

#3

LA THÉRAPIE NOMADE

Prendre soin de soi autrement

NOV 25



BIENVENUE DANS CETTE TROISIÈME ÉDITION

LTN NEWSLETTER

La Thérapie Nomade, c'est la thérapie qui vient à vous, partout !



Ce mois-ci, on parle :

- journée de la santé mentale
- pourquoi parler positif +
- on s'appelle ?
- le fourgon est signé !

↓
Découvrez dans cette troisième newsletter, toutes les actus LTN



Journée de la Santé Mentale

Prendre soin de sa santé mentale
est un acte de courage.
Pas un signe de faiblesse.



Qui suis-je ?

CHARLOTTE CHARBONNEAU

Psychopraticienne spécialisée en développement de l'enfant, psychologie positive et Thérapie Mosaic (SBA).

Parce que chaque parcours de vie est unique, je propose des accompagnements adaptés à tous les âges et à toutes les situations.

Ma motivation quotidienne ?

**SENIR QUE L'ON EST ÉCOUTÉ ET
COMPRIS PEUT VÉRITABLEMENT
TRANSFORMER NOTRE VIE !**

EN SAVOIR PLUS SUR
@LATHERAPIENOMADE



**1 pers/8 vit avec un trouble mental
700 000 suicides chaque année
Le suicide est la 3^e cause de décès
chez les 15 - 29 ans (OMS)**

Ce ne sont pas que des stats. Ce sont des visages, des proches, des collègues. Des sourires en public et des larmes en silence.

La Santé Mentale n'est pas qu'une absence de maladie. Elle touche tout le monde.

**Qu'est-ce que la Santé Mentale ?
Comment faire pour la protéger ?**
latherapienomade.fr/journee-mondiale-sante-mentale



On s'appelle ?



La Thérapie Nomade est désormais sur **Calendly** !

Un moment pour poser vos questions, explorer vos besoins, ou simplement faire connaissance avant un accompagnement.

Simple, rapide, gratuit et sans engagement !

Prenez Votre moment dès aujourd'hui.

RÉSERVEZ DÈS AUJOURD'HUI !



LTN
VOTRE SANTÉ MENTALE,
ICI ET MAINTENANT.



Parler positivement ne veut pas dire
NIER LES DIFFICULTÉS
mais les aborder différemment.

Pourquoi parler + ?

Parler de façon positive a des bienfaits profonds sur : le cerveau, le corps et la vie quotidienne. On parle alors de **restructuration cognitive**.

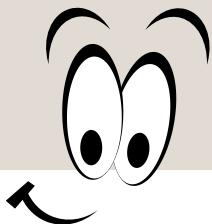
C'est un entraînement mental régulier qui transforme notre perception et notre réalité.

En cultivant ce langage au quotidien, **on crée une vie plus apaisée, motivante et épanouissante.**

Tout savoir sur ces bienfaits sur le site LTN !

**EN SAVOIR PLUS SUR
@LATHERAPIENOMADE**

“Voyager en soi, c'est découvrir des paysages intérieurs insoupçonnés.”



JE L'AI TROUVÉ !

Bonne nouvelle : LTN prend enfin la route version 4 roues !!!

Après des semaines de recherches et de réflexions, j'ai trouvé le fourgon qui accueillera mes futures consultations et ateliers nomades.

Ce projet me tenait à cœur : offrir un espace chaleureux, apaisant et mobile, pour venir à votre rencontre là où vous êtes. Le fourgon va maintenant être aménagé avec soin pour devenir un véritable cocon thérapeutique sur 4 roues.

Restez connectés, je vous partagerai bientôt les étapes de cette belle aventure !



FOLLOW ME !

Des questions, des envies, besoin d'une écoute active ou un projet en tête ?

👉 Suivez-moi sur les réseaux pour ne rien manquer, ou écrivez-moi par mail, je serai ravie d'échanger avec vous.



@latherapienomade | contact@latherapienomade.fr
WWW.LATHERAPIENOMADE.FR