

# 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 :

Ce mois ci j'ai dévoré 2 livres très différents :

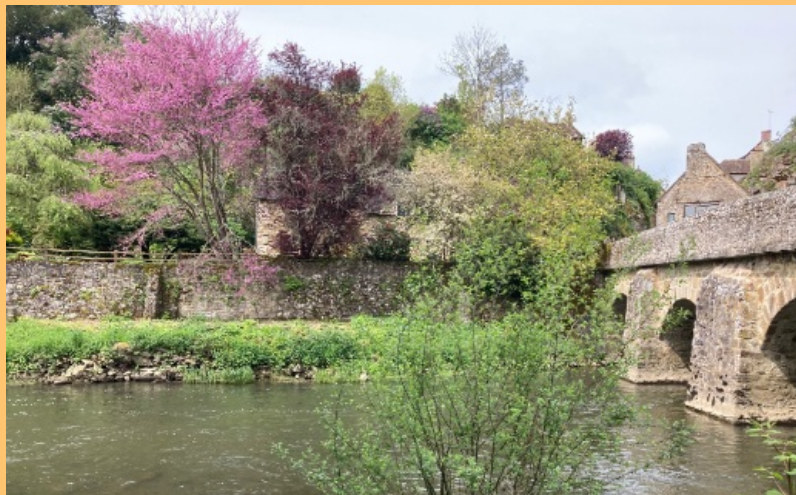
- **“Un garçon comme vous et moi”** de Ivan Jablonka, ça parle de masculinité et de construction sociale. C'est passionnant et un peu effrayant aussi de voir à quel point la société et l'éducation ont un impact fort sur la construction de notre personnalité et de notre perception intime.
- **“L'enfant réparé”** de Grégoire Delacourt. C'est l'histoire d'une résilience. Difficile à lire parfois mais nécessaire je pense : Un enfant devenu grand et qui décrit avec beaucoup de pudeur comment un évènement a pu changer son destin à tout jamais...



## Mes découvertes audio du mois :

Ce mois ci j'ai découvert un nouvel artiste et un podcast :

- Je découvre le répertoire de **Ben Mazué** et j'adore !!!!! Je sais que j'ai une petite dizaine d'année de retard mais peu importe je suis heureuse de l'avoir découverte à présent !! Mes chansons préférées de lui sont : “10 ans de nous”, “Nous deux contre le reste du monde”, “les jours heureux” et “Quand je marche”. Et vous, vous aimez ?
- J'ai écouté avec beaucoup de plaisir ce mois ci le podcast de Louise Aberly **Inpower**. J'aime son ton naturel tout en n'étant pas du tout superficiel. C'est un contenu intelligent et lumineux. Connaissez vous ce podcast ? Est ce que vous en auriez un à me conseiller ?



## Mes lieux du mois :

J'ai découvert ce mois-ci les **Alpes Mancelles**, une région naturelle des départements de la Sarthe, de la Mayenne et de l'Orne. C'est magnifique, très verdoyant et ressourçant. Les villages que j'ai adoré sont :

- Saint-Cénéri-le-Gérei : Il fait parti des plus beaux villages de France et c'est vrai qu'il est charmant, avec sa petite chapelle perdue au milieu d'un champ et surtout le jardin privé de Mme Juhel, fringuante octogénaire je pense qui ouvre son jardin magnifique à qui veut. Elle nous a raconté l'histoire de sa maison et de son jardin et j'ai été très touchée quand elle nous a confié que chaque arbre planté avait un prénom (du nom de la personne qui leur a offert).
- Saint-Léonard-des-Bois : Ce village est encore plus authentique, et surtout il est idéalement situé pour aller randonner dans les fameuses Alpes Mancelles. C'est vallonné mais pas trop, c'est verdoyant et boisé, et il y a la Sarthe qui coule en contrebas. C'est très beau et ressourçant. Et petit détail qui n'en est pas un, il y a une très bonne crêperie !)



## Mon actualité du mois :

M'inscrire au Thé Psycho

s Thés Psycho ça continue ! Pour le dernier atelier du semestre, j'ai choisi d'aborder un thème qui m'est cher : **Comment quitter le mode survie et choisir la vie qui vous convient**

- En effet, selon que l'on se positionnera en victime ou en adulte responsable, notre expérience de la vie sera très différente. Ce thème parle de responsabilité et de choix et de comment reprendre son destin en main. Tout un programme que j'espère vous aurez envie de découvrir avec moi.
- Cet atelier aura lieu le **Vendredi 16 juin de 17h30 à 19h30**. Pour toutes demandes d'information n'hésitez pas à me contacter, sinon vous pouvez vous inscrire directement avec le lien ci-dessous :

Pour célébrer cette nouvelle saison des thés psycho qui touche à sa fin, je vous propose l'atelier à **50 euros** (au lieu du tarif habituel de 65 euros).

Et si ça vous dit de me regarder en parler, c'est par ici :

Moi parlant du prochain thé  
psycho ☺



**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/>

This email was sent to

{{contact.EMAIL}}

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

[Se désinscrire](#)

