

Alexandra Dobbs

Sophrologie et Hypnose
Février 2020



"Voici que Février revient, plein de promesses,
Çà et là quelques fleurs s'ouvrent hâtivement ;
Il peut encor neiger, mais le grand froid régresse
Et l'on perçoit déjà des jours l'allongement."

(Extrait d'un poème d'Isabelle Callis-Sabot)

A LA UNE



Cancer : hypnose et sophrologie figurent parmi les soins de support

Au sein de [l'Institut Gustave Roussy](#) et de [l'Institut Curie](#), sophrologie et hypnose figurent parmi les approches qui permettent de lutter contre la douleur, aiguë ou chronique, les effets secondaires des traitements et dans le programme des soins de support pour [mieux vivre le cancer](#). En permettant au patient de se détacher de ses sensations du moment, d'utiliser ses ressources pour s'isoler dans un imaginaire de sensations plus confortables que celles provoquées par les soins, l'hypnose permet notamment de diminuer les douleurs post-opératoires et de réduire la consommation d'antalgiques. A l'Institut Curie, des [consultations médicales dédiées à l'hypnose](#) proposent aujourd'hui aux patients d'apprendre les techniques d'autohypnose : il s'agit de "rééduquer" le cerveau à se défaire de certains réflexes gênants pour réinstaurer le bien-être physique et mental.

Zoom sur la fatigue

Parmi les problèmes qui altèrent le quotidien des malades, la fatigue du cancer

est devenue le sujet de préoccupation numéro un. Dans le) mesures, ce ressenti dépasse même celui de la douleur. Le vécu de la fatigue liée au cancer relève davantage d'un symptôme à part entière que d'un simple effet secondaire, et les [médecines alternatives et complémentaires](#), dont la sophrologie, ont une utilité pour soulager les patients [Plus d'info](#)

Zoom sur la douleur

L'état émotionnel et psychique influe sur la perception de la douleur. Bénéficier d'un soutien psychologique et/ou de techniques psychocorporelles permet de se comprendre, de s'apaiser et, ainsi, de réduire l'impact des sensations douloureuses. Parmi les méthodes employées figurent le soutien psychologique, les psychothérapies et les techniques telles que la méditation, la sophrologie, la relaxation ou l'hypnose. Après plusieurs séances, celles-ci peuvent être apprises et appliquées par le patient lui-même à domicile, selon ses besoins. [Plus d'info](#)

En cabinet de ville, un accompagnement basé sur la sophrologie et l'hypnose permet de mieux vivre les traitements, retrouver un sommeil réparateur, gérer la douleur, faire le deuil de son ancienne vie, se réapproprier son corps, gérer le trop-plein de certaines émotions, etc... avec des exercices en séance et à pratiquer chez soi.

Prendre rendez-vous pour une séance

CALENDRIER HYPNOSE ET SOPHRO DU MOIS



Pour la Saint-Valentin, offrez-lui une séance de Sophrologie

Cette année, sous l'œil bienveillant de Cupidon
Offrez-lui une invitation
A une séance de Sophrologie, en solo ou en duo.
Pour les sentimentaux
Commandez votre bon cadeau illico presto

Séance d'1 heure - Tarif : 80 €

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

Contactez Cupidon



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



Etre au top pour les examens

En 5 séances hebdomadaires, révisez et passez les épreuves en mode zen.

Apprenez à gérer votre stress, boostez votre concentration et développez votre confiance en vous.

Dates : dimanche 26/04, 03/05,
10/05, 17/05, 24/05 de 17h à 18h

Tarif : 100 € / personne

Clémenceau - Vincennes

Information et inscription

Lieu : [La Broc'antine](#), 14 av 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 av 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 01/03, 15/03, 22/03, 29/03 (17h à 18h) et le mercredi 11/03 (19h à 20h)

Tarif : 100 € / personne

Lieu : à [La Broc'antine](#), 14 av 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.

AUTRES DATES A NOTER



3 au 9 février - 20ème Journée Mondiale sans téléphone portable ni smartphone

Cette journée a été lancée à l'initiative de Phil Marso, écrivain qui traite des faits de société à travers le polar sur un ton humoristique et anticonformiste (Sida, M.S.T. tabagisme, alcoolisme, le téléphone portable, l'équilibre alimentaire). En 1999, il publie "Tueur de portable sans mobile apparent" et décide de prolonger le propos de cet ouvrage en lançant le 6 février 2001 "La Journée Mondiale sans téléphone portable". Pourquoi le 6 février ? C'est la Saint-Gaston ! Et vous connaissez la chanson... "Gaston, y a l' téléphone qui son, ...". En proposant chaque année un thème différent, Phil Marso souhaite favoriser un débat de réflexion autour de cet outil de communication. Il ne s'agit pas d'éteindre son Smartphone pendant une semaine mais de maîtriser son usage pour être moins adiphoniak !

[Plus d'info](#)

4 février - Journée mondiale contre le cancer

La Journée mondiale contre le cancer est un événement annuel, lancé par l'Union internationale contre le cancer (UICC) en collaboration avec l'OMS, qui invite les citoyens, les organisations et les institutions gouvernementales du monde entier à unir leurs efforts pour lutter contre l'épidémie mondiale du cancer. Cette année, la campagne vise tout particulièrement à améliorer les connaissances générales de la population sur le cancer et à battre en brèche les idées fausses à propos de cette maladie.

Plus d'info : [OMS](#) et [Journée Mondiale contre le Cancer](#)

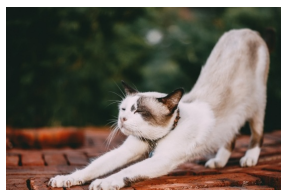
CA M'INTERESSE, JE PARTAGE...



"Petit décodeur illustré de l'enfant en crise", Anne-Claire Kleindienst

Ce livre s'appuie sur les principes de la [Discipline Positive](#). Cette approche insiste sur les besoins sous-jacents qui expliquent les comportements visibles des enfants et sur la nécessité de concilier bienveillance et fermeté. Développer le sentiment d'appartenance et d'importance des enfants, créer du lien, développer la coopération et le sens des responsabilités, croître et faire croître dans l'encouragement font partie des objectifs essentiels de cette approche.

Élaborées pour les enfants hypersensibles (avec ou sans HPI, TDAH, TSA, DYS, etc.), les pistes proposées fonctionnent aussi pour tous les autres enfants. Avec le parti pris d'une présentation résolument visuelle, ce livre aborde les scènes de vie quotidienne (repas, couchers, devoirs...) et proposent des pistes pour ouvrir vers une parentalité bienveillante et créative.



Etirer le corps

Je vous conseille cet exercice pour **vous étirer le corps**, surtout lorsque que vous restez assis.e pendant de longues périodes.

Position : assis.e, mains posées sur les cuisses, épaules relâchées, tête dans le prolongement des épaules. Les yeux fermés.

1/ Enchaînement à faire 1 fois : croisez les mains derrière la tête et tendez les jambes en inspirant par le nez. Etirez doucement le corps en bloquant la respiration.

Revenez en position initiale en soufflant par la bouche.

2/ Enchaînement à faire 1 fois : tendez les bras au-dessus de la tête et allongez les jambes en inspirant par le nez. Etirez doucement le corps en bloquant la respiration.

Revenez en position initiale en soufflant par la bouche.

3/ Enchaînement à faire 1 fois : refaites l'enchaînement de votre choix.

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 <https://www.alexandradobbs.fr/>



Crédits photo : fleurs (Dzenina Lukac from Pexels) ; cancer (Photographee.eu de Shutter Stock) ; chat (Tamba Budiarsana de Pexels) ; tête hypnose (Gerd Altmann de Pixabay); avion en papier (Marco Livolsi de Pixabay)

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