

MA SO'FRO

MAGAZINE

Sophrologie et bien-être

*Actus*

AOÛT 2020



5

MA SO'FRO MAGAZINE

**BY MARIE-EMILIE COURTOIS**

Sophrologue Certifiée RNCP  
Cabinet de Sophrologie MA SO'FRO,

27 rue de l'église 59134 Beaucamps Ligny

## Edito



Continuez à décompresser avec ce mois d'Août et à penser encore aux vacances, à vos vacances et à votre bien-être. Pour certain(e)s les vacances se terminent, ou vont se terminer et pour d'autres les vacances commencent.

Profitez de cet instant présent, le ici et maintenant; Que vous soyez à la piscine, à la montagne, à la mer, à la campagne, n'hésitez pas à "chouchouter" votre temps libre en vous occupant de votre "corps et de votre esprit" .

Les vacances sont vraiment propices à prendre un autre rythme de vie et un temps pour soi.

Apprenez à vous détendre et à prendre du recul sur votre quotidien pour acquérir de bonnes habitudes dès la rentrée.

La Sophrologie peut être un bel accompagnement vers cette détente, cette prise de hauteur et de lâcher prise.

Si vous n'aviez pas pensé à la Sophrologie. En tant que Sophrologue, je suis présente à vos cotés pour vous transmettre tous les outils nécessaires vers cette quête.

Mon cabinet à tout prévu cet été pour vous proposer ces moments de détente aussi bien pour vos enfants, vos ados que pour vous.

MA SO'FRO a prévu également pour vos jeunes des séances de sophrologie quelques jours avant la rentrée pour qu'ils puissent commencer sereinement cette rentrée.

Je vous laisse découvrir ces modules, ces séances. A très vite

# Sommaire

## 1-Module Août 2020 chez MA SO'FRO

- pour les adultes
- pour vos enfants
- en duo

## 2-Séance de sophrologie " rentrée scolaire" pour vos jeunes.

Le but : être serein(e).

## 3- Mais au fait d'où ça vient la Sophrologie?

## 4- Peur de l'eau : Focus sur la sophrologie

## 5- Ma Pause SO'FRO Littéraire en vacances.

## 1- Module Août 2020 chez Ma SO'FRO



- **Module: Mon Bien-être en Vacances: Pour adulte (à partir de 18 ans) en 5 séances de 45 minutes. Zen-attitude et détente au programme. Module proposé sur Août 2020**



- **Module: " Mon cahier de vacances MA SO'FRO : Pour Enfant ( 5 - 12 ans) ou ado ( 13- 17 ans) en 5 séances de 30 minutes. Relaxation et respiration au programme. Module proposé sur Août 2020**



- **Séance de sophrologie DUO PARENT/ENFANT (à partir de 5 ans) sur le thème: je découvre la sophrologie. Le but: partager une activité ensemble, se retrouver en famille et y découvrir la sophrologie.**

Pour connaître le détail des modalités pour les inscriptions à ces modules ( horaire, tarif...) vous pouvez me contacter ou vous rendre sur ma page facebook : MA SO'FRO

MA SO'FRO

# MAGAZINE

Sophrologie et bien-être

2- Une rentrée sereine avec  
MA SO'FRO pour vos jeunes

MA SO'FRO

**Angoisse - Stress de la rentrée  
MA SO'FRO vous accompagne...**

LE CABINET MA SO'FRO ORGANISE DES SÉANCES DE SOPHROLOGIE SUR LE THÈME DE LA DÉTENTE, DE LA RELAXATION POUR VOS ENFANTS, VOS ADOS ( DE 5 ANS A 17 ANS ) LE JEUDI 27, VENDREDI 28 ET SAMEDI 29 AOÛT 2020

**Crayon, règle, trousse, cahier, agenda...sont mis dans le cartable, le sac de vos enfants, ados...  
mais le stress commence à grimper...**

**Avez-vous prévu d'y mettre également des outils sophrologiques pour les aider à gérer ce stress et ces angoisses?**

**MA SO'FRO organise quelques jours avant la rentrée des séances de Sophrologie sur le thème de la détente, de la relaxation destinées à vos jeunes.**

**le but :**

- évacuer les angoisses et le stress de la rentrée.**
- appréhender la rentrée de manière sereine.**

Pour connaître le détail des modalités pour les inscriptions à ces séances ( horaire, tarif...) vous pouvez me contacter ou vous rendre sur ma page facebook : MA SO'FRO

3- Mais au fait la Sophrologie:  
D'où ça vient? ?

Date d'origine: 1960.

Fondateur: Mr Alfonso CAYCEDO ( 1932-.2017)

Inspiré de plusieurs Techniques :

- occidentales comme l'hypnose et des techniques de relaxation.
- orientales comme la méditation, le yoga, le zen.

Monsieur Caycedo a créé sa méthode avec plusieurs exercices qui lui sont propres. Comme des exercices associés à la respiration et des exercices basées sur des visualisations positives guidées par la voix du sophrologue.

Ces exercices sont simples et faciles à refaire.

C'est une méthode verbale et non tactile qui se pratique debout ou assis et qui nécessite un entraînement régulier. La sophrologie est complémentaire à vos soins, elle ne remplace pas la médecine traditionnelle et ne remplace en rien vos traitements et soins médicaux.

La Sophrologie est accessible à tous

4- Peur de l'eau  
La sophrologie est là...



Le saviez-vous?

5% des français ont peur de l'eau et 25% ne sont pas à l'aise avec l'eau : le fait par exemple de mettre la tête sous l'eau ou de ne pas avoir pied peut vite devenir un inconfort...

Nous entendons souvent le terme: " j'ai la phobie de l'eau..."

La sophrologie peut être un bel accompagnement. C'est une technique de relaxation, de respiration, et de visualisation positive.

Le but: lâcher prise.

La visualisation aidera à "programmer" le cerveau et la respiration à détendre et à vous concentrer uniquement sur celle-ci.

Plusieurs séances seront nécessaires pour atteindre votre objectif. Sachez que les exercices sont simples et faciles à reproduire chez soi. Cet entraînement vous permettra d'être à l'aise dans votre quotidien.

5- Ma pause SO'FRO  
littéraire en vacances



## "L'art du calme intérieur"

de ECKHART TOLLE.

"Un livre de sagesse qui nous ramène à l'essentiel".

"Prendre son temps....méditer...se connecter à soi même, à son être, à n'importe quel moment de la journée pour comprendre ce qui compte".