



Joyeuses fêtes de fin d'année

La fin d'année pointe le bout de son nez, les fêtes arrivent à grand pas, ces moments que certain(e)s aiment et d'autres pas...



Je vous souhaite de passer de très belles fêtes et de beaux moments en famille et avec vos amis. De vous faire plaisir par un repas, un cadeau, jouer avec ses enfants, petits enfants ou simplement passer un moment à ne rien faire au chaud!

Je voulais aussi vous remercier pour votre confiance que vous m'avez accordée pendant cette belle année 2023 et je suis ravie de vous accompagner 😊.

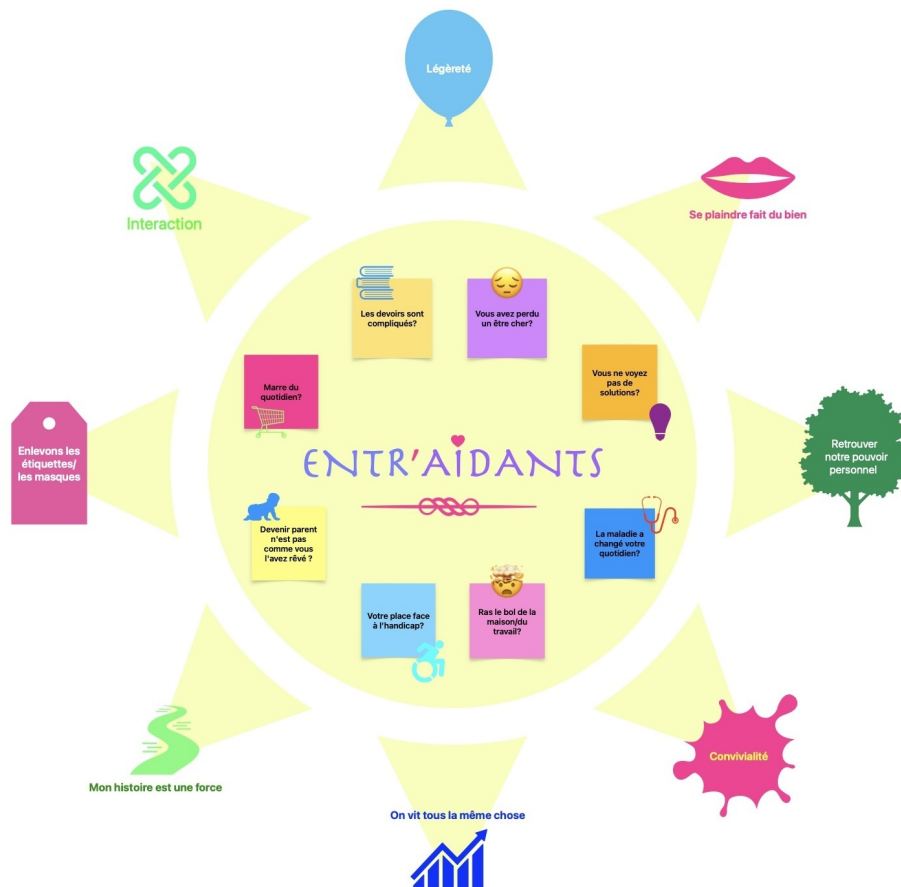
Les fêtes ne sont pas forcément un moment de joie pour tous, je trouve qu'il existe ce diktat du bonheur autour de ces fêtes tellement présent dans l'inconscient collectif cependant on a le droit de ne pas se sentir bien. Nombreuses personnes peuvent se mettre une pression pour afficher un sourire déguisé, s'imposer des choses alors que l'envie n'est pas là, avoir des souvenirs qui remontent à la surface dans cette période particulière et ne pas vouloir s'y confronter, affronter la maladie ou un deuil et être aux antipodes de toutes ces festivités.

Accepter cet état, l'accueillir et en avoir conscience est déjà un beau pas et au fond, vous n'êtes pas seul(e), des milliers de personnes sont comme vous alors soyez doux/douce envers vous même. Pensez à l'enfant que vous étiez et demandez lui quel souhait aurait-il pour ces fêtes de fin d'année?

Mon souhait, c'est de m'amuser, rigoler, de la légèreté et de faire des choses simples qui me plaisent! Par exemple, me délecter d'un bon chocolat (oui je suis très gourmande!), ce sont ces petits instants qui font du bien et auxquels ont peu se rattacher...

ENTR'AIDANTS

Pause Entr'aidants : un projet pour lequel j'ai besoin de vous...



Avec Joanna, une amie et collègue qui pratique des soins énergétiques, nous avons depuis quelques temps une envie commune et nous souhaiterions la concrétiser car nous sentons l'intérêt et la pertinence de ce projet.

Nous avons dans l'idée de proposer un instant pour toutes les personnes qui sont aidantes. Aidant(e) nous le sommes tous à un moment de notre vie : un parent qui aide son enfant aux devoirs, qui s'occupe de toutes les tâches du quotidien, un mari/une femme qui soutient sa compagne/compagnon malade, handicapé(e), un collègue qui va pas bien...

Il est d'une facilité d'aider les autres, de se concentrer sur leurs besoins, mais vous dans tout ça?

Parfois vous vous sentez fatigué, déconnecté, constamment dans le rouge, la sensation de ne plus avoir de souffle, de ne plus vous reconnaître?

Et si on enlevait le costume pendant un instant afin de vous retrouver pour prendre soin de vous et ainsi être dans de meilleures conditions pour aider les autres.

Une personne qui va bien, c'est un couple, des enfants, des relations qui sont plus sereines et un environnement plus joyeux.

Et si vous perdiez du temps pour en gagner ?

Notre proposition est de se retrouver en petit comité autour d'un café, un verre, avec le vécu de chacun(e), son histoire, dans la bienveillance et l'écoute. D'entendre l'expérience d'une personne peut faire écho dans le coeur de l'autre et ainsi y trouver une ressource, un regain apaisant.

Afin de mettre en place ces pauses, nous vous invitons à répondre à ces quelques questions en cliquant sur le lien ci-dessous, en vous remerciant d'avance.

Les entr'pauseuses Joanna et moi-même 😊.

[Questionnaire](#)

attention
please



Evolution au 1er janvier 2024

A compter du 1er janvier 2024, j'uniformise mes tarifs, toutes les séances seront à 60 €. Si dans le même mois, vous faites une seconde séance ou qu'un membre de votre famille (du même foyer) consulte, la seconde séance sera remise de 25%.

Merci de votre compréhension.



LE TROIDEC RAUD Virginie

6 quater avenue des plages, 56700, Kervignac

Cet email a été envoyé à {{contact.EMAIL}}

Vous l'avez reçu car vous êtes inscrit à notre newsletter.

[Afficher dans le navigateur](#) | [Se désinscrire](#)

