

Bienvenue dans mon abondance



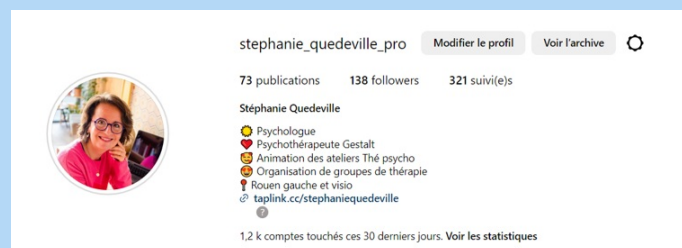
Bonjour à tous,

J'avais envie en cette fin d'année de faire une **newsletter bilan**.

J'encourage toujours mes clients à faire le bilan car on oublie parfois tout ce qu'on a réalisé pour se focaliser seulement sur ce qui reste à faire.

J'ai donc envie de commencer cette lettre par vous remercier de votre soutien.

Depuis que j'ai créé cette **newsletter en Mai 2023**, j'en ai envoyé **11** et vous avez été plus de **1000 personnes** à me lire et je vous en remercie !!!



Mes débuts sur Instagram en 2023 :

J'ai réalisé depuis l'été 2023 **73 publications** et je suis très contente car j'arrive à y prendre beaucoup de plaisir :) Même si mon nombre de followers est encore faible (même si ça ferait déjà un joli groupe si je devais les inviter tous dans ma maison LOL), je suis heureuse d'avoir expérimenté la création de contenu : posts écrits, photos et vidéos même.

J'ai commencé en Septembre en partageant **chaque jour une photo** de notre road trip en Espagne. Il y a eu 30 photos publiées et je vous remercie des retours chaleureux que j'ai reçu les concernant.

Puis je vous ai proposé un petit **défi 3 kifs par jour** : chaque jour identifier 3 choses qui vous ont fait du bien. Je suis ravie d'apprendre que certains d'entre vous en ont fait un rituel en famille !

Et en décembre je me suis lancée dans un calendrier de l'avent sur un thème de saison : "**Comment survivre au mois de Décembre**" et j'ai choisi d'alterner un post écrit et une vidéo.

Voici les tips que j'ai partagé pour survivre à la fin d'année :

- Faire de l'exercice physique en extérieur
- Faire des cookies
- Réaliser des puzzles
- Penser aux huiles essentielles
- Utiliser la technique du sandwich pour dire NON
- Passer du temps avec ses proches
- Utiliser la technique de la page blanche
- Faire le bilan de son année
- Utiliser le baromètre du stress
- Prendre soin de son corps
- Connaitre quelques trucs anti stress
- Danser
- Revenir à sa zone d'influence
- Dessiner
- Faire le points sur ses relations
- Dire Je t'aime aux gens qu'on aime
- S'écouter
- Dormir
- Faire le point sur ses stressseurs
- Lire

Si vous avez envie de revoir les différents posts passés ou me soutenir pour les prochains, vous pouvez me suivre en cliquant sur le lien ci-dessous

Venez me soutenir sur Instagram



Les thés psycho en 2023 :

En 2023, je vous ai proposé **6 ateliers**, sur les sujets suivants ;

- Ce que votre rapport à l'argent dit de vous
- le monde de l'abondance et de la pénurie
- Vivre et sortir du mode survie
- Le stress et les stresseurs
- La féminité
- La procrastination et l'estime de soi
- L'attachement et le détachement dans le couple

Cette année, pour la première fois, j'ai **coanimé** 2 ateliers avec **Michael Quedeville**, mon mari lui aussi thérapeute et j'ai adoré animer en duo :)

Vous avez été **33 personnes** à me/nous faire confiance et à participer à ces ateliers et je vous en remercie.



Ce qui est prévu en 2024 :

LES THES PSYCHO CONTINUENT :

J'ai déjà prévu **5 dates en 2024** pour le moment :

- 23 Février 2024 : Le Burn out
- 22 Mars 2024 : L'argent
- 26 Avril 2024 : Les personnalités difficiles
- 24 Mai 2024 : Les Hauts Potentiels ou HPI
- 21 Juin 2024 : Le désir

Chaque atelier coute **65 euros à l'unité** et dure **2 heures**.

J'ai décidé de mettre en place 2 offres :

- Si vous venez **accompagné** à un atelier, vous et votre partenaire paierez **50 euros** chacun (au lieu de 65)
- Si vous décidez de vous inscrire à **plusieurs ateliers** en même temps, vous paierez aussi **50 euros** par atelier (au lieu de 65).

Si une de ces offres vous intéresse, n'hésitez pas à me contacter ou à vous inscrire en cliquant sur le lien ci dessous :

M'inscrire au Thé Psycho



NOS PREMIERS ATELIERS COUPLES DEMARRENT EN JANVIER 2024:

4 couples nous ont fait confiance à Michael et moi et se sont inscrits pour ce cycle de 6 ateliers sur le couple.

- Les **thèmes abordés** seront :
 - Mardi 16 Janvier : Se découvrir / Qu'est ce qu'un couple ?
 - Mardi 13 Février : Le féminin / Le masculin
 - Mardi 12 Mars : La communication
 - Mardi 09 Avril : L'argent
 - Mardi 21 Mai : L'intimité
 - Mardi 11 Juin : La sexualité

Nous avons hâte de commencer ce voyage et je ne manquerais pas de vous faire un retour sur ces ateliers.



Je vous souhaite à tous et à toutes une très belle fin d'année 2024, et je vous dis à l'année prochaine pour de nouvelles aventures !!

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

Site internet :

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

This email was sent to
{ {contact.EMAIL} }

You've received this email because
you've subscribed to our newsletter.



[Se désinscrire](#)

