

Alexandra Dobbs

Sophrologue à Vincennes
Septembre 2018



« **août mûrit les fruits et septembre les cueille** », dit le proverbe.
Alors, quelle a été votre inspiration en août ?
Qu'allez-vous cueillir en septembre ?
Voici quelques idées...

A LA UNE



"Célébration pour l'Écologie, la Confiance et la Joie"

Conférence-expérience le 12 octobre, de 17h à 22h30 au Grand Rex.

Parce que prendre soin de la planète, c'est aussi prendre soin de nous, la confiance et la joie sont au cœur de l'action écologique. Avec le soutien de 50 organisations innovantes et l'amicale participation de personnalités inspirantes comme de Satish Kumar & Thomas d'Ansembourg... venez vous engager en faveur de la transition sociétale. Un rassemblement autour de projets concrets et de personnalités inspirantes qui a une ambition : nous connecter à l'évidence que prendre soin de la vie, ça fait du bien et ça rend l'avenir désirable. Alors vivement aujourd'hui, pour demain !

[Plus d'info et inscriptions](#)

EN SEPTEMBRE

La Journée des associations à Vincennes, le 8 septembre

Venez à la rencontre de l'équipe de la maison associative la Broc'antine et **concoctez votre programme bien-être** ou loisirs créatifs de l'année.

En **Sophrologie**, je vous propose des séances collectives de découverte, des stages thématiques sur 5 séances ou un accompagnement individuel selon votre besoin.

La Sophrologie en septembre à Vincennes

Je vous propose :

- Une Séance découverte collective

Le 22 septembre de 17h à 18h.

Tarif : 20 euro / personne

- Un Stage « Calme Olympien - Etre serein au quotidien » (5 séances hebdomadaires d'1h).

Les mercredis 19 et 26 septembre, 3, 10

Information et inscription

et 17 octobre de 19h30 à 20h30.
Tarif : 100 € / personne

Lieu : la maison associative La
Broc'antine

[Autres dates et thématiques](#)

S'inscrire



« La fête des possibles »

Vers un monde plus juste, plus écolo, plus humain ! Du 15 au 30 septembre, des rendez-vous près de chez vous, en France et en Belgique, pour rencontrer celles et ceux qui agissent au quotidien : des ateliers d'expérimentation, des circuits de découverte, des portes ouvertes, des rassemblements publics, etc

Pour en savoir plus, créer un événement ou connaître les événements qui auront lieu près de chez vous, c'est par [ici](#).

VOTRE TROUSSE BIEN-ETRE



Cohérence Cardiaque, 5 minutes 3 fois par jour

Un exercice de 5 petites minutes de respiration rythmée pour réguler le système nerveux autonome, réduire l'intensité des effets du stress sur notre organisme, augmenter notre système de défense immunitaire, prendre de meilleures décisions et développer notre intuition. 5 minutes 3 fois par jour, essayez pour voir la différence !

Pour tester et découvrir : une [vidéo](#) qui vous guide dans la respiration à suivre (proposée par Florence Servan Schreiber).

C'EST LA RENTREE



A mettre dans votre cartable de parents

Retrouvez des articles, des vidéos et d'autres ressources :

- sur l'école et la scolarité proposés par la CAF ([vie de famille](#)) ou la CAF et la MSA ([mon-enfant.fr](#))
- sur la santé comme facteur d'accès à une scolarité réussie et à un mieux vivre ensemble proposés par l'[AFPSSU](#) (Association pour la santé de l'enfant dans son parcours de vie)

@ Newsletter à partager avec quelqu'un à qui vous voulez du bien ;-)

S'inscrire à la Newsletter

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



© 2018 Alexandra Dobbs