

Alexandra Dobbs

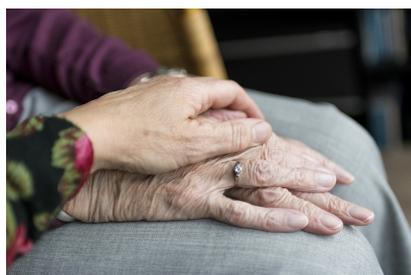
Sophrologue et Praticienne en Hypnose
Avril 2019



Avril

Le 1er du mois, canular et facétie
Les jours qui s'allongent, on apprécie
La nature qui s'éveille
Emerveille
Sortir de l'hivernale léthargie
Et sentir un regain d'énergie
Avec l'Hypnose et la Sophrologie

A LA UNE



Hypnose et personnes âgées

**Interviews du Dr Marie Floccia,
Médecin Gériatre et référente
Hypnose CHU de Bordeaux**

"En s'appuyant sur l'une des bases fondamentales de l'hypnose ericksonienne (issue de la pratique de M.H. Erickson) qui est de s'adapter au patient et d'utiliser ce qu'il apporte, il est possible de proposer aux patients, quel que soit leur âge ou la présence de troubles neurocognitifs, des traitements par hypnose. Cette pratique qui s'appuie sur des bases neuroscientifiques et des publications validant certaines indications (en particulier la prise en charge de la douleur) trouve toute sa place en complémentarité des traitements habituels.

Elle permet de limiter le recours aux thérapeutiques médicamenteuses et à leurs nombreux effets indésirables, tout en ayant une approche plus complète, plus humaine et moins

technique de la personne (...)

Les principales indications de l'hypnose médicale pour les personnes âgées sont : prise en charge de la douleur, syndromes comportementaux et psychologiques de la démence, anxiété, insomnie, rééducation de troubles de la marche, accompagnement en fin de vie". [Lire la suite](#)

Voir aussi "[Hypnose en gériatrie : Comment apaiser les personnes âgées angoissées ?](#)", reportage de France 3 Aquitaine.

Sources : Société Française de Gériatrie et Gériatrie - Photo de Sabine van Erp de Pixabay

CALENDRIER HYPNOSE ET 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 : les samedi 11, 18, 25 mai, 1er, 8 juin (16h à 17h)

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

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

Information et inscription

Hypnose : Séance découverte

Entre théorie et pratique, découvrez l'hypnose et comment elle permet de se libérer d'une émotion ou d'un comportement bloquant.

Prochaine date : samedi 4 mai de 17h à 18h.

Tarif : 20 € / personne

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 13 avril 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.

LA SOPHRO EN PRATIQUE...



Pour se remplir d'énergie

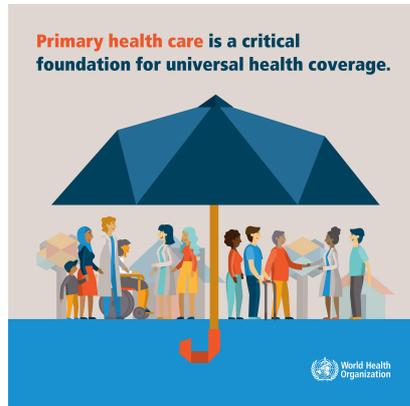
Voici 1 exercice de Sophrologie que je vous conseille pour **vous ré-energiser**.

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 :

Inspirez par le nez et bloquez votre respiration. Puis faites énergiquement plusieurs fois de suite un mouvement de haut en bas avec les épaules, poings fermés, en imaginant qu'à chaque haussement vous augmentez votre niveau d'énergie. Relâchez les épaules en soufflant fortement par la bouche et en ouvrant les mains. Entre chaque exercice, prenez un moment pour ressentir les sensations dans le corps. Répétez l'enchaînement trois fois.

AUTRES DATES A NOTER

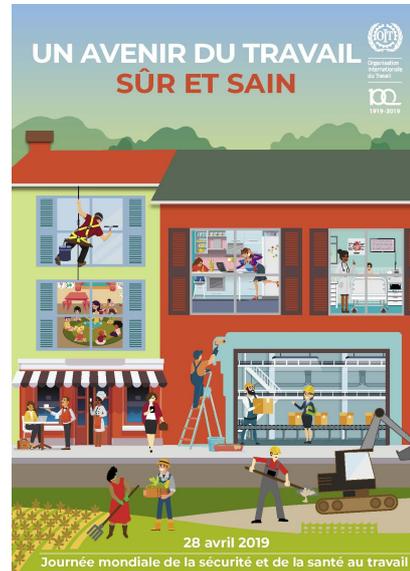


7 avril - Journée mondiale de la Santé

Cette année, la Journée mondiale de la Santé mettra l'accent sur la **couverture sanitaire universelle**. Par couverture sanitaire universelle, on entend une situation dans laquelle toutes les personnes et toutes les communautés bénéficient des services de santé dont elles ont besoin sans se heurter à des difficultés financières. Elle englobe la gamme complète des services de santé essentiels de qualité, qu'il s'agisse de la promotion de la santé, de la prévention, des traitements, de la réadaptation et des soins palliatifs.

Source : Organisation Mondiale de la Santé

Plus d'info



28 avril - Journée mondiale de la sécurité et de la santé au travail

Cette année, la Journée mondiale de la sécurité et de la santé au travail marquera le début d'une série d'événements et d'activités organisés dans le monde entier jusqu'à la fin de l'année **sur le thème de la sécurité, de la santé et de l'avenir du travail**, célébrant un siècle de connaissances et d'actions et s'appuyant sur ces acquis alors que nous nous préparons à affronter et évaluer les changements induits

par l'avenir du travail que nous voulons.

Source : *Organisation Internationale du Travail*

[Plus d'info](#)



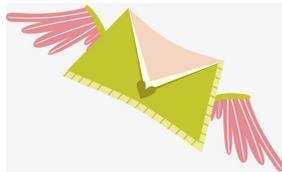
LE PETIT BONUS DU MOIS

Pourquoi le Poisson d'avril ?

C'est probablement du changement de datation opéré sous Charles IX, qui fait commencer l'année en janvier et plus en mars, que vient l'origine des blagues du premier jour d'avril. L'origine du poisson, elle, est plus incertaine

Illustration : Familiscope.fr.

[Plus d'info](#)



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
www.alexandradobbs.fr

photo en entête de Josch13 de Pixabay

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