



VIRGINIE LE TROIDEC RAUD

Newsletter Juillet 2023

On oublie pas de mettre aussi son mental en vacances ☺



Comment avoir un corps parfait pour la plage?

Je souhaitais vous partager cette photo car elle m'a fait beaucoup sourire, elle est simple et efficace. Et oui l'été est bien installé, nous voilà déjà au mois de juillet, certain(e)s sont peut-être déjà en vacances pour d'autres se sera très bientôt, et on se dit enfin le repos, le farniente, le soleil, les apéros, les repas en famille, entre amis et le soleil !

Il est nécessaire de faire cette cure de vitamines avec ce soleil, de profiter de ces longues journées mais parfois notre mental bien aidé par les médias, la société vient nous questionner sur notre corps... est-il parfait? pour moi? pour le regard des autres?...

Mais qu'est ce que la perfection !? (Vous avez 2h pour y répondre ☺).

L'être humain en soit n'est pas parfait, on est pas symétrique et en plus on est tous différent donc la perfection est toute relative à la signification que nous lui donnons.

Nos imperfections, nos complexes, nos peurs qui peuvent émerger, ce sont nous seul qui nous les créons et on peut se dire qu'on a une chance de dingue de pouvoir changer les choses, d'en faire une force, d'avoir une vision positive sur eux. Tout est une question de position : changez votre regard et votre réalité changera.

Notre corps est parfait car c'est une mécanique de pointe, il est toujours présent avec nous, respectons le, prenons en soin et il fait que simplement vous parler quand il vous invite à vous focaliser sur un détail.

Je resterai toujours aussi fascinée par les capacités de notre corps à nous montrer le chemin à prendre et tellement heureuse d'être là pour accompagner les personnes à en prendre conscience.

Alors cet été, on décide de le vivre sans se poser trop de questions?
On profite juste de l'instant présent?

Je prépare déjà la rentrée...



Je rencontre tellement de personnes avec les mêmes problématiques que je me sens frustrée de me limiter aux séances au cabinet. Je prépare donc pour la rentrée des ateliers mensuels sur les différents thèmes que je rencontre afin de vous apporter des clés simples et accessibles à tous/toutes pour votre quotidien.

Je serai accompagnée d'un autre kinésologue, vous bénéficiez donc d'une double expertise, avec une mixité qui est toujours très intéressante.

Ces ateliers se vivent dans le jeu et la bonne humeur et dans le respect de chacun(e). Je vous détaillerai prochainement la mise en œuvre, cependant en amont j'aurais besoin d'une ou deux minutes de votre temps pour répondre à quelques questions

Si vous le voulez bien, merci de répondre à ce questionnaire :

Questionnaire Ateliers

Les idées fusent et je souhaite aussi proposer des conférences, des cafés partagés, sur des thèmes qui nous concernent tous et toutes. Je m'entoure de professionnel(le)s du secteur pour que vous puissiez trouver dans notre région des personnes qui puissent vous accompagner pour toutes problématiques et avec des approches différentes. Je garde le secret quelques semaines encore, infos à venir... .

Pratico Pratique :



Le cabinet sera fermé du Lundi 31/07/23 jusqu'au mardi 15/08/23 inclus.
Vous pouvez prendre rendez-vous directement sur mon site en cliquant sur ce lien :

Prise de rendez-vous

6
minutes

C'est le temps qu'il faut
au stress pour s'effondrer
de 68 % quand on ouvre
un livre : plus vite que
la marche, la musique et...
la télévision! Ayons toujours
un livre avec nous!

Lecture :

Et oui lire a de nombreuses vertues et
je voulais vous partager un livre que
tout le monde devrait lire que ce soit
pour son couple ou pour ses enfants
afin que nos réservoirs d'amour soient
bien remplis ☺ :

**"Les 5 langages de l'amour"
de Gary Chapman.**



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](#)

