

Alexandra Dobbs

Sophrologue
Janvier 2019



Les Gaulois pensant que le gui
Tous les maux pouvait guérir
La plante devint sacré
Tout un rite célébré
Seuls les druides pouvaient la cueillir
Avec une faucille en or.
Aujourd'hui le folklore
Veut que le premier de l'an, à minuit
S'embrasser sous le gui
Porte bonheur pour toute l'année à venir.
La Sophrologie s'invite sous le gui
Pour dessiner votre nouvel avenir !

A LA UNE



La Sophrologie en entreprise

En entreprise, la Sophrologie a déjà fait ses preuves. Plus qu'une technique de bien-être, elle est une véritable technique de développement personnel. Elle permet aux collaborateurs de retrouver une forme d'équilibre physique, émotionnel et mental, tant dans leur vie professionnelle que personnelle. La Sophrologie contribue de manière préventive ou curative à la Qualité de Vie au Travail et peut être associée à une démarche de prévention des Risques Psycho Sociaux. Dans l'accompagnement des compétences et dans l'amélioration de la performance, on la retrouve parfois associée au coaching.

Quelques exemples des apports de la Sophrologie en entreprise :

- Gérer le stress
- Booster sa créativité
- Accompagner le changement (individuel ou collectif)
- Développer la confiance ou l'affirmation de soi
- Aider à la prise de recul et à la prise de décisions

- Gérer le temps et prioriser ses actions
- Préparer une prise de parole en public
- Améliorer le travail en équipe...

[Plus d'infos](#)

CALENDRIER SOPHRO DU MOIS

Stage "Calme Olympien"

Avec ce cycle de 5 séances hebdomadaires, retrouvez la sérénité au quotidien.

Le prochain démarre le **mercredi 9 janvier, 19h30 à 20h30.**

Tarif : 100 € les 5 séances (+ adhésion annuelle à [La Broc'antine](#))

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

[Autres dates et thématiques](#)

Information et inscription

Séance découverte

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

Prochaine date : samedi **19 janvier 17h à 18h.**

Tarif : 20 € / personne

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

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

[Autres dates et thématiques](#)

Information et inscription

Séances individuelles

Accompagnement personnalisé selon votre objectif. Sur rendez-vous, du lundi au samedi de 8h à 20h. Séance d'1h.

Tarif : 65 €

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

Information et rendez-vous

LA SOPHRO EN PRATIQUE...



Pour sombrer dans les bras de Morphée

Voici 2 exercices de Sophrologie que je vous conseille de faire avant d'aller vous coucher pour vous endormir plus facilement.

Isolez-vous de l'agitation

En position initiale : debout, jambes parallèles écartées de la largeur du bassin, genoux légèrement fléchis. La tête et le dos droits, épaules relâchées, les bras le long du corps, mains ouvertes.

Les yeux fermés, bouchez-vous les oreilles avec les pouces, fermez les yeux avec les index, bouchez les narines avec les majeurs, comme si vous vous isoliez du monde.

Inspirez par la bouche, puis bloquez votre respiration. Penchez-vous en avant et faites

monter la pression dans le nez. Relâchez les bras le long du corps en soufflant par le nez et en imaginant que vous diffusez le calme autour de vous. Redressez-vous. À faire 3 fois, avant de vous coucher.

Créez votre bulle de calme

En position initiale et en respiration libre, effectuez des rotations du bassin en laissant les bras et la tête suivre le mouvement avec souplesse.

Imaginez en même temps que vous créez une bulle de calme autour de vous.

Puis, revenez à la position de départ en soufflant, par la bouche. À faire 3 fois avant d'aller vous coucher, juste après l'exercice pour s'isoler de l'agitation.

J'AIME, JE PARTAGE

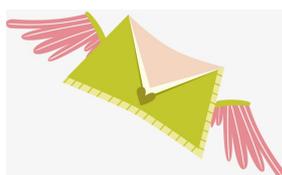


La Broc'antine souffle sa 1ère bougie

Le vendredi 18 janvier, la maison associative La Broc'antine soufflera sa première bougie avec une soirée portes-ouvertes. J'y serai et vous ? Venez y découvrir son espace et ses pratiques de bien-être, une table et des producteurs autour du bien manger, et ses ateliers créatifs et de créateurs.

Découvrez ses nouveautés dans «[Vincennes Info](#)» (janvier 2019)

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



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