



# Bienvenue dans mon abondance



Bonjour à tous,

Alors comment allez vous en cette fin Février ? Je ne sais pas vous mais moi il m'a semblé long ce mois LOL La bonne nouvelle c'est qu'en médecine traditionnelle chinoise, on est déjà passé au printemps et ça se voit !! J'ai observé mes premiers crocus il y a quelques jours et ça m'a emplie de joie.

Sinon je suis dans une belle énergie de création depuis quelques semaines car j'ai commencé ma formation sur "Comment créer un groupe de Mastermind". J'avance bien et j'ai déjà une idée assez claire de ce que j'aimerais vous proposer.

Mon premier groupe de Mastermind sera pour les **femmes qui sont ou vont être en reconversion professionnelle**.

Merci par avance et bonne lecture de cette newsletter.

PS : Si vous avez envie de m'aider, j'ai créé un petit questionnaire pour récolter un maximum d'idées afin que ce groupe soit "sur-mesure" ou presque. Alors si vous avez 5 minutes à m'offrir, le lien vers le questionnaire se trouve là :



## Mes livres du mois :

**David Foerkinos**

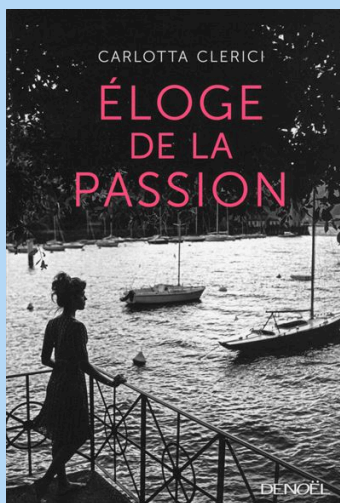
Numéro deux



### "Numéro 2" de David Foerkinos

J'ai tout de suite ADORE le résumé de ce livre : « *En 1999 débutait le casting pour trouver le jeune garçon qui allait interpréter Harry Potter et qui, par la même occasion, deviendrait mondialement célèbre. Des centaines d'acteurs furent auditionnés. Finalement, il n'en resta plus que deux. Ce roman raconte l'histoire de celui qui n'a pas été choisi.* »

*Ca parle du destin, des chances qui n'en sont peut être pas et de comment on peut créer la vie qu'on souhaite ou qu'on redoute .... C'est brillant je trouve*



### "Eloge de la passion"

C'est sans aucun doute un de mes livres préférés !! D'abord il se passe en Italie, au bord d'un lac et peut être que ça pourrait suffire LOL Ensuite il est très très bien écrit. Pour finir, il décrit de façon très réaliste une passion amoureuse : le début et l'évidence de la rencontre, la folie de vivre cette passion et enfin la fin de cette passion car bien sûr qui dit passion dit éphémère.

Ca me bouleverse toujours autant à chaque lecture car on a vraiment l'impression de vivre cette passion et c'est incroyable d'intensité mais aussi on est content quand ça s'arrête car ça consume aussi la passion !

Bref si vous vous ennuyez un peu en ce moment, lisez ce livre 😊



The screenshot shows the website 'lili barbery'. At the top, there are navigation links: 'ABONNEMENT', 'COMMENT CHOISIR?', 'COURS', and 'ABOUT', along with a profile icon. Below the navigation is a large portrait of Lili Barbery, a woman with long dark hair wearing a white top. To the right of the portrait, the text reads: 'Besoin de prendre soin de vous ? De changer d'air et d'état d'esprit ? Bienvenue dans votre studio de méditation et de yoga en ligne.'

## La personnalité du mois : Lili Barbery.

Lili Barbery est une personne que j'ai découverte sur les réseaux sociaux il y a peut être un an maintenant, sur Instagram précisément. C'est quelqu'un de très généreux qui offre énormément de contenu de qualité et gratuit sur les réseaux. Elle est multi talent et j'adore la suivre dans ses projets. Son compte Instagram est :

[https://www.instagram.com/lilibarbery?  
utm\\_source=ig\\_web\\_button\\_share\\_sheet&igsh=ZDNIZDc0MzIxNw==](https://www.instagram.com/lilibarbery?utm_source=ig_web_button_share_sheet&igsh=ZDNIZDc0MzIxNw==)

Elle est prof de Yoga Kundalini et propose des séances en ligne qui sont formidables. Ce sont des séances de 30, 60 ou 90 minutes qui allient postures de Yoga, relaxation et chant de mantras. C'est énergisant, planant, défoulant (pas sure du mot LOL) et ça fait un bien fou au corps et à l'esprit. On peut s'abonner à sa plateforme en ligne pour avoir accès à tous les cours pendant un an (ce que j'ai fait) mais on peut acheter aussi les cours à l'unité pour tester. Elle a aussi mis à disposition une séance de 30 minute gratuite que vous pouvez découvrir ici : <https://www.lilibarbery.tv/courses/enrolled/2373359>  
Si vous la testez, n'hésitez pas à me dire ce que vous en avez pensé !

Elle crée un podcast aussi qui est formidable et que j'aime beaucoup vous l'aurez compris : <https://podcasts.apple.com/fr/podcast/lili-barbery/id1594339133>

Bref j'aime sa curiosité, son intelligence, sa générosité et son goût pour les belles choses. Elle me fait du bien. J'espère que son contenu vous plaira autant qu'à moi. N'hésitez pas à me partager vos ressentis.





## Mon vidéo du mois : Le consentement c'est comme une tasse de thé

Cette vidéo est géniale !! Si vous ne la connaissez pas déjà je vous encourage à la visionner de toute urgence, et à la partager autour de vous. Elle dure 2min 50 et démontre de façon brillante ce qu'est le consentement. Elle est faite pour les adultes, les adolescents et même les enfants car elle est aussi très drôle.

Je n'ai pas envie de vous en dire plus, ça serait dénaturer le contenu. Je vous laisse la visionner et me dire ce que vous en avez pensé.

Et sinon, vous reprendrez bien une petite tasse de thé ??

[Lien vers la vidéo](#)



Mon actualité :

**LE THE PSYCHO DE FEVRIER : LE BURN OUT**



C'était la première fois que je co animais avec **Cécile Lemarié**, experte en nutrition santé et en gestion du stress et ça ne sera certainement pas la dernière !!

Ca a été un atelier riche en émotion et en partages et vous avez été 8 personnes à nous faire confiance, une fois de plus. Merci pour ça !

### **LE THE PSYCHO DE MARS : L'ARGENT**

Cet atelier aura lieu le **Vendredi 22 MARS à 17h30** (Il se tiendra chez Sarah de Plaisirs Diet'Ethiques : 70 rue de Trianon à Sotteville-lès-Rouen).

- Nous détaillerons les différentes facettes de l'argent (ce que c'est vraiment, et ce que ce n'est pas).
- nous parlerons ensuite des principaux blocages liés à l'argent
- et des 4 grandes attitudes face à l'argent

Grâce à cet atelier, vous comprendrez aussi en quoi votre relation à l'argent est liée à votre enjeu d'attachement et d'estime de soi.

Si le sujet vous intéresse vous pouvez vous inscrire sur le lien suivant :

M'inscrire au Thé Psycho



Vous connaissez quelqu'un qui pourrait bénéficier de mes partages ?  
Faites-lui suivre cette newsletter !

On vous a fait suivre cette newsletter ?

Inscrivez-vous ici pour recevoir les prochaines.



## **Thérapie Rouen - Stéphanie Quedeville**

160 rue Saint Julien, 76100, Rouen

Tel : 06 27 52 49 11

email : [ste.quedeville@gmail.com](mailto:ste.quedeville@gmail.com)

Site internet :

<https://www.stephaniequedeville.therapie-rouen.fr/>

[https://www.instagram.com/stephanie\\_quedeville\\_pro/](https://www.instagram.com/stephanie_quedeville_pro/)

This email was sent to {{contact.EMAIL}}  
You've received this email because you've  
subscribed to our newsletter.

[Se désinscrire](#)

