

#4 LA THÉRAPIE NOMADE DÉC 25

Prendre soin de soi autrement



BIENVENUE DANS CETTE NOUVELLE ÉDITION
LTN NEWSLETTER

La Thérapie Nomade, c'est plus qu'un projet :
C'EST UNE AVENTURE HUMAINE.



Ce mois-ci, on parle :

- cabinet mobile
- atelier ludique
- post respirer mieux
- calendrier de l'Avent

Dans cette nouvelle newsletter, découvrez les actualités de fin d'année

La Thérapie Nomade prend officiellement la route !



Nouveau véhicule, nouveau cabinet mobile... l'aventure s'agrandit.

Je suis ravie de vous partager cette nouvelle étape qui permettra d'aller encore plus près de vous, dans votre quotidien. Un projet qui me tient profondément à cœur : *rendre la thérapie plus accessible, plus chaleureuse, plus proche de vos réalités et de vos lieux de vie.*

Chaque détail de ce cabinet a été pensé pour offrir un espace sécurisant, doux et accueillant, où que vous soyez.

Restez connectés sur les réseaux, le home tour arrive très vite, et j'ai hâte de vous embarquer avec moi dans cette nouvelle étape ! ☺



**“Quand la vie se déplace,
elle rencontre la vie
là où elle est.”**

**EN SAVOIR PLUS SUR
@LATHERAPIENOMADE**



l'Objectif LTN ?

Accompagner **PETITS & GRANDS** vers une mieux-être durable et une meilleure connaissance de soi.
Surmonter les défis du quotidien.
Comprendre et exprimer ses émotions

➤ **TROUVER SON EQUILIBRE**

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**



Respirer peut changer votre état en 2 min. Faut-il encore choisir la bonne respiration !

Votre respiration influence directement votre cœur.
Votre cœur influence directement votre cerveau.
C'est la voie la plus rapide pour réguler stress, émotions et énergie.
Chaque type de respiration active une partie différente de votre système nerveux.
Mais alors, comment choisir selon son besoin ?

Découvrez les 4 principales respirations en cliquant ICI !



ÉMOTIONS EN SCÈNE À LA LUDOCHOUETTE DE CAGNES SUR MER (06)



Des rires, des partages, des interrogations, des câlins, des sourires... tellement d'émotions vécues durant ce merveilleux atelier à la Ludothèque de Cagnes/Mer. Nommer, comprendre et exprimer ses émotions et celles de ses camarades, un vrai défi pour ces jeunes cagnois !

Retrouvez tous les détails des ateliers sur le site latherapienomade.fr



Pour terminer cette année 2025, je suis ravie de vous proposer un **Calendrier de l'Avent bien-être** où vous découvrirez chaque jour une petite activité pour patienter Noël.

Ce Calendrier a pour objectif de vous offrir des outils simples, doux et accessibles pour soutenir votre santé mentale, votre équilibre émotionnel et votre énergie intérieure.

Cliquez sur le Calendrier pour le découvrir !



Restez connectés

Curieux du concept LTN ?

👉 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](http://www.latherapienomade.fr)