

## Alexandra Dobbs

Sophrologue à Vincennes

Novembre 2018



Novembre, le mois de l'économie  
Sociale et solidaire  
Je dis oui à la Sophrologie  
Qui adhère  
Et s'inscrit  
Dans ce mouvement  
Qui agit  
Différemment

## NOVEMBRE, UN MOIS SOLIDAIRE

### La Sophrologie solidaire à Vincennes

A la Broc'antine, sur présentation du **Pass'Seniors** ou du **Pass'Jeunes**, je vous propose -25 € sur le tarif de 5 séances individuelles de Sophrologie et vous bénéficierez de -10 % sur l'adhésion à l'association.



Le **Pass'Seniors** offre une profusion de réductions aux seniors vincennois, à partir de 65 ans.

Il vous permet de bénéficier d'offres commerciales, culturelles et associatives dans différents lieux de Vincennes.

Plus d'info sur le Pass'Senior et les autres avantages proposés à La Broc'antine



Le **Pass'jeunes**, dédié aux jeunes de 15 à 25 ans, donne accès à un ensemble de services et réductions dans les commerces de la ville et même au-delà : musique, prêt-à-porter, presse, auto-écoles, restauration, activités sportives ou culturelles...

Plus d'info sur le Pass'jeunes et les autres avantages proposés à La Broc'antine



## 11ème édition du Mois de l'économie sociale et solidaire

En Novembre 2018, aura lieu la onzième édition du mois de l'économie sociale et solidaire. L'économie sociale et solidaire (ESS), c'est une autre façon de concevoir l'économie.

Ses acteurs se distinguent depuis plus d'un siècle par des règles du jeu originales, par leur mode d'organisation et par leur finalité. L'ESS rassemble des personnes motivées par la mise en œuvre d'un projet, qui s'avère utile à un territoire, à des usagers ou à la société.

La loi du 31 juillet 2014 relative à l'ESS marque la reconnaissance législative "d'un mode d'entreprendre différent". Inclusive, la loi rassemble les entreprises au-delà des notions de statuts, autour des principes fondamentaux de l'ESS que sont l'égalité, le partage et la démocratie dans le cadre d'un développement économique et social, créateur de richesses.

(Source : [www.lemois-ess.org](http://www.lemois-ess.org)).

[Plus d'info](#)

## CALENDRIER SOPHRO DU MOIS

### Stage "Dans les bras de Morphée"

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

Le prochain démarre le vendredi **16 novembre**, 19h30 à 20h30.

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

**Lieu** : La Broc'antine (Vincennes)

Lire le [témoignage](#) des participants.

[Autres dates et thématiques](#)

[Information et inscription](#)

### Séance découverte collective

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

Prochaine date : le samedi **17 novembre**, 17h à 18h.

**Tarif** : 20 € / personne

**Lieu** : La Broc'antine (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, domicile ou à La Broc'antine (Vincennes)

[Information et rendez-vous](#)

## EN NOVEMBRE, C'EST AUSSI...



Journée  
internationale des  
**personnes  
handicapées**

### **17 novembre - Journée internationale des personnes en situation de handicap à Vincennes**

Le 17 novembre prochain, Vincennes sensibilise et informe le public à l'occasion de la Journée Internationale des personnes en situation de handicap.

Depuis 1992, la Journée internationale des personnes handicapées vise à promouvoir les droits et le bien-être des personnes handicapées dans toutes les sphères de la société et du développement et à accroître la sensibilisation à leur situation particulière dans tous les aspects de la vie politique, sociale, économique et culturelle.

Le thème retenu pour cette année met l'accent sur l'autonomisation des personnes handicapées pour un développement inclusif, équitable et durable.

(Source : site des [Nations Unies](#))

Consultez le [programme](#) proposé par Vincennes dans le cadre cette journée Internationale et du Plan Handicap de la ville.

## J'AIME, JE PARTAGE...



### **Les secrets du sommeil**

Comment passer des nuits réparatrices dans un monde hypertechnologique

En août 2018, le magazine *National Geographic* nous a dévoilé les dernières révélations de la science sur le sommeil. Problème : nous dormons une heure et demie de moins qu'il y a cinquante ans. Respecter son horloge biologique est pourtant essentiel pour rester en bonne santé. Son dérèglement augmente les risques de diabète, de maladies cardiovasculaires, et même d'être atteint de certaines démences.

Le spectre bleu émis par les écrans et l'omniprésence de la lumière, notamment, retardent l'endormissement et dégradent la qualité du sommeil. Or ce dernier, constitué normalement de quatre phases, participe au maintien des fonctions vitales, à la mémorisation ou encore à la croissance. Entre le désir d'être productif, la surexposition à la lumière et l'envie de vivre pleinement, l'homme moderne détraque son horloge biologique. Comment remédier à ce phénomène d'ampleur planétaire ?

(Source : [www.nationalgeographic.com](http://www.nationalgeographic.com). Photo : Magnus Wennman)

[Lire l'article \(en anglais\)](#)

**L'actu insolite : une symphonie soporifique conçue par des**



## neurologues

S'estimant plus créatif lorsqu'il dort, le compositeur Max Richter a eu l'idée de lier musique et sommeil en créant une symphonie destinée à améliorer les propriétés régénératrices de celui-ci. C'est ainsi qu'est née l'œuvre « Sleep », apparent contre-emploi de la musique. Le morceau dure 8 heures, temps optimal pour une nuit de sommeil réparatrice. Par ce biais, Max Richter cherche à répondre à la frénésie de notre monde en proposant un hymne à la lenteur.

Pour composer sa symphonie, Max Richter s'est associé à David Eagleman, un neurologue américain. Ensemble, ils ont étudié la gestion de l'information durant le sommeil, analysant la manière dont le cerveau réagit à différents stimuli, notamment sonores.

(Source : [www.nationalgeographic.fr](http://www.nationalgeographic.fr). Photo :Magnus Wennman)

[Lire la suite de l'article](#)

## LA PAROLE A...



### Naturopathie, un allié de choix pour surmonter le stress

#### Catherine Bories, Naturopathe

Spasmes, douleurs, contractures, trouble du sommeil, trouble du transit, rhumes ou infections à répétition... qui n'a jamais subi les effets délétères du stress ?

Le stress peut s'avérer particulièrement destructeur lorsqu'il devient chronique et trop intense, trop longtemps.

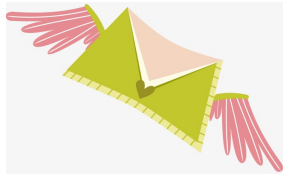
Le stress pousse l'organisme, puise dans les réserves et altère la santé. Dans ce contexte, la naturopathie peut vous aider à reprendre votre santé en main.

Le naturopathe est un éducateur de santé : il vous aide à trouver une hygiène de vie qui vous correspond grâce à des techniques naturelles (alimentation, exercice physique, respiration et aussi, selon les besoins, aromathérapie, phytologie, hydrologie...) et des conseils personnalisés. En vous accompagnant vers le retour à l'équilibre, vous potentialisez aussi les effets des autres techniques de gestion du stress comme le yoga ou la sophrologie !

La naturopathie peut vous aider à surmonter le stress chronique ou à vous reconstruire après un burn-out.

Plus d'info sur [www.catherineborie.com](http://www.catherineborie.com)

**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](mailto:sophrodobbs@gmail.com)  
[www.alexandradobbs.fr](http://www.alexandradobbs.fr)

© 2018 Alexandra Dobbs