

**Alexandra Dobbs**  
Sophrologue et Praticienne en Hypnose  
Mars 2019



Mars qui nous amène le printemps  
Compte à rebours jusqu'au 21  
Mais aussi, pour certains, jusqu'à l'examen.  
On a le nez dans les bouquins  
Comment rester serein  
Concentré et confiant.  
Entre deux leçons, une bonne respiration  
Entre deux récitations, une visualisation  
Entre deux intercalaires, une détente musculaire  
Merci qui ?  
Merci la Sophrologie !

## A LA UNE



### Santé & Qualité de Vie au Travail : 10 ans de mutations

**Principaux enseignements du baromètre santé et qualité de vie au travail de Malakoff Médéric**

Une qualité de vie au travail qui s'est globalement améliorée avec des salariés en meilleure santé et plus confiants mais qui est toutefois, fragilisée par un contexte de transformation des entreprises (...)

#### Un niveau de stress qui s'accroît

Si les salariés reconnaissent que leur travail est désormais moins fatiguant physiquement, la moitié d'entre eux se disent malgré tout épuisés, 70% trouvent leur travail fatiguant nerveusement et 51% estiment ne pas assez dormir. En dix ans, la pénibilité du travail a changé de nature, l'usure physique tend à être remplacée par l'usure psychologique. Les mutations du monde du travail bouleversé par une digitalisation qui s'est accélérée ces dernières années, explique en partie cette inquiétude. 1 salarié sur 2 a connu au moins un changement de poste lié à une

réorganisation, une restructuration d'entreprise. [Lire la synthèse](#)

### **Le Travail demain : 10 ans de mutations**

A l'heure où la santé au travail fait l'objet d'un rapport ministériel et devient un enjeu central dans la politique de prévention des entreprises, le comptoir mm publie, en partenariat avec We Demain, le [deuxième numéro de sa collection « Le travail demain »](#).(...)

Conditions de travail, organisation, management, vie quotidienne, état de santé et hygiène de vie...10 ans de datas, 10 ans de tendances ont été passées au crible. Entre des éminents intellectuels comme Isaac Getz qui pense l'entreprise libérée et des étoiles montantes de la healthtech, ce cahier spécial, à la fois rétrospectif et prospectif, rassemble une pluralité d'analyses, de chiffres clefs, de bonnes pratiques et s'appuie sur un travail d'investigation, afin d'inscrire les enjeux de la qualité de vie au travail dans l'histoire de l'entreprise.

## CALENDRIER SOPHRO DU MOIS

### **Stage "Etre au top pour les examens"**

Avec ce cycle de 5 séances hebdomadaires de Sophrologie, révisez et passez les épreuves en mode zen : apprenez à gérer votre stress, boostez votre concentration et votre confiance en vous.

[Lire le témoignage d'Aude](#)

**Dates** : le dimanche 24/03 (17h à 18h), les dimanche 31/03, 07/04, 14/04 (16h à 17h) et le vendredi 19/04 (18h à 19h).

**Tarif** : 100 € les 5 séances (+30€ adhésion annuelle à La Broc'antine)

**Lieu** : La Broc'antine, 14 ave Georges Clémenceau - Vincennes

Information et inscription

### **Stage "Calme Olympien"**

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

**Dates** : les vendredi 15/03, 22/03, 29/03, 05/04 et 12/04, de 19h30 à 20h30.

**Tarif** : 100 € les 5 séances (+30€ adhésion annuelle à La Broc'antine)

**Lieu** : La Broc'antine, 14 ave Georges Clémenceau - Vincennes

Information et inscription



### **Stage "Dans les bras de Morphée"**

Avec ce cycle de 5 séances hebdomadaires de Sophrologie, retrouvez un sommeil de qualité

**Dates** : les mercredi 13/03, 20/03, 27/03, 03/04, 10/04, de 19h à 20h.

**Tarif** : 100 € les 5 séances (+30€ adhésion annuelle à La Broc'antine)

**Lieu** : La Broc'antine, 14 ave Georges Clémenceau - Vincennes

Information et inscription

## Séances individuelles

Accompagnement personnalisé selon votre objectif.

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

**Tarif Sophrologie** : 65 € / Séance d'1h.

**Tarif Hypnose** : 80 € / Séance d'1h30.

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

Information et rendez-vous

## 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** : samedi 30 mars de 17h à 18h.

**Tarif** : 20 € / personne

**Lieu** : [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



## 3 mars - Fête des grands-mères

**Et si cette année vous lui offriez une séance de Sophrologie à mamie ?**

A moins que la vôtre vous l'appeliez grand-mère, mère-grand, mamoune, bonne maman, mam, mamili, mamouchka, granny, mamoune, mamita, mamé, grand'ma, mamichou, moujic, mamounette, babouchka, nonna, oma, yaya ou abuela !

La Sophrologie peut se pratiquer à tout âge ; les exercices s'adaptent aux possibilités de chacun. Séance sur rendez-vous du lundi au samedi, 8h à 20h.

Commander un bon

## LA SOPHRO EN PRATIQUE...



### Pour amener le calme

Voici 1 exercice de Sophrologie que je vous conseille pour **amener le calme en vous**.

**Position** : installez-vous debout, jambes écartées de la largeur du bassin, genoux légèrement fléchis, épaules relâchées, tête dans le prolongement des épaules et les yeux ouverts.

**Exercice** : levez les bras à l'horizontale devant vous en inspirant par le nez, bloquez votre respiration. Imaginez devant vous une forme qui représente pour vous le calme, avec sa couleur et sa texture. Puis amenez-la doucement vers vous, vers le thorax, avec les mains ouvertes, en contractant légèrement les avant-bras. Puis relâchez les bras le long du corps, les mains ouvertes en soufflant par la bouche. Refaites l'exercice une deuxième fois avec les poings fermés en imaginant que vous ramenez sur vous un tissu de calme. Une troisième fois, faites-le avec la position des mains que vous avez préférée.

Entre chaque exercice, prenez un moment pour ressentir les sensations dans le corps.

## SOPHRO & SANTE : LE CALENDRIER



### 14 mars - 22ème Journée de l'Audition

#### Les oreilles au cœur de la santé : Et si c'était vrai ?

A l'occasion de cette 22e édition, le groupe d'Experts membres du Comité scientifique de l'association JNA créatrice des campagnes nationales sur l'audition (Professeurs et chercheurs médecins ORL, orthophonistes, audioprothésistes...) veulent alerter l'opinion publique sur le lien entre les oreilles et la santé.

**Sophrologie et Hypnose permettent de mieux vivre avec des acouphènes et/ou de l'hyperacousie.**

[Plus d'info](#)



### 22 mars - 19ème Journée du Sommeil

#### Impact des modes de vie sur notre sommeil

Gestion du temps, équilibre vie pro / vie perso, hyperconnexion, comportements alimentaires, sédentarité, stress... à l'occasion de la 19ème Journée du Sommeil®, l'INSV et les spécialistes du sommeil attireront l'attention du public sur le lien entre nos styles de vie et la qualité de notre sommeil.

**La Sophrologie et Hypnose permettent de retrouver un sommeil de qualité.**

[Plus d'info](#)



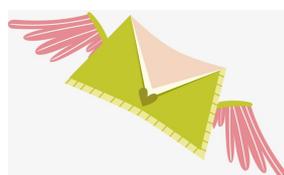
### 20 mars - Journée internationale du bonheur

#### La poursuite du bonheur est un objectif fondamental de l'être humain

En avril 2012, lors d'une Réunion de haut niveau sur le bonheur, intitulée « Le bonheur et le bien-être : la définition d'un nouveau paradigme économique », le Secrétaire général a estimé que le monde avait besoin d'un nouveau paradigme économique qui reconnaît la parité entre les trois piliers du développement durable. « Le bien-être social, économique et environnemental sont indissociables. Ensemble, ils définissent le bonheur brut mondial », avait-il souligné.

**La Sophrologie et Hypnose permettent de retrouver un mieux-être.**

[Plus d'info](#)



Faites suivre la Newsletter à quelqu'un à qui vous voulez du bien ;-)

[S'inscrire à la Newsletter](#)

07 83 51 50 02  
sophrodobbs@gmail.com  
www.alexandradobbs.fr

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