

Alexandra Dobbs
Sophrologue et Praticienne en Hypnose
Décembre 2019



« Que revienne l'hiver
Aux splendeurs impériales
Au givre pâle et vert
Aux caresses martiales »

(Extrait de « Eloge de l'hiver », Brigitte Fontaine)

A LA UNE



Quand l'alcool n'est plus une fête

"C'est une passion française, un symbole de notre art de vivre, une façon de vivre ensemble que l'on retrouve dans toutes ces expressions pleines de joie telles que «prendre l'apéro», «faire la fête» ou «boire un coup». Un lexique qui désigne en réalité une façon socialement acceptable de consommer de l'alcool en société et en abondance. L'alcool est une drogue banalisée et même socialement valorisée."

Mais boire trop et trop souvent, peut devenir un problème. Comment repérer une consommation excessive ? Comment savoir si j'ai un problème ?

Consultez www.alcool-info-service

Hypnose et Sophrologie

En accord avec le médecin, l'accompagnement par l'hypnose et la sophrologie d'une personne souhaitant se sevrer de l'alcool est centré notamment sur l'aspect comportemental, l'anxiété et l'histoire de vie dans laquelle la dépendance s'inscrit.

"Quand l'alcool n'est plus une fête" : Elles ont commencé à boire pour supporter une charge de travail, un deuil ou pour passer du bon temps. Puis elles ont décidé d'arrêter. Vanessa et Laurence racontent comment elles en sont arrivées là.

Ecouter l'émission "[Les Pieds sur Terre](#)" sur France Culture

Janvier : Le Dry January à la française

L'ensemble des associations sur le champ de l'addictologie, de la cancérologie et du champ social organisent la première édition du « Dry January ». Inspirée par l'exemple du Royaume-Uni, cette mobilisation sociale permettra à ceux qui le souhaitent de se lancer un défi pendant le mois de janvier en faisant une pause dans sa consommation d'alcool. [Plus d'info](#)

Prendre rendez-vous pour une séance

CALENDRIER HYPNOSE ET SOPHRO DU MOIS



Fin d'année - Sophro ou Hypno en cadeau ?

Et si cette année
Vous déposiez
Au pied du sapin
Pour une personne que vous aimez
Une parenthèse pour qu'elle se fasse du bien ?

Séance découverte (20 €)
ou Stage de 5 séances (100 €)
ou Séance individuelle (80 €)

[voir le calendrier 2020](#)

Contactez la Mère Noël



Sophrologie : Séance découverte

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

Prochaine date : dimanche 8 décembre 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 psychocorporelle 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 12/01, 19/01, 26/01, 02/02, 09/02 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

CA M'INTERESSE, JE PARTAGE...

Bertrand Piccard

**CHANGER
D'ALTITUDE**

Préface de Matthieu Ricard



« Changer d'altitude », Bertrand Piccard

Comment ne pas rester emprisonnés dans notre zone de confort ? Comment nous libérer des automatismes et des carcans ? Bertrand Piccard, fort de son expérience d'explorateur et de médecin psychiatre, spécialisé en hypnose, présente un cheminement pour permettre à chacun de résoudre ses difficultés et changer d'altitude.

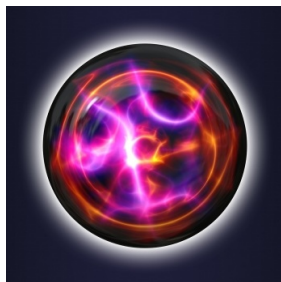
L'auteur propose des pistes pour apprendre à utiliser l'adversité, à savoir changer de point de vue, à avoir confiance en l'inconnu, à établir des modes de relations différents avec soi-même et avec les autres...

J'ai aimé l'analogie qu'il fait entre l'expérience de la vie et celle d'un vol en ballon : dans la vie nous sommes souvent poussés par les événements, comme un ballon poussé par le vent, vers l'inconnu. Or pour changer de direction, la montgolfière doit changer d'altitude en lâchant du lest. Il arrive, dans la vie qu'il y ait à lâcher du lest, des croyances, des convictions, des habitudes, des dogmes pour changer d'altitude et tester d'autres trajectoires, prendre une nouvelle direction.

Cette métaphore nourrit la manière dont j'accompagne mes clients en hypnose

et en sophrologie.
[Plus d'info sur Bertrand Piccard](#)

LA SOPHRO EN PRATIQUE...

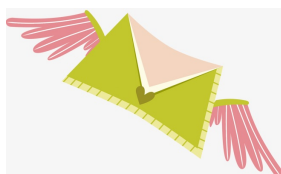


Se remplir d'énergie

Je vous conseille cet exercice pour **vous remplir d'énergie**.

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 : Imaginez devant vous une boule d'énergie. Imaginez sa taille, sa couleur, sa texture, son mouvement et le son qu'elle produit. Levez les bras à l'horizontale en inspirant profondément par le nez et bloquez votre respiration. Contractez les doigts en griffes, comme un chat, et ramenez doucement cette boule entre vos mains vers la poitrine. Relâchez les bras le long du corps en soufflant par la bouche. 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 : feuille givrée de ArtTower; tête hypnose de Gerd Altmann; guirlande de S. Hermann & F. Richter ; boule d'énergie de Pete Linforth (Pixabay)

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