

Bienvenue dans mon abondance



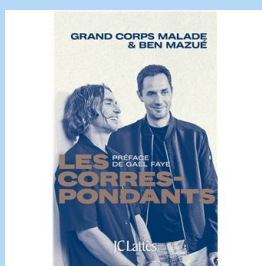
*Chaque mois, j'ai décidé de vous embarquer avec moi dans mon abondance personnelle, en vous partageant **mes découvertes, mes joies, mes gratitudes**. En effet, dans la vie, j'adore découvrir de nouvelles choses et ce que j'aime encore plus c'est de transmettre mes découvertes à mes amis. Grâce à cette newsletter je souhaite impacter plus de monde encore et ainsi vous donner peut être envie à vous aussi de découvrir mes pépites.*

*J'aimerais que cette newsletter soit aussi l'occasion de **partages entre nous** alors si vous aussi vous avez découvert quelque chose de trop bien, je serais ravie que vous me le partagiez par retour de mail. Je me ferais un plaisir d'en prendre connaissance et de vous donner mon avis.*

*De plus, si il y a des **sujets que vous aimeriez que j'aborde** dans cette newsletter, ou des choses que vous souhaiteriez que je change, n'hésitez pas à m'en faire part cela m'aidera à m'améliorer.*



Mes livres du mois :



“Les correspondants” de Grand corps malade et Ben Mazué

J'aime ces 2 artistes et j'ai aimé lire leur correspondance pendant environ 1 an, c'est plein **d'humour, d'amour** et ça parle aussi du processus de création et du statut d'artiste. C'est très léger et profond à la fois, intelligent sans être prétentieux. J'ai passé un très bon moment avec ces 2 humains



“La familia grande” de Camille Kouchner

J'ai mis beaucoup de temps à lire ce livre qui a fait beaucoup de bruit à sa sortie et je ne sais pas pourquoi car c'est un très bon livre, pudique et authentique, qui parle **d'inceste** dans une famille "belle et célèbre". Ça raconte un climat, une époque et aussi le silence qui tue. C'est un témoignage bouleversant aussi sur la culpabilité et la honte.

A lire pour comprendre un peu ...



Mes découvertes Vidéo du mois :

J'ai visionné un reportage Arte sur You tube qui s'appelle : "**À vos marques, prêts, bougez**". C'était passionnant !

Il montre de façon scientifique l'impact positif de l'activité physique sur notre corps et notre santé. Je vous encourage à le visionner et à me dire ce que vous en avez pensé.

Pour le visionner c'est [ici](#).

Les recommandations de l'**OMS** en matière d'activité physique : les adultes de 18 à 64 ans devraient consacrer au moins **150 à 300 minutes par semaine** à une activité d'endurance d'intensité modérée (ex marche rapide, activités de ménage ou de jardinage, etc...)

De nouvelles études ont aussi montré que la **marche** avait un impact positif sur la réduction du stress, les capacités cognitives et même l'anxiété et la dépression.

Alors je vous encourage à marcher autant que vous pouvez, de vous mettre un petit **challenge personnel** (5000, 7000 ou même 10000 pas) et d'encourager aussi vos proches à vous suivre.

Comme le dit le reportage, "À vos marques, prêts, bougez" !



Mes lieux du mois :

J'ai découvert un très joli village en Juillet, **Roquebrune sur Argens**.

Ce **village médiéval** se situe sur la cote d'azur, entre le massif des Maures et de l'Esterel. Si vous aimez la nature, les jolies pierres, le calme et le soleil, je vous encourage à y aller. C'est très loin des clichés que l'on peut parfois avoir sur la côte d'azur.

Son rocher, la roche de Roquebrune, est impressionnant et j'ai trouvé qu'il inspirait le **calme** et la **méditation**.

Et vous, quels lieux avez vous découverts cet été ?





Mon actualité de la rentrée :

LE THE PSYCHO DE SEPTEMBRE :

J'ai choisi pour le 1er thé psycho de la rentrée de vous parler d'un sujet que l'on a tous connu à un moment ou à un autre de notre vie :

LE STRESS

Il aura lieu le **Vendredi 08 Septembre à 17h30.**

Grâce à cet atelier de **2 heures**, vous serez outillés pour affronter les **stresseurs** qui sont aujourd'hui dans votre vie et enfin vivre une **vie sans stress** !! C'est un beau programme n'est ce pas pour démarrer l'année scolaire du bon pied ?

Et toujours un délicieux gouter préparé par Sarah de [Sarah Plaisirs Diet'éthiques](#)

M'inscrire au Thé Psycho

LANCEMENT DE MON GROUPE DE THERAPIE :

En **octobre 2023**, je vais lancer la **2eme édition de mon groupe de thérapie.**

Il sera constitué de **5 à 8 personnes maximum**, toutes suivies en thérapie individuelle par ailleurs.

La thérapie de groupe est un **accélérateur de thérapie** et les personnes ayant participé au groupe 2022 / 2023 peuvent en témoigner.

Chaque mois, le groupe se retrouvera pendant **3 heures**. Le but est de se servir de l'énergie du groupe pour aller plus loin dans la compréhension individuelle.

Je pense que le groupe vous sera très bénéfique si :

- Vous vivez de **l'anxiété sociale**, de la **timidité** ou une difficulté à vous exprimer en public
- Vous avez du mal à faire **confiance** aux autres ou que vos relations amicales ou amoureuses sont souvent conflictuelles
- Vous manquez **d'estime** de vous et que vous pensez que les autres sont souvent/toujours mieux que vous

- Vous vous sentez **seul(e)** ou abandonné(e)

Si cela vous intéresse de rejoindre ce groupe, vous pouvez me contacter dès maintenant pour que je vous donne plus d'informations (dates, tarifs).

LANCEMENT D'UNE SERIE D'ATELIERS SUR LES COUPLES :

En **Janvier 2024**, je vais co-animer avec mon mari **Michael** ([son site internet](#)), lui aussi thérapeute, une série d'atelier pour les couples sur le couple.

Voici le programme de ces ateliers, dans les grandes lignes :

- 6 mois d'accompagnement, de **janvier à Juin 2024**
- **1 atelier de 3 heures** par mois animé par une femme et un homme
- Un groupe constitué de **6 couples** maximum
- Chaque mois un thème différent
- Les **thèmes abordés** seront :
 - Qu'est ce qu'un couple ?
 - Etre un homme / Etre une femme
 - La communication dans le couple
 - L'argent dans le couple
 - L'intimité
 - La sexualité

Si cela vous intéresse de rejoindre ce groupe, vous pouvez me contacter dès maintenant pour que je vous donne plus d'informations. Je vous tiendrais informés aussi via cette newsletter.



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](#)



