

Alexandra Dobbs

Sophrologue et Praticienne en Hypnose

Septembre 2019



L'été est passé
Et pour beaucoup c'est la rentrée
Prolonger le bienfait estival
En prenant soin de soi est capital
Quel sera votre programme
Pour soigner votre âme ?

A LA UNE



Rentrée scolaire

Bien aborder la nouvelle année scolaire

Plus facile d'étudier quand on est bien dans son corps, sa tête et son cœur.

Alors si votre enfant a besoin de

- se sentir mieux dans son corps, gagner en confiance ou en estime de soi...
- retrouver la motivation, renforcer sa concentration et sa capacité à mémoriser...
- gérer son stress ou son anxiété, bien dormir...
- ré-harmoniser ses relations avec ses amis, sa famille, ses professeurs...

La Sophrologie et l'Hypnose peuvent faire partie de la solution.

[Information et contact](#)

La pédagogie à l'heure des neurosciences

A l'occasion de la rentrée scolaire, l'émission de radio «L'Invité(e) des Matins» a reçu le neuropsychiatre Boris Cyrulnik et l'ancien ingénieur et éditeur scolaire Philippe Champy pour interroger **la place des neurosciences dans l'élaboration des politiques éducatives.**

Boris Cyrulnik a dirigé l'ouvrage *"Préparer les petits à l'école maternelle"* (Odile Jacob) qui paraît ce mois-ci ; ce travail est issu des "Assises de la maternelle" et insiste sur l'importance de l'école maternelle dans la trajectoire scolaire des élèves. Il propose de mobiliser les résultats des sciences cognitives pour faire de l'école un lieu d'épanouissement propice à l'apprentissage.

Quelles contributions les neurosciences peuvent-elles apporter aux politiques éducatives ? Comment donner aux enfants l'envie et les moyens d'apprendre ? Assiste-t-on à un accroissement de la place donnée aux sciences cognitives dans l'éducation nationale ?
[Ecouter l'émission](#) (France Culture 2/09/2019).

CALENDRIER HYPNOSE ET SOPHRO DU MOIS



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 14 septembre 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 de Sophrologie et d'Hypnose

Accompagnement personnalisé selon votre objectif.

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

Tarif adulte et adolescent: 80 € / Séance d'1h.

Tarif enfant 6-12 ans: 65 € /



Sophrologie - Cycle "On se détend !"

En 5 séances hebdomadaires retrouvez la détente au quotidien

grâce à cette pratique psycho-corporelle et ses exercices de respiration, de détente musculaire et mentale, enrichie par des suggestions sensorielles et imagées qui renforcent

Séance d'1h.

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

Information et rendez-vous

l'état recherché.

Venez comme vous êtes ; pas de tenue spéciale requise
L'objectif des séances pourra évoluer selon les besoins collectifs du groupe.

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



7 septembre - Journée des associations à Vincennes

Venez à la rencontre de l'équipe de la maison associative la Broc'antine et concoctez votre programme de bien-être, loisirs créatifs et activités éco-responsables de l'année (stand N°80). En Sophrologie et Hypnose, je vous propose des séances collectives de découverte et des cycles de 5 séances, ou un accompagnement individuel selon votre besoin.

Plus d'info :

- [La Broc'antine](#)
- [La Journée des Associations à Vincennes](#)



8 septembre - Journée internationale de l'alphabétisation

La Journée internationale de l'alphabétisation a été proclamée par l'UNESCO en 1966. Elle donne lieu à des célébrations dans le monde entier pour rappeler à tous l'importance de l'alphabétisation, qui relève de la dignité et des droits humains, et progresser vers une société plus alphabète et plus durable.

La Journée internationale de l'alphabétisation 2019 est une occasion d'exprimer sa solidarité avec les célébrations de [l'Année internationale des langues autochtones 2019](#) et du 25e anniversaire de la Conférence mondiale sur l'éducation et les besoins éducatifs spéciaux, au cours de laquelle la [Déclaration de Salamanque](#) sur l'Éducation inclusive a été adoptée.

Cette édition sera axée sur «l'alphabétisation et le multilinguisme». Les principales

caractéristiques du multilinguisme dans le monde globalisé et numérisé d'aujourd'hui seront discutées, ainsi que leurs implications pour l'alphabétisation dans les politiques et les pratiques afin de parvenir à une plus grande inclusion dans les contextes multilingues.

(source [UNESCO](#))

CA M'INTERESSE, JE PARTAGE...



Faut-il faire l'éloge des intelligences atypiques ?

L'émission de radio «Être et savoir» s'interroge sur ce que les intelligences atypiques ont à nous apprendre.

Qu'entend-on exactement par "intelligences atypiques"? Comment faire pour que celles-ci soient suffisamment reconnues, détectées, valorisées en société, à l'école, en entreprise?

Dans ce numéro, ils se sont intéressés à l'intelligence ou plutôt aux intelligences mais pour interroger la question de la norme en éducation : « et si nous abordons ce sujet c'est parce que l'intérêt pour les autistes Asperger ainsi que pour ce qu'on appelle aujourd'hui la "neuro diversité" va croissant. Des recherches mais aussi les témoignages des intéressés tendent à montrer qu'il existe des manières totalement différentes, très singulières, d'aborder le savoir et les connaissances - ainsi les neuro-atypiques possèdent des capacités exceptionnelles pour apprendre mais se retrouvent aussi en butte à des difficultés que la plupart d'entre nous vont avoir du mal à se représenter. » [Ecouter l'émission](#) (France Culture 6/01/2019).

LA SOPHRO EN PRATIQUE...



Respiration abdominale

Le Chauffage corporel est un exercice de Sophrologie, que je vous conseille pour **repandre une respiration abdominale et vous détendre.**

Position : debout, jambes écartées de la largeur du bassin, genoux légèrement fléchis, épaules relâchées, tête dans le prolongement des épaules. Une main posée sur le ventre, l'autre sur les lombaires. Yeux fermés.

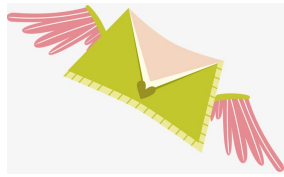
Exercice :

Tête droite, gonflez le ventre comme un ballon en inspirant profondément par le nez. Puis, rentrez le ventre en soufflant doucement par la bouche et sentez les mains se rapprocher. Imaginez le ballon

se dégonfler. Répétez l'enchaînement 3 fois. Entre chaque enchaînement, prenez un moment pour ressentir les sensations dans le corps.

2ème enchaînement à faire 3 fois : même exercice avec la tête légèrement penchée en arrière.

3ème enchaînement à faire 3 fois : même exercice avec la tête légèrement penchée en avant.



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 : ballons de Rawpixel, fumées colorées de Chris Martin, pomme de S.Hermann et F.Richter (Pixabay)

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