



EUGÉNIE MIGNOT

# BONNE ANNÉE !

Chères lectrices, chers lecteurs,

Je vous adresse mes meilleurs vœux pour cette nouvelle année 2025.

Que cette année soit synonyme de sérénité, de découvertes inspirantes et de bienveillance envers vous-même.

En ce début d'année, j'aimerais partager avec vous quelques réflexions et nouveautés qui, je l'espère, enrichiront votre cheminement personnel et vous inspireront à prendre soin de vous.

Au programme de cette Newsletter :

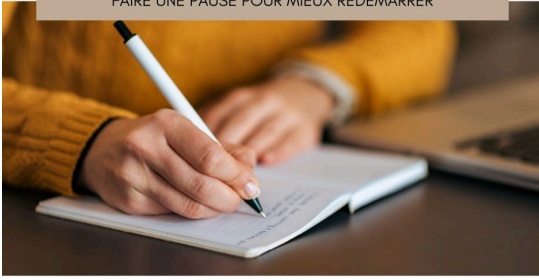
- Les derniers articles du blog
- La réflexion du mois
- Les cartes des mantras : nouvelle édition "2025"
- La citation du mois
- L'année 2024 en quelques chiffres

---

**LES DERNIERS ARTICLES DU BLOG**

## 2024 BILAN BIENVEILLANT

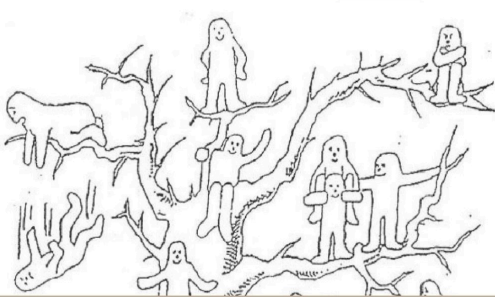
FAIRE UNE PAUSE POUR MIEUX REDÉMARRER



## Faire un bilan bienveillant de 2024

Prenez un moment pour un bilan bienveillant de votre année. Explorez vos réussites, apprentissages et aspirations pour 2025 avec des questions guidées.

[Découvrir l'article](#)



### LE "BLOB TREE"

EXPLOREZ VOS ÉMOTIONS

## Le "Blob tree" : explorez vos émotions

Découvrez le Blob Tree, un outil ludique pour explorer et exprimer vos émotions. Apprenez à mieux comprendre vos ressentis et ceux des autres grâce à ce support visuel.

[Découvrir l'article](#)

## LA REFLEXION DU MOIS

*Janvier, un mois pour se recentrer sur soi*

Le début de l'année est souvent marqué par des résolutions. Et si, cette année, vous troquiez les résolutions contraignantes pour des intentions bienveillantes ? Prenez ce mois pour explorer ce qui nourrit votre bien-être et pour vous accorder des pauses précieuses.

Voici quelques idées :

- Simplifier son quotidien : trier une pièce ou un tiroir pour alléger son espace et son esprit.
- Se reconnecter à la nature : prendre le temps d'une balade pour savourer l'air frais et observer l'hiver.
- Renforcer ses relations : envoyer un message à un.e proche ou proposer une rencontre.
- Prendre soin de son corps : instaurer une routine douce comme le yoga ou l'auto-massage.
- Cultiver sa créativité : se lancer dans un projet DIY ou une activité artistique.

## LES CARTES DES MANTRAS : NOUVELLE ÉDITION

# LES CARTES DES MANTRAS 2025



J'ai le plaisir de vous annoncer le lancement de la nouvelle édition de mes cartes des mantras pour 2025 avec un design inédit et de nouvelles affirmations inspirantes !

Débutez cette nouvelle année 2025 avec beaucoup d'amour de soi et de douceur avec ces **cartes de mantras** à imprimer (gratuitement). Chaque jour, tirez une carte au hasard afin qu'une pensée positive vous inspire pour la journée, tout au long de l'année !

## Qu'est-ce qu'un mantra ?

Les mantras sont des phrases, des mots ou des syllabes répétés de manière régulière dans le cadre de pratiques spirituelles, méditatives ou de bien-être. Leur utilisation est présente dans de nombreuses traditions religieuses et spirituelles à travers le monde.

## A quoi servent les mantras ?

- **Concentrer son attention** : la répétition d'un mantra aide à concentrer l'esprit sur une phrase et ainsi, elle favorise la concentration et la méditation. Cela peut être particulièrement bénéfique pour calmer le mental et réduire le stress dans la vie quotidienne et le travail.
- **Élever sa conscience** : les mantras sont parfois considérés comme des outils permettant d'élever la conscience spirituelle.
- **Réduire le stress et l'anxiété** : la pratique régulière de la répétition de mantras peut aider à calmer le système nerveux, réduisant ainsi le stress et l'anxiété.
- **Aller vers le changement** : certaines personnes considèrent les mantras comme des outils de transformation personnelle. En répétant des affirmations positives ou des mots qui représentent des qualités désirables, l'idée est de travailler sur son développement personnel.
- **Formuler les pensées positives** : les mantras peuvent aider à aligner les émotions en favorisant des pensées positives et en aidant à surmonter des pensées négatives récurrentes.

Téléchargez gratuitement vos cartes des mantras ici

**(RE)DÉCOUVREZ LES AUTRES RESSOURCES À TÉLÉCHARGER**



### Affiche "Les petits plaisirs d'hiver"

Télécharger



### Méditation guidée "Votre respiration, cette magie"

Télécharger



### Arrêter de fumer : séance de sophrologie pour renforcer la motivation

Télécharger

## LA CITATION DU MOIS

"VOUS N'ÊTES JAMAIS  
TROP VIEUX  
POUR VOUS FIXER UN  
NOUVEAU BUT,  
UN NOUVEAU RÊVE"

C.S. LEWIS

## L'ANNÉE 2024 EN QUELQUES CHIFFRES

5/5

Avis clients

30

Nouvelles personnes  
accompagnées au cabinet

6

Interventions (ateliers,  
séances de groupe,  
formations) en entreprises

20

1

59 000

## FAITES LE PREMIER PAS VERS VOTRE TRANSFORMATION

Sophrologie

Hypnose

Analyse  
transactionnelle

Coaching  
PNL

- Vivre en harmonie avec ses émotions
- Prendre du temps pour soi
- Se libérer du stress et de la charge mentale
- Améliorer sa communication et ses relations
- Développer sa confiance en soi
- Retrouver un sommeil de qualité

PRENDRE RENDEZ-VOUS



**Eugénie Mignot**

Psychopraticienne et sophrologue

[mignot.therapie@gmail.com](mailto:mignot.therapie@gmail.com)

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

[Se désinscrire](#)