

Alexandra Dobbs
Sophrologue et Praticienne en Hypnose
Novembre 2019



« Un p'tit coin d'parapluie,
Contre un coin d'Paradis »
(Extrait de « Le parapluie », Georges Brassens)

A LA UNE



#MoisSansTabac

Sous l'égide de Santé publique France, tabac-info-service propose en novembre le #MoisSansTabac. Pour ceux et celles qui souhaitent se libérer de la cigarette, c'est tout un dispositif qui est proposé gratuitement pour accompagner leur sevrage : un kit d'aide à l'arrêt, un accompagnement par mail, un numéro auquel joindre des tabacologues, une appli d'e-coaching...

Participer à un mouvement collectif facilite la démarche d'arrêt. Les fumeurs sont nombreux à vivre en même temps les bénéfices et les difficultés de l'arrêt. 30 jours, c'est la durée au-delà de laquelle les symptômes de manque sont considérablement réduits, il devient alors plus facile de rester non-fumeur.

Hypnose et Sophrologie

Au-delà du sevrage physique, l'hypnose et la sophrologie vous aident à vous libérer du lien émotionnel que vous entretenez avec la cigarette. Au cours des séances, vous vous saisissez des suggestions qui sont faites et qui sont les plus parlantes et mobilisatrices pour vous et qui in fine vous rendront une sensation de liberté.

Plus d'info : tabac-info-service.fr et Santé Publique France

Prendre rendez-vous pour une séance

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 : dimanche 24 novembre de 15h30 à 16h30.

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 : dimanche 19 janvier de 18h30 à 19h30.

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 € / Séance d'1h.

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

Information et rendez-vous



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 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 17/11, 24/11, 01/12, 08/12, 15/12 à 17h (durée : 1 heure)

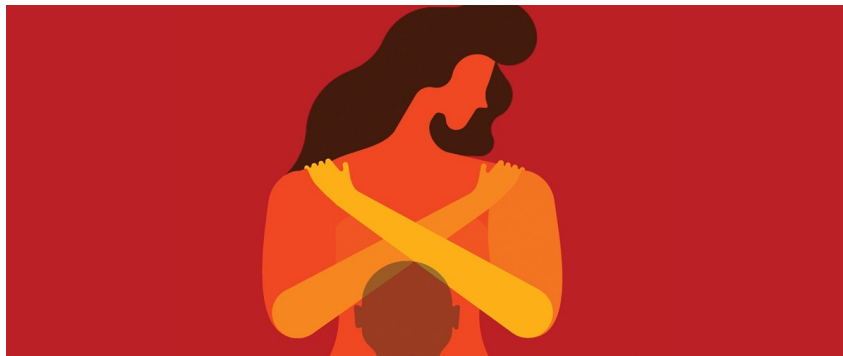
Tarif : 100 € / personne

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



25 novembre - Journée internationale pour l'élimination de la violence à l'égard des femmes

Aujourd'hui, la violence à l'égard des femmes et des filles constitue l'une des violations des droits de l'homme les plus répandues, les plus persistantes et les plus dévastatrices dans le monde. Elle demeure également l'une des moins signalées en raison de l'impunité, du silence, de la stigmatisation et du sentiment de honte qui l'entourent.

Pour ne citer qu'un chiffre : 35 % des femmes dans le monde ont subi des violences physiques et/ou sexuelles de la part d'un partenaire intime ou des violences sexuelles de la part d'une autre personne (sans compter le harcèlement sexuel) à un moment donné dans leur vie.

Orangez le monde

Le 25 de chaque mois, l'initiative #OrangeDay appelle les personnes des quatre coins du monde à porter des vêtements ou des accessoires de couleur orange et à passer à l'action pour mettre fin à la violence contre les femmes et les filles dans chaque communauté, chaque espace public, dans les écoles et sur les lieux de travail, durant les conflits et les périodes de paix. Plus d'info :

[ONU](#)

Le **25 novembre** est aussi l'occasion de lancer une campagne internationale de **16 jours d'activisme contre toute forme de violence sexiste**, qui se déroule jusqu'au 10 décembre, Journée internationale des droits de l'homme.

Plus d'info : [ONU](#) et [16 jours d'activisme](#)

Hypnose et RITMO® pour se libérer d'un traumatisme

Le RITMO®, Retraitement de l'Information Traumatique par les Mouvements Oculaires, est une combinaison d'hypnose et d'EMDR ; cette technique aide de manière efficace, rapide et durable les personnes atteintes du syndrome de stress post traumatique. Elle active les zones du cerveau impliquées jusqu'à "digérer" l'évènement traumatisant en le séparant de l'émotion ressentie. La perception du traumatisme change, l'évènement est enfin intégré puis dépassé. [Plus d'info](#)

CA M'INTERESSE, JE PARTAGE...



Aide Psychologique pour les Entrepreneurs en Souffrance Aiguë

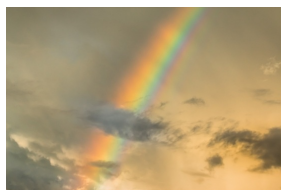
Alors que la tendance est au «mieux vivre en entreprise», on est tenté d'ignorer le chef d'entreprise qui garde cette image d'invulnérabilité et a pour mission de prendre soin de ses salariés. Or il s'avère que lorsque l'entreprise rencontre des difficultés il existe une importante détresse

psychologique du chef d'entreprise.

Fort de ce constat, Marc Binné, greffier au Tribunal de commerce de Saintes et Jean-Luc Douillard, psychologue clinicien et coordinateur d'un programme régional de prévention du suicide, ont créé le dispositif APESA, Aide Psychologique pour les Entrepreneurs en Souffrance Aiguë. Celui-ci permet à tout chef d'entreprise qui en éprouve le besoin, de bénéficier d'une prise en charge psychologique, rapide, gratuite et à proximité de son domicile, par des psychologues spécialisés dans l'écoute et le traitement de la souffrance morale et des idées noires. Dans ce cadre, les nombreux professionnels (juges, mandataires, administrateurs, greffiers, experts comptables, avocats,...) qui interviennent à l'occasion des procédures judiciaires et qui n'ont pas prioritairement vocation à prendre en charge cette souffrance destructrice, jouent le rôle de sentinelles efficaces et de lanceurs d'alerte.

Plus d'info : [APESA](#)

LA SOPHRO EN PRATIQUE...

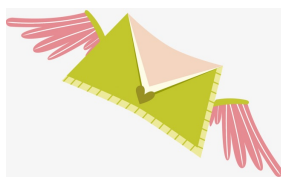


Evacuer les tensions

Je vous conseille cet exercice pour **évacuer les tensions physiques, mentales et émotionnelles.**

Position : debout, jambes écartées de la largeur du bassin, genoux légèrement fléchis, bras le long du corps, épaules relâchées, tête dans le prolongement des épaules. Yeux fermés.

Exercice : Posez les mains de part et d'autre de votre thorax, sur vos côtes. Gonflez la poitrine en inspirant par le nez et laissez la poitrine redescendre en soufflant fortement par la bouche avec l'intention d'évacuer les tensions. Répétez l'enchaînement 3 fois ; entre chaque exercice, prenez un moment pour ressentir les sensations dans le 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

Crédits photo : parapluies de Gerd Altmann; tête hypnose de Gerd Altmann; arc en ciel d'Orlando Santana (Pixabay)

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