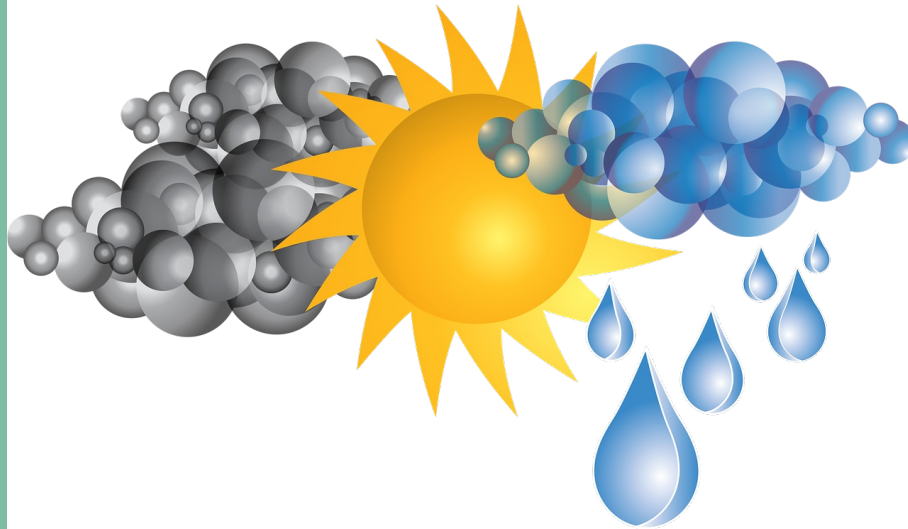


Alexandra Dobbs
Sophrologue à Vincennes
Juillet-Août 2018



Cet été,
Pour préparer la plage, la montagne,
La ville ou la campagne,
**Rechargez les batteries
Avec la Sophrologie.**
En juillet, faites le plein de vitalité
En août, soyez à l'écoute
De votre météo intérieure.

A glisser dans votre trousse bien-être



Cet été, repérez 3 kifs par jour *

Avant de vous endormir, si vous avez tendance à ruminer les contrariétés de la journée ou les soucis du lendemain, testez ceci. Remémorez-vous trois moments agréables, petits ou grands, que vous avez vécu pendant la journée. Cela peut aussi bien être le fait que quelqu'un vous ait tenu la porte en vous souriant, le spectacle d'un beau ciel, une conversation avec un bon ami ou la clôture d'un gros projet. A tester pendant 3 semaines, pour observer comment les effets s'installent.

En agissant ainsi, vous musclez votre capacité à prêter progressivement plus d'attention aux instants de bonheur. Le cerveau a tendance à se focaliser sur les circuits anxieux afin de nous prévenir des dangers. En donnant davantage de place aux émotions positives, on limite la croissance des négatives. L'intention n'est pas d'occulter les expériences ou de supprimer les émotions négatives, mais de choisir de mettre en valeur et de savourer le positif.

* titre repris du livre "3 kifs par jour" de Florence Servan-Schreiber, Editions Marabout

SOPHROLOGIE, DEMANDEZ LE PROGRAMME !

JUILLET

Séances Individuelles

Séances Découverte collective

- Mercredi 11 juillet à 19h30
- Mercredi 18 juillet à 19h30

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

A la maison associative La Broc'antine

[S'inscrire](#)

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](#)



A LA RENTREE

Programme de Sophrologie 2018-2019 :

- séances découverte en collectif
- séances hebdomadaires en collectif
- cycles de 5 séances Sérénité ou Sommeil en collectif
- cycles de 5 séances en collectif, conçus selon le besoin de votre groupe auto-constitué
- séances individuelles

[Consulter le calendrier](#)

J'AIME, JE PARTAGE



COLIBRIS, UN MOUVEMENT CITOYEN

Créé en 2007 sous l'impulsion de Pierre Rabhi, Colibris se mobilise pour la construction d'une société écologique et humaine. L'association place le changement personnel au cœur de sa raison d'être, convaincue que la transformation de la société est totalement subordonnée au changement humain. Colibris s'est donné pour mission d'inspirer, relier et soutenir les citoyens engagés dans une démarche de transition individuelle et collective.

[En savoir plus](#)

@ 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

