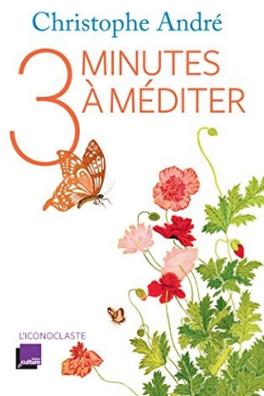


Alexandra Dobbs
Sophrologue à Vincennes
Mai 2018



Et si vous faisiez rimer mai avec sérénité, respirer, vitalité ?
A la Brocantine, chez vous ou en cabinet,
En mai, la Sophrologie vous plait !

A LA UNE



Vous avez bien 3 minutes à vous accorder ?

Il n'y a pas que la Sophrologie dans la vie !

J'ai aimé cette introduction simple et ludique à la méditation en pleine conscience : chaque jour, trois minutes de méditation guidée, pour respirer, se concentrer et lâcher prise. Elle a été proposée pendant 40 jours sur France Culture par Christophe André, médecin psychiatre à l'hôpital Sainte-Anne, spécialisé dans le traitement et la prévention des troubles émotionnels (anxieux et dépressifs).

[Accéder aux rediffusions et aux podcasts](#)

ACTUALITE SANTE DU MOIS



Vous voulez arrêter de fumer ? La Sophrologie, pensez-y !

La **Sophrologie** peut vous aider à gérer votre envie de fumer, vous faire redécouvrir votre capacité respiratoire, développer votre motivation, réduire le stress, travailler sur le positif et les bienfaits d'arrêter de fumer...

31 mai 2018 - La Journée mondiale sans tabac aura pour thème : le tabac et les cardiopathies. La campagne permettra de sensibiliser davantage aux aspects suivants : le lien entre le tabac et les cardiopathies et autres maladies cardiovasculaires, y

compris les accidents vasculaires cérébraux, qui ensemble constituent la principale cause de décès dans le monde ; les actions réalisables ainsi que les mesures que les publics principaux, y compris les gouvernements et le public, peuvent prendre pour réduire les risques pour la santé cardiaque que pose le tabac.

[\(source : OMS\)](#)



Vous souffrez de fibromyalgie ? La Sophrologie peut vous soulager.

Si vous souffrez de fibromyalgie, **la Sophrologie fait partie des traitements non médicamenteux qui peuvent vous soulager** en vous aidant notamment à gérer vos douleurs articulaires, votre fatigue, vos troubles du sommeil, vos troubles émotionnels et de l'humeur.

12 mai 2018 - Journée Mondiale de la Fibromyalgie

La fibromyalgie, ou syndrome fibromyalgique, est une affection chronique caractérisée par des douleurs diffuses persistantes, souvent associées à une fatigue intense, des troubles du sommeil, etc. Un certain nombre de facteurs sont identifiés, mais ils diffèrent d'une personne à l'autre. Ces symptômes ont pour conséquence une diminution de la capacité à effectuer les activités de la vie quotidienne. Ce retentissement est variable d'une personne à l'autre et peut évoluer dans le temps. À l'échelle mondiale, les pays occidentaux sont les plus touchés. [\(source ameli.fr\)](#)

CALENDRIER SOPHRO DU MOIS

SEANCES DECOUVERTE COLLECTIVES ADULTES

- Mercredi 9 mai à 19h30
- Samedi 26 mai à 18h

Séance d'1h - Tarif séance : 20 euro / personne

A la maison associative La Brocantine

S'inscrire

SEANCES DECOUVERTE COLLECTIVES PARENT & ENFANT

- Samedi 5 mai à 17h30
- Samedi 12 mai à 17h30

Séance d'1h - Tarif séance : 20 euro / personne (enfant 6 à 11 ans)

A la maison associative La Brocantine

S'inscrire

STAGE « Dans les bras de Morphée »

Retrouvez un sommeil de qualité

- Mercredi 16 mai à 19h30
- Mercredi 23 mai à 19h30
- Mercredi 30 mai à 19h30
- Mercredi 6 juin à 19h30
- Mercredi 13 juin à 19h30

Cycle de 5 séances d'1h - Tarif : 100 € / personne (minimum 4 participants)

A la maison associative La Brocantine

STAGE « Calme Olympien » Etre serein au quotidien

- Vendredi 11 mai à 19h30
- Vendredi 18 mai à 19h30
- Vendredi 25 mai à 19h30
- Vendredi 1er juin à 19h30
- Vendredi 8 juin à 19h30

Cycle de 5 séances d'1h - Tarif : 100 € / personne (minimum 4 participants)

A la maison associative La Brocantine

S'inscrire

S'inscrire

SEANCES INDIVIDUELLES

Accompagnement personnalisé selon votre objectif.

Sur rendez-vous, du lundi au samedi de 8h à 20h

Séance d'1h – Tarif 65 €

En cabinet, à domicile ou à La Brocante

Prendre rendez-vous

@ Newsletter à partager avec 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
www.alexandradobbs.fr



Cet email a été envoyé à {EMAIL}.

[Se désinscrire](#)

Envoyé par



© 2018 Alexandra Dobbs