

Alexandra Dobbs

Sophrologue à Vincennes

Octobre 2018



La rentrée a chassé l'été
Est arrivé l'automne
La saison des poires et des pommes
Et si cette nouvelle saison
Était l'occasion d'écouter vos besoins
En découvrant les stimuli
D'un moment de Sophrologie

CALENDRIER SOPHRO DU MOIS

Séances hebdomadaires collectives

Le **2 octobre**, démarre un cycle de **10 séances hebdomadaires** les **mardi de 19h30 à 20h30**.

Les thématiques sont travaillées progressivement sur plusieurs séances et adaptées aux besoins et à la demande du groupe (dé-stress, sérénité, confiance, estime, sommeil, vitalité, concentration, mémoire...)

Tarif : 10 séances : 200 € / personne (+ adhésion à La Broc'antine)

Lieu : La Broc'antine (Vincennes)

[Consulter le calendrier des séances](#)

Information et inscription

Séance découverte collective

Prochaine date : le **13 octobre** de 17h à 18h.

Découvrez les bienfaits de cette pratique psycho-corporelle avec une séance dédiée à évacuer les tensions physiques, mentales et émotionnelles.

Tarif : 20 € / personne

Lieu : La Broc'antine (Vincennes)

NB : Possibilité de séances découverte, à d'autres dates, pour groupe auto-constitué de 4 personnes minimum.

[Autres dates et thématiques](#)

Information et inscription

Séances individuelles

Accompagnement personnalisé selon votre objectif.
Sur rendez-vous, du lundi au samedi de 8h à 20h. Séance d'1h

Tarif : 65 €

Lieu : cabinet, domicile ou à La Broc'antine (Vincennes)

Information et rendez-vous

A VINCENNES EN OCTOBRE



3 octobre - Circuit découverte des métiers à Vincennes

Depuis 2011, le club des entrepreneurs vincennois organise chaque année le circuit découverte des métiers, gratuit et convivial. Après avoir choisi un parcours thématique, parmi les 8 disponibles, vous irez **à la rencontre d'artisans, d'entrepreneurs et de commerçants qui vous feront partager la passion de leurs métiers.**

Dans le circuit « Complètement à l'ouest », vous pourrez (re)découvrir la [Broc'antine](#), cette maison de quartier animée autour du bien-être et de la création.

[Plus d'info](#)



Prêt à relever le défi « Familles zéro déchet » ?

Avec la Sophrologie on s'occupe de son écologie personnelle, avec le Zéro déchet on s'occupe de son écologie environnementale !

La Ville de Vincennes, en partenariat avec l'EPT Paris Est Mame et Bois, vous propose de réduire vos déchets de manière significative avec le nouveau défi "Familles Zéro Déchet". Que vous soyez déjà un adepte du zéro déchet - zéro gaspi ou une famille débutante motivée pour changer vos habitudes, le défi est ouvert à tous ! Vous bénéficierez d'un accompagnement gratuit de novembre 2018 à mai 2019 via des ateliers pratiques, ludiques et des soirées de partage avec les autres participants.

Inscriptions ouvertes jusqu'au 31 octobre, par mail à agenda21@vincennes.fr.

Des questions ? Rencontrez les organisateurs lors de la journée du Jardinier, le samedi 6 octobre 2018.

J'AIME, JE PARTAGE



Sève & Papillon : promouvoir une santé durable tout au long de la vie

Le 1er octobre, Sève & Papillon s'installe dans de nouveaux locaux tout beaux au Perreux-sur-Marne. Cette association, à but non lucratif, se donne pour mission de promouvoir une santé durable

tout au long de la vie. **Elle rassemble une équipe pluridisciplinaire de professionnels de la santé, de l'accompagnement, de l'enseignement et de l'environnement.**

L'association propose aussi bien des activités de soin, des accompagnements thérapeutiques individualisés (ex : ostéopathie, naturopathie, sophrologie, médecine traditionnelle chinoise...), que des activités collectives hebdomadaires ou ponctuelles (ex : atelier zéro déchet, écriture créative et ludique, cuisine minimaliste, etc.). [Plus d'info](#)

Découvrez la fiche d'[auto massage d'automne](#) proposée ce mois-ci par Sève & Papillon.

EN OCTOBRE, C'EST AUSSI...



1er octobre - Journée internationale des personnes âgées

En vue du 70e anniversaire de la Déclaration universelle des droits de l'homme, la Journée internationale des personnes âgées veut réaffirmer son engagement dans la promotion de la pleine et égale jouissance des droits et des libertés fondamentales par celles-ci.

C'est pourquoi le thème de cette année, "Célébrer les plus âgés défenseurs des droits de l'homme", veut encourager la participation des personnes âgées à la défense des droits humains, tout en reconnaissant ceux et celles qui, nés au moment de l'adoption de la Déclaration en 1948, ont activement contribué à sa promotion. Plus d'info sur le [site des Nations Unies](#)

Sophrologie et personnes âgées : la Sophrologie peut être pratiquée par des personnes de tout âge. La durée des séances et les exercices sont adaptés à la capacité de chacun. Les personnes âgées peuvent bénéficier de séances conçues autour de la vitalité, l'estime de soi, le rapport au corps et aux cinq sens, la gestion de la douleur...



12 octobre - Journée Mondiale contre la Douleur

L'Organisation mondiale de la Santé s'associe à la Journée mondiale contre la douleur. Le traitement de la douleur et les soins palliatifs font partie intégrante du droit à jouir d'une bonne santé, estime l'OMS. (...).

Selon l'Association internationale pour l'étude de la douleur (IASP) et la Fédération européenne de la douleur (EFIC), une personne sur cinq souffre de douleurs chroniques modérées à fortes, et la douleur rend une personne sur trois incapable ou difficilement capable de mener une vie indépendante. En outre, une personne sur quatre rapporte que la douleur perturbe ou détruit ses relations avec sa famille et ses amis.

Source : www.joumee-mondiale.com

Sophrologie et douleur : « De plus en plus d'hôpitaux font appel à des sophrologues pour soulager la douleur des patients. Car en plus d'apporter un réel soutien aux malades, la méthode soulage, au point de remplacer parfois la morphine.

Priorité de santé publique dans le dernier Plan d'amélioration de la prise en charge de la douleur, la souffrance des patients est une thématique prise très au sérieux par le centre hospitalier de Dieppe. Pour soulager leur douleur, les professionnels n'hésitent pas à proposer des thérapies complémentaires à la médecine conventionnelle.

La sophrologie fait partie des méthodes présentées au sein de la structure de la douleur chronique. Elle permet aux patients d'accéder à une alternative lorsqu'ils souffrent notamment de lombalgie, de sciatique ou de fibromyalgie. » [Lire la suite](#)

Source : www.sophrologie-actualite.fr

Illustration : "Saviour's face: Martyr" d'Alexej von Jawlensky 1919

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

Cet email a été envoyé à {EMAIL}.

[Se désinscrire](#)

Envoyé par

 **sendinblue**

© 2018 Alexandra Dobbs