

**Alexandra Dobbs**  
Sophrologue et Praticienne en Hypnose  
Février 2019



Toutes nos émotions  
Ont leur raison  
Soyons à leur écoute  
Mais quand une s'impose  
Et que cela nous coûte  
Avec la Sophrologie ou l'Hypnose  
Retrouvons notre liberté de mouvement émotionnelle

## A LA UNE



### Accompagnement en Hypnose Ericksonienne

J'ai le plaisir de vous annoncer que, désormais, je vous propose également des accompagnements en Hypnose Ericksonienne. Sophrologie et Hypnose peuvent se pratiquer séparément ou de manière combinée. Ces deux pratiques permettent de se remettre en mouvement, de cheminer en partant d'un état qui ne convient plus aujourd'hui vers un état désiré. La question à se poser est : à partir de maintenant, comment est-ce que je veux me sentir, comment est-ce que je veux me comporter dans telle situation ? Et de là, la transformation s'amorce.

[En savoir plus sur l'Hypnose](#)

## CALENDRIER SOPHRO DU MOIS



### Saint Valentin

Cette année, sous l'œil bienveillant de Cupidon  
Offrez-lui une invitation  
A une séance de Sophrologie, en solo ou en duo.  
Pour les sentimentaux  
Commandez votre bon cadeau illico presto

Pour la Saint Valentin, séance d'1 heure de

Sophrologie : 65 € en solo ou en duo.  
Séance sur rendez-vous du lundi au samedi, 8h-20h

Commander un bon

### Séances individuelles

Accompagnement personnalisé selon votre objectif.

**Sur rendez-vous**, du lundi au samedi, 8h-20h. Séance d'1h.

**Tarif** : 65 €

**Lieu** : cabinet (2 rue des Laitières, Vincennes), à domicile ou à La Broc'antine (14 ave Georges Clémenceau, Vincennes)

Information et rendez-vous

### Séance découverte

Découvrez les bienfaits de cette pratique psycho-corporelle avec une séance dédiée à évacuer vos tensions physiques, mentales et émotionnelles.

**Prochaine date** : samedi **16 février de 17h à 18h.**

**Tarif** : 20 € / personne

**Lieu** : [La Broc'antine](#), 14 ave Georges Clémenceau - Vincennes

NB : Possibilité de séances découverte, à d'autres dates, pour groupe auto-constitué de 4 personnes minimum.

[Autres dates et stages thématiques](#)

Information et inscription

## LA SOPHRO EN PRATIQUE...



### Pour se concentrer

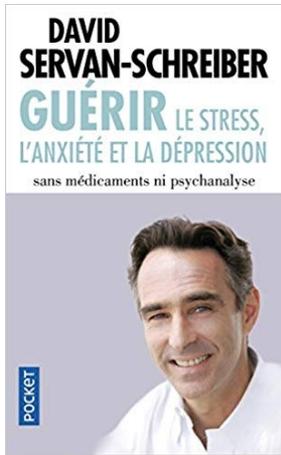
Voici 1 exercice de Sophrologie que je vous conseille pour favoriser votre concentration.

**Position** : installez-vous debout, jambes écartées de la largeur du bassin, genoux légèrement fléchis, épaules relâchées, tête dans le prolongement des épaules et les yeux ouverts.

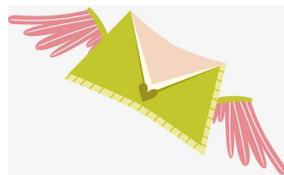
**Exercice** : levez un bras à l'horizontale, devant vous, la main fermée, le pouce pointé vers le ciel en inspirant par le nez. Fixez le regard sur le pouce et bloquez votre respiration. Puis amenez doucement le pouce sur l'espace entre les sourcils. Fermez les yeux lorsque la vue se trouble et lorsque le pouce touche le front, relâchez le bras le long du corps en soufflant par la bouche. Faites l'exercice deux fois les yeux ouverts et une 3ème fois les yeux fermés pendant tout l'exercice. Entre chaque exercice, prenez un moment pour ressentir les effets de cette attention et de cette focalisation.

## J'AIME, JE PARTAGE

**"Guérir le stress, l'anxiété, la dépression sans médicaments, ni psychanalyse"**



Ce livre du neuropsychiatre David Servan-Schreiber m'a inspirée et ouvert des voies. "Depuis peu, les neurosciences et la psychologie ont connu un bouleversement radical. Notre cerveau "émotionnel" est bien plus que le vestige encombrant de notre passé animal : maître de notre corps et de nos passions, il est la source même de notre identité, des valeurs qui donnent un sens à notre vie. Qu'il se dérègle un tant soit peu, et celle-ci part en lambeaux; qu'il soit en harmonie avec notre corps et nous devenons pleinement nous-même... David Servan-Schreiber nous convie ici à la découverte des conséquences pratiques de cette révolution : une nouvelle médecine des émotions sans médicaments ni psychothérapie. Mêlant étroitement son expérience clinique et ses compétences de chercheur, il a choisi de présenter sept méthodes particulièrement efficaces, (...). Sept voies permettant à chacun de reprendre en main les rênes de sa propre vie, et de ne plus être un étranger pour soi - ni pour les autres." (source : <http://www.guerir.org>)



Faites suivre la Newsletter à quelqu'un à qui vous voulez du bien ;-)

[S'inscrire à la Newsletter](#)

Alexandra Dobbs  
2, rue des Laitières - 94300  
Vincennes  
07 83 51 50 02  
[sophrodobbs@gmail.com](mailto:sophrodobbs@gmail.com)  
[www.alexandradobbs.fr](http://www.alexandradobbs.fr)

pour vous désinscrire, répondez à ce mail en indiquant "non merci !"  
© 2018 Alexandra Dobbs