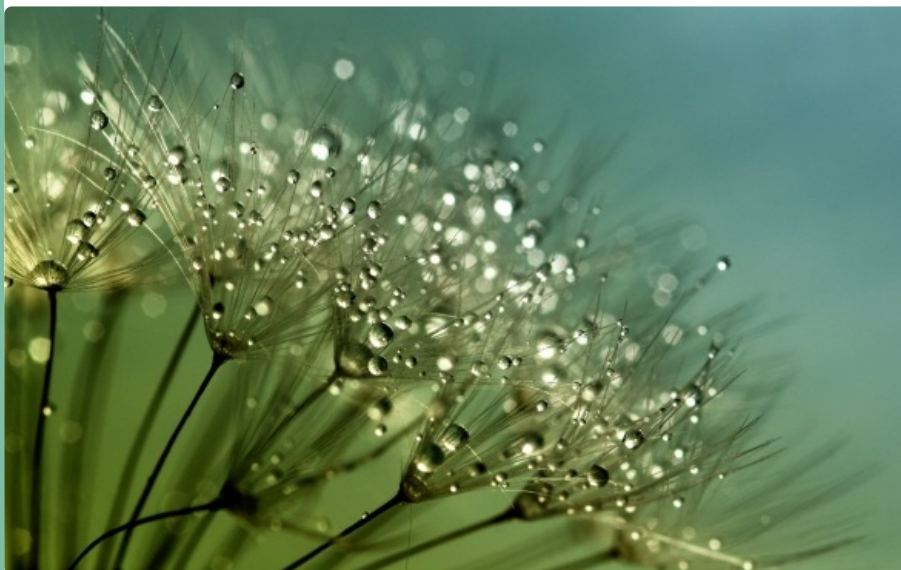


Alexandra Dobbs

Sophrologie et Hypnose

Janvier 2020



Nouvelle année
Nouvelle décennie.
Vous laisserez-vous tenter
Par la Sophrologie ?
Nouvelles résolutions ?
Nouvelle révolution
Ou simple évolution ?
Quand Hypnose
Rime avec métamorphose

A LA UNE



Surmonter la crise d'adolescence avec l'hypnose

Entre refus et provocation, avec des aspirations nouvelles et un corps qui se modifie, idéalistes et revendicatifs, les adolescents se cherchent et parfois se perdent. En cherchant à s'identifier à ses idoles et à se démarquer de ses parents, encore très naïf et déjà très formé, l'adolescent s'expose beaucoup sans toujours être armé.

Pendant cette période, l'adolescent connaît un conflit entre ce qu'il est et ce qu'il voudrait être, cherchant sa place dans le cercle familial, mais aussi autour de lui dans son cercle social (...).

L'hypnose : aider l'adolescent à passer à l'âge adulte

Pour l'adolescent, le passage à l'âge adulte génère des épisodes d'anxiété très soutenus et qui peuvent durer dans le temps, parfois par intermittence (...). Tous les comportements des adolescents sont des réactions générées par l'angoisse que représente le fait de devenir adulte (...).

L'hypnose peut aider les adolescents à reprendre le contrôle sur eux-mêmes, à atteindre leurs objectifs en leur permettant de retrouver confiance en eux.

L'hypnose permet d'exprimer de manière appropriée ses sentiments et de reprendre le contrôle sur ses émotions, pour tirer parti au mieux de ses capacités.

La durée d'un accompagnement varie d'un individu à l'autre, mais quelques séances peuvent suffire. (Source : [Annuaire Hypnothérapie](#))

[Ressources utiles](#) : quelques lieux et sites d'information pour les adolescents et les parents.

Prendre rendez-vous pour une séance

CALENDRIER HYPNOSE ET SOPHRO DU MOIS



Séances individuelles de Sophrologie et d'Hypnose

Accompagnement personnalisé selon votre objectif.

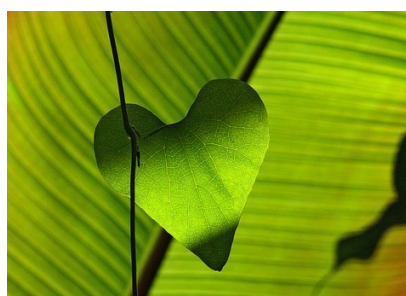
Sur rendez-vous, du lundi au samedi, 8h-20h.

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.

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

Information et inscription

Venez comme vous êtes ; pas de tenue spéciale requise.

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



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 2 février de 18h30 à 19h30.

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

AUTRES DATES A NOTER



DRY JANUARY®
#LeDéfiDeJanvier

#LeDéfiDeJanvier : Dry January

Relever #LeDéfiDeJanvier c'est ne pas boire d'alcool pendant un mois et faire le point sur son rapport à l'alcool. Quelques semaines suffisent pour casser une habitude et s'engager sur un rapport peut-être plus modéré et plus sain à sa consommation à long terme. Relevez le défi pour un meilleur sommeil, des économies dans votre porte-monnaie, plus d'énergie, une plus belle peau, et bien plus encore ! [Plus d'info](#)

CA M'INTERESSE, JE PARTAGE...

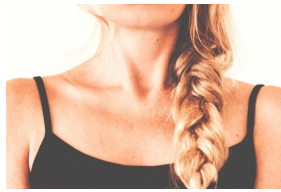


Le jeu de société « Feelings »

Le jeu de société "Feelings" est un jeu basé sur le partage des émotions, la communication et l'écoute. Il nous invite à partager nos sensibilités au gré de situations drôles, sérieuses ou décalées : les joueurs jouent par équipe de deux. A la lecture d'une situation donnée, chaque joueur se positionne sur l'une des émotions proposées et dont il se sent le plus proche. Il doit ensuite miser sur l'émotion qu'il pense que son partenaire a choisi.

L'équipe gagnante est celle dont les partenaires ont mutuellement deviné l'émotion de l'autre. A chaque tour, les équipes sont remixées afin que les joueurs devinent l'émotion de personnes différentes tout au long de la partie. A jouer en famille, entre amis, à l'école...

LA SOPHRO EN PRATIQUE...



Evacuer les tensions de la nuque

Je vous conseille cet exercice pour **vous détendre la nuque**.

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.

4 enchaînements :

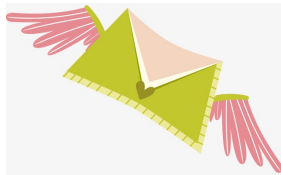
1/ Inspirez profondément par le nez. Tournez la tête de gauche à droite, respiration bloquée. Ramenez la tête en position droite en soufflant par la bouche.

2/ Inspirez profondément par le nez. Hochez la tête de haut en bas, respiration bloquée. Ramenez la tête en position droite en soufflant par la bouche.

3/ Inspirez profondément par le nez. Effectuez des rotations de la tête, respiration bloquée. Ramenez la tête en position droite en soufflant par la bouche.

4/ Inspirez profondément par le nez. Crispez les muscles du cou, respiration bloquée. Ramenez la tête en position droite en soufflant par la bouche.

Répétez chaque enchaînement trois fois. Entre chaque exercice, faites une pause et 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 Pixabay : adolescente de Rieth ; feuille avec rosée ; tête hypnose de Gerd Altmann; cou de LUM3N

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