

Alexandra Dobbs
Sophrologue à Vincennes
Juin 2018



Sophrologie en Juin, stop au tintouin
Soyez sereins, faites-vous du bien
Pour bien préparer vos examens, sortez le nez des bouquins !

A LA UNE



Préparez vos examens avec une touche de Sophrologie

Pendant les révisions sortir un peu le nez des bouquins ça fait du bien : en quelques séances, la Sophrologie peut vous aider à vous présenter dans les meilleures conditions en réduisant le stress, boostant votre mémoire, activant votre concentration et en installant la confiance. La Sophrologie, vous la préférez en solo ou entre amis* ?

**entre amis : groupe auto-constitué de 4 personnes minimum*

[Lire le témoignage d'Aude](#)

EVENEMENTS DU MOIS



Vivement l'été !

Le samedi 23 Juin, portes ouvertes à la Broc'antine à l'occasion de la fête de quartier, "Vivement l'Eté", organisée avenue Georges Clémenceau de 11h à 20h30 avec l'Association Tous à l'Ouest. Au programme : pique-nique géant, chants de rue, ateliers enfants, marché producteurs, troc de plantes, massages...

Ce sera aussi l'occasion de découvrir le **programme pour la rentrée de la Broc'antine** et de faire les pré-inscriptions aux cours, ateliers et stages :

- **bien-être** : sophrologie, yoga, qi-gong, reiki, shiatsu, coaching sportif, pilates...
- **arts et loisirs créatifs** : arts plastiques, linogravure, arts aborigènes, initiation à la calligraphie, cours de couture et tricot, atelier d'écriture, dessins pour enfants, peinture ludique pour enfants en anglais, art thérapie, théâtre et improvisation, vitrail, mosaïque, kokedama...

Planning de Sophrologie à la Broc'antine 2018-2019



17 juin - Fête des pères

Cette année, grain de folie

Offrez-lui

Une séance découverte de Sophrologie

Pour que la Fête des pères

Rime avec détente printanière

Séance individuelle d'1h – Tarif 65 €
sur rendez-vous du lundi au samedi 8h-20h

ou Séance collective d'1h - Tarif 20 €
selon [calendrier](#) 2018

Commander un bon pour une séance découverte



Autres dates à noter

21 juin - C'est le solstice d'été

La Sophrologie peut vous aider à faire le plein d'énergie pour profiter pleinement du solstice d'été, le jour le plus long dans notre hémisphère, et de la fête de la musique qui l'honore. Si le cœur vous en dit, vous pourrez ainsi veiller toute la nuit et danser sur toutes les harmonies !

Petit memo du solstice d'été : l'axe de rotation de la Terre est légèrement incliné ce qui a pour conséquence de faire varier notre distance au Soleil. Et, ce 21 juin, c'est le moment où l'hémisphère Nord est le plus incliné vers le Soleil. Ses rayons arrivent ainsi plus près de la verticale sur notre hémisphère. En ce moment, il fait donc plus chaud et les jours sont plus longs car la durée d'exposition aux rayons du Soleil est allongée (Source : [caminteresse.fr](#))

30 mai au 5 juin - La Semaine européenne du développement durable

Elle a pour objectifs de promouvoir le développement durable, de sensibiliser chacun à ses enjeux et de faciliter une mobilisation concrète tant individuelle que collective. Elle contribue à sensibiliser les citoyens et différents acteurs aux 17 Objectifs de Développement Durable fixés par les Etats membres des Nations Unis et qui doivent être atteints à l'horizon 2030 dans le but d'éradiquer la pauvreté, de protéger la planète et de garantir la prospérité pour tous. Retrouvez le [programme national](#) et

Et pensez à la Sophrologie pour le développement durable de votre jardin intérieur !

J'AI AIME, JE PARTAGE



La fatigue, un mal contemporain

Pourquoi sommes-nous si fatigués, pourquoi burn-outons nous ? Une réflexion menée sur France Culture, pendant l'émission de La Grande table du 25 mai 2018.

Pour élucider ce mal du siècle, deux intervenants nous présentent leur point de vue : Éric Fiat, philosophe, qui publie "Ode à la fatigue" et Dalibor Frioux, écrivain, qui publie "Eloge du sommeil à l'usage de ceux qui l'ont perdu".

Rediffusion et podcast

CALENDRIER SOPHRO DU MOIS

SEANCES DECOUVERTE COLLECTIVES

- Mardi 12 juin à 19h30
- Mardi 19 juin à 19h30

Séance d'1h - Tarif séance : 20 euro / personne

A la maison associative La Broc'antine

S'inscrire

SEANCES INDIVIDUELLES

Accompagnement personnalisé selon vos besoins et votre objectif.

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

Séance d'1h – Tarif 65 €
En cabinet, à domicile ou à La Broc'antine

Prendre rendez-vous

@ Newsletter à partager avec 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

Cet email a été envoyé à {EMAIL}.

[Se désinscrire](#)

Envoyé par

