

Le Fil du Moi

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

Bonjour à tou.te.s,

Bienvenue dans cette newsletter du mois de septembre !

Septembre est souvent synonyme de reprise, de rythme soutenu, d'agendas qui débordent... Mais si, au lieu de subir la rentrée, vous choisissiez de la façonner à votre manière ? Si ce mois devenait **l'occasion de mettre en place de nouveaux rituels** : des rendez-vous simples, concrets, qui vous aident à garder le cap, à préserver votre énergie et à continuer à prendre soin de vous ?

Dans cette newsletter, vous allez trouver des clés concrètes pour aborder la rentrée avec énergie, inspiration et sérénité. C'est le moment de transformer l'élan des vacances en nouvelles habitudes durables. Prêt.e à transformer votre rentrée ?

CLÉ DE TRANSFORMATION

5 journées pour réinventer sa rentrée

Et si vous organisiez votre mois non pas seulement autour du travail, des rendez-vous et des obligations... mais aussi autour de **vous** ?

L'idée est simple : chaque mois, prévoyez 5 journées "repères" qui deviennent vos piliers de bien-être et d'équilibre. Ces rendez-vous avec vous-même vous aideront à **maintenir l'élan positif de l'été** tout au long de l'année.

- **1 journée pour prendre soin de soi**

Un massage, une séance de sophrologie, une balade, un bain chaud, un masque... bref, un moment rien que pour vous, pour prendre soin de votre corps et de votre esprit.

- **1 journée pour l'administratif**

On regroupe les factures, mails, papiers, coups de fil, rendez-vous médicaux... Résultat : l'esprit est libéré, la charge mentale diminue.

- **1 journée pour découvrir quelque chose de nouveau**

Un cours, une sortie culturelle, une activité créative ou sportive... Stimuler la curiosité, c'est

nourrir son énergie vitale.

- **1 journée pour nourrir ses liens**

Appeler un-e ami-e, organiser un repas, écrire une lettre... Ces instants de connexion boostent le moral et la résilience.

- **1 journée pour mettre de l'ordre**

Ranger un espace, trier un placard, désencombrer un coin de sa maison... Ranger à l'extérieur, c'est aussi créer de l'espace à l'intérieur.

Et si vous posiez ces 5 journées dès maintenant dans votre agenda de septembre (et pour les mois suivants) ? Ce sont de petits rendez-vous... mais qui, cumulés, changent profondément votre manière de vivre.

À LIRE CE MOIS-CI SUR LE BLOG

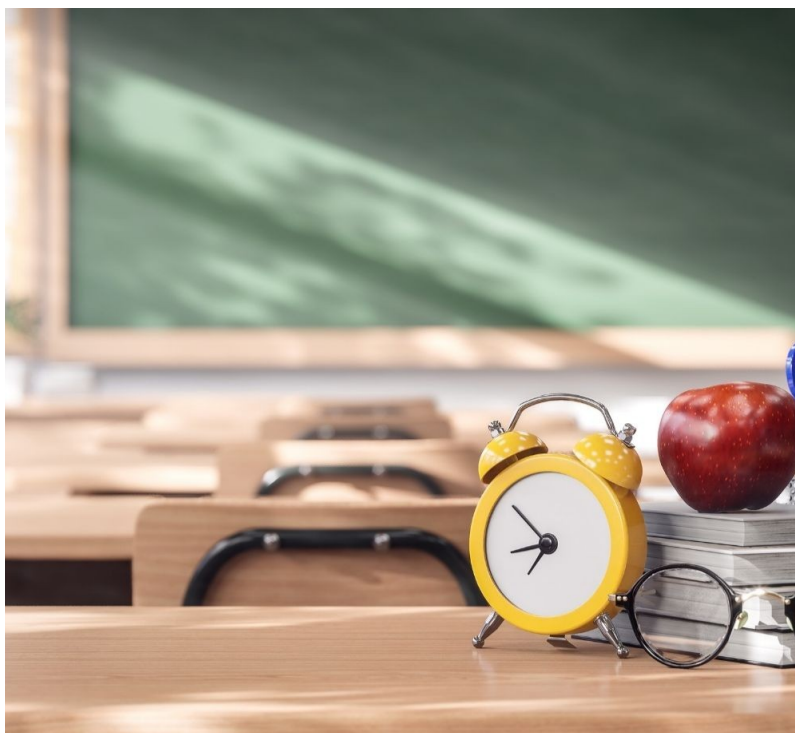


WWW.EUGENIEMIGNOT.FR

MIEUX DORMIR

COMPRENDRE L'INSOMNIE
ET RETROUVER UN SOMMEIL RÉPARATEUR

DÉCOUVRIR L'ARTICLE



RENTRÉE SCOLAIRE

5 rituels bien-être pour votre enfant

DÉCOUVRIR L'ARTICLE



WWW.EUGENIEMIGNOT.FR

LA MÉTHODE S.T.O.P.

RÉGULER SES ÉMOTIONS
ET RETROUVER SON CALME

[DÉCOUVRIR L'ARTICLE](#)

[LES RESSOURCES À TÉLÉCHARGER](#)

MON JOURNAL BIEN-ÊTRE

UN CARNET MAGIQUE POUR EXPLORER MES ÉMOTIONS ET ME SENTIR BIEN



Offrez à votre enfant un moment rien qu'à lui avec **Mon Journal Bien-Être**, un carnet magique à imprimer qui l'accompagne dans l'exploration de ses émotions et le développement de son bien-être.

À travers des pages ludiques et bienveillantes, il pourra :

- Écrire, dessiner et exprimer ses ressentis
- Découvrir des exercices de respiration simples et efficaces
- Cultiver la gratitude et la confiance en lui
- Colorier pour se détendre et s'apaiser
- Trouver des phrases magiques pour se donner du courage

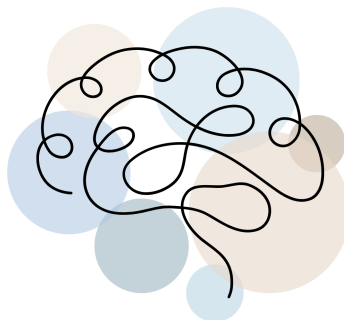
Ce journal n'est pas qu'un simple carnet : c'est un **véritable compagnon de douceur**, qui aide l'enfant à mieux se connaître et à prendre soin de lui, tout en s'amusant.

Pourquoi l'adopter ?

- ✓ Développe l'intelligence émotionnelle
- ✓ Aide à gérer le stress et les doutes
- ✓ Encourage la créativité et l'expression de soi
- ✓ Un outil ludique et éducatif créé par une sophrologue

TÉLÉCHARGER "MON JOURNAL BIEN-ÊTRE"

UN NOUVEAU SOUFFLE... AUSSI DU CÔTÉ VISUEL !



Vous remarquerez peut-être un petit détail... un nouveau logo a fait son entrée dans cette newsletter. Un signe de renouveau, pile pour la rentrée.

LA CITATION DU MOIS

”

*Il ne faut pas attendre d'aller mieux pour faire,
mais faire pour aller mieux*

”

LE TÉMOIGNAGE DU MOIS



"Nous sommes ravis de l'accompagnement proposé par Eugénie à notre fille collégienne: son écoute et sa bienveillance lui ont permis de trouver des moyens pour faire face aux moments d'angoisse générés par les évaluations. Nous recommandons son accompagnement pour gérer le stress."

Helene M.
(Avis Crenolibre)

PARTAGEZ, VOUS AUSSI, VOTRE AVIS SUR MES
ACCOMPAGNEMENTS

ET SI VOUS FAISIEZ DE CETTE RENTRÉE VOTRE MEILLEURE ALLIÉE ?

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](#)