

Alexandra Dobbs
Sophrologue et Praticienne en Hypnose
Juillet - Août 2019



Far-niente

*« Quand je n'ai rien à faire, et qu'à peine un nuage
Dans les champs bleus du ciel, flocon de laine, nage,
J'aime à m'écouter vivre, et, libre de soucis,
Loin des chemins poudreux, à demeurer assis
Sur un moelleux tapis de fougère et de mousse,
Au bord des bois touffus où la chaleur s'é moussse (...) »*

Théophile Gautier

A LA UNE



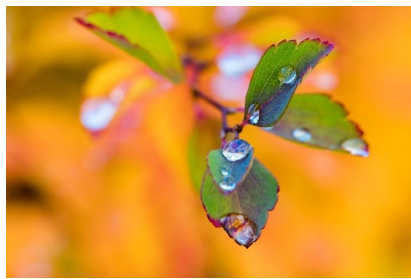
Les Hypnos du cœur

L'association "Les Hypnos du cœur" réunit une grande communauté de praticiens en hypnose ericksonienne, bénévoles, qui reçoivent en consultation des personnes en difficulté financière (étudiants, chômeurs, précarité avancée...).

Ils les accompagnent sur des problématiques personnelles, familiales, professionnelles ou morales qui peuvent les bloquer, créer un mal-être, des difficultés, l'impression de ne plus pouvoir avancer. Leur mission première est de leur faciliter le retour à l'emploi. En outre, les praticiens travaillent en partenariat avec l'association "La Mie de Pain" qui répond aux besoins des personnes en danger du fait de la précarité, de la marginalisation ou de l'exclusion.

"Les Hypnos du cœur" oeuvrent à Paris, Nice, Annecy et Aix-en-Provence.

[Plus d'info](#)



Sophrologie : Séance découverte

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

Prochaine date : samedi 13 juillet de 17h à 18h.

Tarif : 20 € / personne

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

Information et inscription



Hypnose : Séance découverte

Entre théorie et pratique, découvrez l'hypnose et comment elle permet de se libérer d'une émotion ou d'un comportement bloquant.

Prochaine date : samedi 21 septembre de 17h à 18h.

Tarif : 20 € / personne

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

Information et inscription



Séances individuelles

Accompagnement personnalisé selon votre objectif.

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

Tarif Sophrologie : 65 € / Séance d'1h.

Tarif Hypnose : 80 € / Séance d'1h30.

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

Information et rendez-vous



Sophrologie - Cycle "Sérénité de la tête aux pieds"

En 5 séances, retrouvez un état de détente et de sérénité, grâce à des exercices de respiration, de détente musculaire et de visualisation positive. (6 participants maximum)

Dates : dimanche 22/09, 29/09, 06/10, 13/10, 20/10 à 17h (durée : 1 heure)

Tarif : 100 € / personne

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

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

Information et inscription

AUTRES DATES A NOTER



30 Juillet - Journée internationale de l'amitié

« La Journée internationale de l'amitié a été proclamée en 2011 par l'Assemblée Générale de l'ONU (...)

Face aux grandes problématiques d'envergure mondiale comme la pauvreté, la violence ou les violations des droits de l'homme et pour faire face aux crises, nous devons nous attaquer à leurs causes les plus profondes, en encourageant et en défendant un esprit partagé de solidarité humaine. Sur le plan mondial, cette action peut prendre plusieurs formes, qui vont de l'aide internationale à la mobilisation politique. Sur le plan individuel, elle prend la forme simple et éternelle de l'amitié. En effet, les forces de la division, qui cherchent activement à saper la paix, la sécurité et l'harmonie sociale, ne font pas le poids contre l'acte simple mais puissant de tendre la main vers notre entourage, et plus encore vers ceux qui sont hors de nos cercles habituels. Ces liens de confiance peuvent tisser un filet de sécurité qui nous protège tous.

Dans ce contexte, la multiplication des liens de camaraderie dans le monde entier peut contribuer aux transformations fondamentales qui s'imposent d'urgence pour parvenir à une stabilité durable..." (source ONU)

[plus d'info](#)



20 Juillet - Journée de la lune

Il y a 50 ans, dans la nuit du 20 au 21 juillet, le module lunaire *Eagle* de la mission Apollo XI se posa sur la Lune et Neil Armstrong fut le premier homme à mettre le pied sur la Lune. Au milliard d'êtres humains qui suivirent l'exploit en temps réel, ou presque, sur leurs écrans de télévision, il annonça : « Un petit pas pour l'homme, un grand pas pour l'humanité ».

A cette occasion, le Grand Palais propose une exposition "**La Lune, Du voyage réel aux voyages imaginaires**" jusqu'au 22 juillet 2019 ([plus d'info](#)) ainsi que "**Moon : la soirée du Grand Palais pour fêter les 50 ans des premiers pas de l'Homme sur la Lune !**" avec, au programme, Thomas Pesquet et Claudie Haigneré, Arnaud Rebotini, Hot Chip Dj, des installations vidéos et des performances artistiques, de la gastronomie et une lune de 16 m de diamètre. ([plus d'info](#))

CA M'INTERESSE, JE PARTAGE...



Apprentissages et troubles du cerveau

L'étude du cerveau est en plein essor : les neurosciences, la psychiatrie et d'autres approches cernent son fonctionnement. En mars dernier, France Culture abordait les plus récentes découvertes de ce domaine dans une série de quatre émissions :

- [Le cerveau en formation continue](#) avec Olivier Houdé, Psychologue, Professeur de psychologie à l'Université Paris Descartes où il dirige, à La Sorbonne, le Laboratoire de Psychologie du Développement et de l'Éducation de l'enfant (LaPsyDÉ) du CNRS.

- Psychiatrie, rien ne va plus avec Marion Leboyer, Responsable du pôle de psychiatrie et d'addictologie des Hôpitaux Universitaires Henri Mondor à Créteil, Directrice de FondaMental et Pierre-Michel Llorca Psychiatre, Professeur de psychiatrie, Chef de service au CHU de Clermont-Ferrand.

- La mémoire modulée, bousculée, agressée avec Francis Eustache, Neuropsychologue, spécialiste de la mémoire.

- Effacer la douleur ? avec Serge Perrot, Rhumatologue, Responsable du centre de la douleur de l'hôpital Cochin, et Président de la Société française d'évaluation et de traitement de la douleur.

LA SOPHRO EN PRATIQUE...



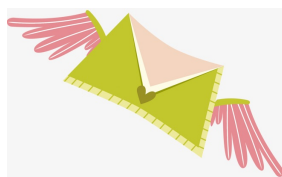
Mettre de la distance

La Marche Virtuelle est un exercice de Sophrologie, que je vous conseille pour **mettre de la distance entre vous et vos préoccupations.**

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

Exercice : Marchez sur place en décomposant les mouvements en imaginant, qu'à chaque pas, vous vous éloignez de vos préoccupations, vous mettez de la distance ; observez les sensations dans votre corps. Arrêtez lorsque c'est inconfortable.

Répétez l'enchaînement 3 fois. Entre chaque enchaînement, prenez le temps de scanner les sensations dans votre corps.



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 - www.alexandradobbs.fr

Crédit photo : Alexas, Gerd Altmann,PIRO4D, Dirk Wöhrabe de Pixabay

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