

Alexandra Dobbs
Sophrologue et Praticienne en Hypnose
Mai 2019



*"Et par le pouvoir d'un mot
Je recommence ma vie
Je suis né pour te connaître
Pour te nommer
Liberté" (Paul Eluard)*

Et si en mai,
Grâce à l'Hypnose et la Sophrologie,
Vous regagniez un espace de Liberté ?

A LA UNE



31 mai - Journée mondiale sans tabac

Et si pour vous, grâce à l'hypnose, ça durait plus qu'une journée ?

Une fois qu'on a fermement pris la décision d'arrêter, il n'est pourtant pas toujours facile de le faire. **Comme en témoigne Eve** : *"On a beau être décidé à le faire, savoir que c'est mauvais pour la santé... arrêter de fumer n'est pas si simple et j'avais déjà essayé sans succès"*.

En effet, si le sevrage physique ne dure, lui, pas plus d'une semaine, c'est la relation émotionnelle que l'on entretient avec la cigarette qui rend l'arrêt difficile. C'est sur ce lien que l'on travaille en hypnose et qui amène Eve à dire : *"grâce à ces séances, j'ai enfin pu dire adieu à ma vieille copine, la cigarette"*. [Lire l'intégralité du témoignage](#)

Cette année, la **Journée mondiale sans tabac** sera axée sur « le tabac et la santé pulmonaire » (...) La mesure la plus efficace pour améliorer la santé pulmonaire consiste à réduire le tabagisme et l'exposition à la fumée des autres. Dans certains pays, de grandes parties de la population, notamment les fumeurs, connaissent mal les conséquences du tabagisme ou de l'exposition à

la fumée des autres sur la santé pulmonaire. Malgré des données convaincantes sur les effets nocifs du tabac pour les poumons, on continue de sous-estimer le potentiel de la lutte pour améliorer la santé pulmonaire. [Lire la suite](#)

Source : OMS - Image par Sarah Richter 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 18 mai 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.

Information et inscription



Exploser ses peurs

Le Karaté est un exercice de Sophrologie, que je vous conseille pour **exploser vos peurs..**

Position : installez-vous debout, jambes écartées de la largeur du bassin, genoux légèrement fléchis, épaules relâchées, tête dans le prolongement de la colonne vertébrale et les yeux ouverts.

Exercice :

Levez le bras gauche à l'horizontale, le bras et la main tendus. Imaginez, devant vous, une boule contenant vos colères ; observez sa forme, sa couleur et sa texture. Ramenez le poing droit à hauteur de l'épaule droite, le coude en arrière, en inspirant par le nez. Bloquez votre respiration. Puis lancez le poing droit vers l'avant avec l'intention d'exploser la boule et en soufflant fortement par la bouche. Relâchez les bras le long du corps, les mains ouvertes

Répétez l'enchaînement trois fois avec le bras droit, trois fois avec le bras gauche et une fois avec les deux bras en même temps (cette dernière fois, basculez légèrement le bassin vers l'avant, pour garder l'équilibre). Entre chaque enchaînement, prenez le temps de scanner les sensations dans votre corps.

AUTRES DATES A NOTER



12 mai - Journée Mondiale de la Fibromyalgie

Vous souffrez de fibromyalgie ? La **Sophrologie et l'Hypnose peuvent vous soulager** en vous aidant notamment à gérer vos douleurs articulaires, votre fatigue, vos troubles du sommeil, vos troubles émotionnels et de l'humeur.

Aujourd'hui, 2,5 millions de français dont 80 % de femmes vivent avec cette « maladie aux 100 symptômes ». La fibromyalgie, ou syndrome fibromyalgique, est une affection chronique caractérisée par des douleurs diffuses persistantes, souvent associées à une fatigue intense, des troubles du sommeil, etc. Un certain nombre de facteurs sont identifiés, mais ils diffèrent d'une personne à l'autre. Ces symptômes ont pour conséquence une diminution de la capacité à effectuer les activités de la vie quotidienne. Ce



26 mai - Fête des mères

Cette année, grain de folie
Offrez-lui
Une séance découverte de
Sophrologie
Pour que la Fête des mères
Rime avec détente printanière

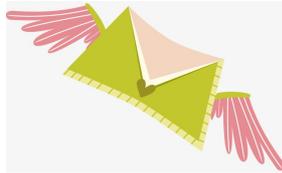
Séance individuelle d'1h - Tarif 65 € sur rendez-vous du lundi au samedi 8h-20h

ou **Séance collective d'1h** - Tarif 20 € selon calendrier 2019

[Commander un bon cadeau](#)

retentissement est variable d'une personne à l'autre et peut évoluer dans le temps. À l'échelle mondiale, les pays occidentaux sont les plus touchés. (*source ameli.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

Crédit : image Hypnose par Gerd Altmann de Pixabay

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