



Le Fil du Moi

UNE DOSE D'INSPIRATION ET DE BIEN-ÊTRE CHAQUE MOIS

Bonjour à tou.te.s,

Octobre est là, avec ses couleurs flamboyantes, ses soirées qui s'allongent et son énergie si particulière. J'aime cette période de l'année où la nature change de rythme : c'est une invitation à ralentir, à se recentrer, à créer de nouveaux rituels pour prendre soin de soi.

Ramasser quelques marrons, observer les feuilles qui tombent, savourer une tasse de thé chaud... Ces petits gestes simples me rappellent qu'il est possible de se nourrir de l'essentiel, même au cœur d'un quotidien bien rempli.

Dans cette newsletter, je vous propose d'explorer cette idée de rituels avec :

- une **clé de transformation** pour installer vos propres habitudes bien-être cet automne,
- des **articles de blog** pour vous inspirer
- une **nouvelle ressource** à découvrir dans la boutique,
- et surtout, la présentation de mon **Programme Sérénité**, conçu pour vous aider à retrouver équilibre, confiance et énergie.



CLÉ DE TRANSFORMATION

Créez vos rituels d'automne

À l'automne, la nature se déleste de ce qui est superflu... et si vous faisiez de même ?

C'est le moment idéal pour installer de petites habitudes qui soutiennent votre énergie et apaisent votre esprit.

Voici quelques idées pour inspirer vos propres rituels :

- Commencer la journée par **trois respirations** profondes avant de regarder votre téléphone
- Prendre un temps chaque semaine pour **marcher** en pleine nature et observer les couleurs
- Tenir un petit **carnet de gratitude** ou un **journal des émotions**
- Passer une soirée par semaine **sans écran** et en profiter pour lire, dessiner, peindre ou faire un jeu de société.
- Choisir un **mantra** automnal et le répéter chaque matin.

Ce qui compte, ce n'est pas la perfection, mais la **régularité**. Un rituel, même minuscule, peut transformer votre quotidien.

Vous avez déjà des rituels ? Partagez-les avec moi en répondant à ce mail !

À LIRE CE MOIS-CI SUR LE BLOG



 **DÉCOUVRIR L'ARTICLE**



WWW.EUGENIEMIGNOT.FR



SOPHROLOGIE

RETROUVER LA
CONFIANCE EN SOI



DÉCOUVRIR L'ARTICLE

LA RESSOURCE À TÉLÉCHARGER

MANTRAS D'AUTOMNE

Les cartes à découper



🍁 **18 mantras d'automne à imprimer pour cultiver sérénité, gratitude et douceur tout au long de la saison**

Découvrez 18 mantras d'automne, à télécharger gratuitement, qui vous invitent à accueillir cette période avec plus de douceur, de sérénité et de gratitude.

Chaque carte propose une affirmation positive simple, inspirée de la nature et de l'esprit de la saison, pour :

- Apaiser le stress et les tensions du quotidien
- Cultiver la gratitude
- Se reconnecter à ses besoins essentiels
- Accueillir le changement avec bienveillance

Tirez une carte chaque matin comme inspiration du jour !



TÉLÉCHARGER LES MANTRAS D'AUTOMNE

LE PROGRAMME SÉRÉNITÉ



PROGRAMME SÉRÉNITÉ

6 SEMAINES POUR RETROUVER HARMONIE ET VITALITÉ

Vous traversez une période de stress, de fatigue ou de surcharge émotionnelle ? Le Programme Sérénité est un **accompagnement en sophrologie** pensé pour vous aider à *retrouver un équilibre durable*.

En **6 semaines**, vous apprendrez à apaiser votre mental, mieux dormir et renforcer vos ressources intérieures pour vivre plus sereinement.

POUR QUI EST CE PROGRAMME ?

Ce programme s'adresse à vous si vous :

- vous sentez stressé.e ou sous pression au quotidien,
- avez des difficultés à trouver ou maintenir un sommeil réparateur,
- vous sentez épuisé.e, irritable ou à fleur de peau,
- avez du mal à gérer vos émotions,
- souhaitez retrouver du calme, de l'énergie et une meilleure qualité de vie.

LES BÉNÉFICES DE CET ACCOMPAGNEMENT

Au fil des séances, vous allez progressivement :

- Calmer votre mental et relâcher les tensions physiques
- Installer des rituels simples pour améliorer votre sommeil
- Apprendre à accueillir, comprendre et réguler vos émotions
- Retrouver énergie, confiance et clarté d'esprit.

EN QUOI CONSISTE CE PROGRAMME ?

6 SÉANCES INDIVIDUELLES DE SOPHROLOGIE

en cabinet à Lambersart ou Emmerin ou en visio

UN RYTHME HEBDOMADAIRE

1 séance par semaine
(possibilité d'adapter sur 7 ou 8 semaines)

DES EXERCICES SIMPLES ET ADAPTÉS

PRÊT.E À RETROUVER SÉRÉNITÉ ET ÉNERGIE ?

N'attendez plus pour prendre soin de vous !

👉 DÉCOUVRIR LE PROGRAMME SÉRÉNITÉ

👉 RÉSERVEZ UN APPEL DÉCOUVERTE (gratuit)

👉 PRENDRE RENDEZ-VOUS

LA CITATION DU MOIS

”

*Nous sommes ce que nous répétons chaque jour.
L'excellence, alors, n'est pas un acte mais une
habitude.*

”

Cette citation d'Aristote nous montre qu'un rituel, même petit, répété régulièrement, devient une ressource puissante pour traverser les saisons de la vie.

LE TÉMOIGNAGE DU MOIS



"Juste merveilleux. 3 séances à ce jour et 3 moments de détente extraordinaire"

Céline N.
(Avis Google)

 [PARTAGEZ VOTRE AVIS SUR MES ACCOMPAGNEMENTS](#)

RESPIREZ - TRANSFORMEZ - RETROUVEZ L'ÉQUILIBRE

Besoin d'accompagnement pour traverser une période de changement, gérer le stress, ou simplement retrouver un équilibre durable ?

Je propose des séances individuelles en cabinet à Lambersart ou Emmerin, en visio, ou en entreprise. Sophrologie, thérapie brève, hypnose, coaching... je vous accompagne avec des outils complémentaires pour vous aider à avancer, à votre rythme.

 [PRENDRE RENDEZ-VOUS](#)

Si cette newsletter vous a plu, n'hésitez pas à la partager ou à me répondre !

*À très bientôt,
Prenez soin de vous,*

Eugénie Mignot



Eugénie Mignot

Praticienne en thérapies brèves et sophrologue

mignot.therapie@gmail.com

11 Rue du maire Castel 59320 Emmerin
122 Rue Auguste Bonte 59130 Lambersart
07 68 61 86 58

[Se désinscrire](#)