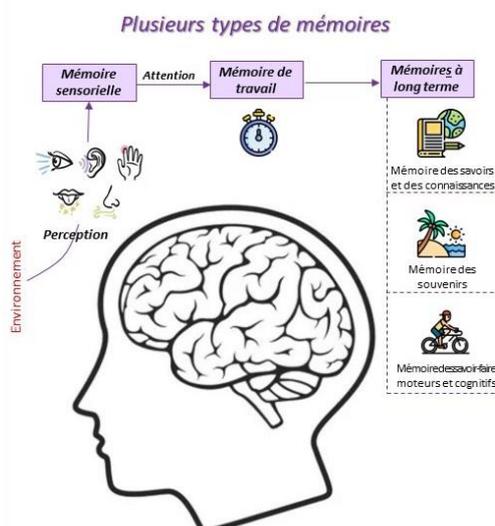
Les entretiens inspirants se poursuivent



Le mois dernier, je vous annonçais le lancement sur le [blog d'HA2py](#) d'une série d'entretiens avec des praticiens en psycho-pédagogie positive. L'objectif est de vous donner une meilleure idée de ce métier. Après Laëtitia Lauvray le mois dernier, je vous présente Emmanuelle Pelletier, qui exerce sur Bruz, dans la périphérie de Rennes.

Sans plus attendre, allez à sa rencontre [en cliquant sur ce lien](#). Vous découvrirez une professionnelle passionnée et passionnante, une éternelle apprenante, une maman avant tout... Ses accompagnements sont bonifiés par son expérience d'enseignante pendant 15 ans, ses compétences en atelier Montessori, en réflexes archaïques, en légotherapie, en orientation positive... Bref, un concentré de pépites positives.

Les séances de psycho-pédagogie se spécialisent



Toujours avec l'objectif de vous aider à comprendre ce que font les praticiens en psycho-pédagogie positive, voici un exemple [d'accompagnement que je propose](#) en ce moment à deux personnes. Le premier est un adolescent en lycée professionnel et la deuxième est une retraitée. Leur point commun ? Des problèmes de mémorisation.

Vous voulez savoir comment je les accompagne ? C'est tout simple. La première chose à faire est de déconstruire leurs représentations sur « la » mémoire (et oh la la, qu'est-ce qu'il y en a !). Une fois, que ce travail de déchiffrement est fait, il s'agit de réinstaller de bonnes bases sur le fonctionnement du cerveau et la connaissance de soi. Chacune des mémoires est retravaillée isolément et en lien avec les autres, d'une part pour identifier celle qui serait moins efficace que les autres, d'autre part pour proposer et s'approprier des stratégies pour l'améliorer. Entre chaque rendez-vous, il leur appartient de tester et transférer ces clés dans leur quotidien. A la séance suivante, nous faisons le point pour analyser et ajuster si besoin et surtout se féliciter du chemin parcouru.

Si comme eux, vous souhaitez, pour vos enfants ou pour vous, améliorer votre mémorisation ou encore votre concentration, vous souhaitez booster votre confiance en vous, mieux gérer votre stress ou vos émotions, faites comme eux, [contactez-moi](#). Je serai ravie de vous accompagner sur votre chemin.

Les séances de yoga s'affinent

☆☆☆☆ Yoga Enfants sur Birieux
Le mercredi de 17h à 17h45 avec Caroline

Après les sessions sur les animaux, les chevaliers, le Tour du monde, la planète :

nouvelle session de yoga kids à partir du 26 avril 2023 :

autour des **« Emotions »**

Pendant 6 séances ludiques de yoga, vos enfants vont apprendre à se connaître, à identifier et réguler leurs émotions.

Quand ? Le mercredi de 17 h à 17 h45

Où ? Salle municipale de Birieux

Combien ? 5 € la séance, soit 30 € au total

Durée de la session : 6 semaines À partir du 26 avril 2023

Contactez-moi : Caroline Guyader - Ha2py
Professeur de yoga enfants et hatha yoga
<http://www.ha2py.fr> | contact@ha2py.fr

En lançant les [séances de yoga sur Birieux](#) en début d'année, je partais pour deux mois d'essai, me laissant l'autorisation d'abandonner si les gens n'accrochaient pas. Je ne m'attendais pas à ce que cela plaise autant et que je me régalerai ainsi.

Le cours adultes est complet. En ce moment, nous sommes dans une belle série pour apaiser et prévenir les maux du quotidien, tant physiquement, mentalement qu'émotionnellement. A chaque séance, les pratiquants (et oui, au masculin, la gente masculine est représentée) repartent détendus, souriants et avec des pistes à réutiliser dans leur quotidien.

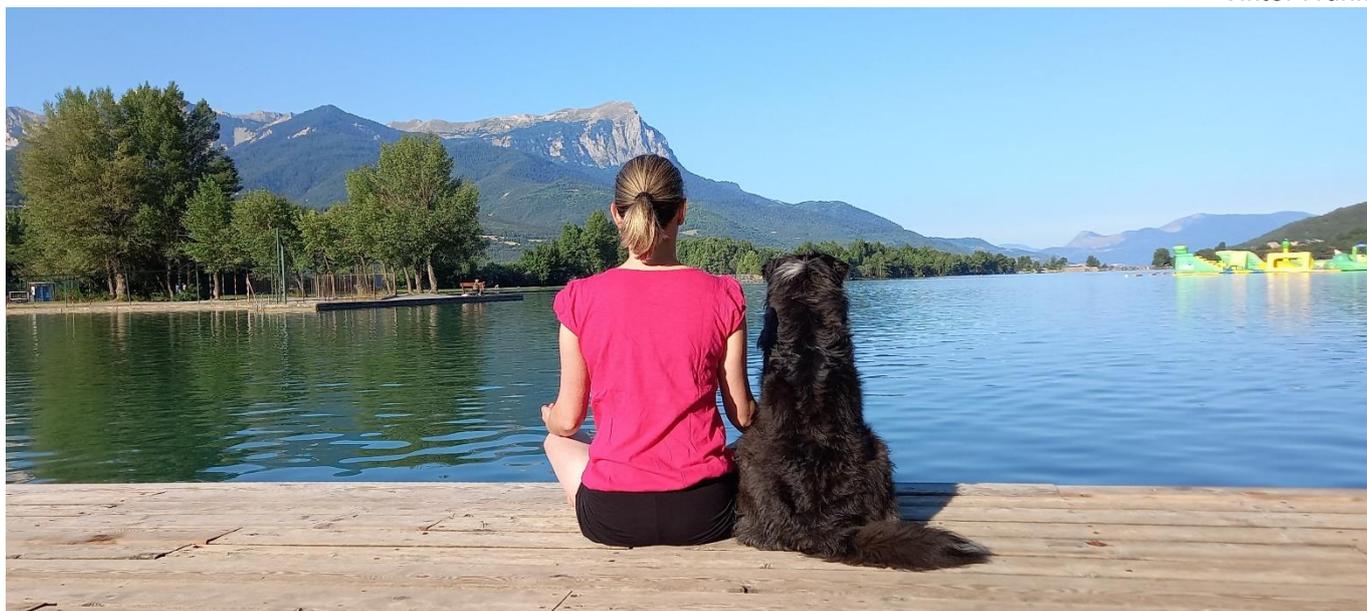
Quant aux enfants, quel enthousiasme et quelle évolution dans la connaissance de soi. Nous venons hier de clore une session de 7 séances dont Wangari Maathai était l'héroïne. Elle a été une source d'inspiration pour prendre soin de soi, des autres et de la planète. L'occasion également d'évoquer de grandes femmes comme Malala, Rosa Parks, Katherine Johnson dans les rituels de lecture de début de séance ici.

☆☆☆ Excellent mois d'avril à toutes et tous ! ☆☆☆
Rendez-vous le 6 mai 2023 pour la prochaine newsletter !

Caroline

*« Entre stimulus et réponse, il y a un espace.
Dans cet espace repose notre liberté et notre pouvoir de choisir notre réponse.
Dans notre réponse repose notre épanouissement et notre bonheur. »*

Viktor Frankl



Me suivre :  [ha2pyCarolineGuyader](https://www.facebook.com/ha2pyCarolineGuyader) |  [Caroline Mathias-Guyader](https://www.linkedin.com/company/Caroline-Mathias-Guyader) |  [@caromath94](https://twitter.com/caromath94) |  [Chaine YouTube Ha2py](https://www.youtube.com/channel/UC...)

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](#)