

MA SO'FRO

MAGAZINE

Sophrologie et bien-être

Actus

AVRIL 2020



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



Dans cette période de confinement qui se prolonge, notre mode de vie a complètement été perturbé et modifié... de nouvelles organisations familiales, professionnelles ont pris le jour...

Internet, Facebook, Instagram, Zoom, Whatsapp... et j'en passe... deviennent nos moyens de discussion, d'échange, d'entraide... dans notre quotidien.

Grâce à cette palette d'outils, nous continuons à garder un lien social, professionnel et familial tout en préservant la santé et le bien être de nous tous...

2020, est l'année du changement...et de l'art visuel.

Innovons, Inventons et créons.....

Pour vous, voici **ce nouveau magazine mensuel:**

MA SO'FRO MAGAZINE. Le but de ce MAGAZINE vous faire partager divers articles en rapport avec la Sophrologie. Vous permettre de passer tout simplement un bon moment. A bientôt. Sophrologiquement

Sommaire

1- Qu'est ce que la Sophrologie?

Pour qui ? pour quoi ?

2- Focus sur la visualisation positive

3- Ma Pause SO'FRO Littéraire

1 - qu'est ce que la Sophrologie?

Pour ce premier magazine, je vous propose de commencer par le commencement et de vous définir ce qu'est la Sophrologie?

C'est une méthode de relaxation basée sur des exercices simples de respiration, de **visualisation** (images positives), et sur des exercices corporels comme la détente musculaire.

Cette technique agit sur l'être aussi bien au niveau physique, émotionnel que mental.

La sophrologie est complémentaire à vos soins, elle ne remplace pas la médecine traditionnelle et ne remplace en rien vos traitements et soins médicaux.

quel est le public visé?

La Sophrologie est accessible à tous - de la petite enfance jusqu'à l'accompagnement en fin de vie - elle s'adresse aux personnes en quête de bien être, de sérénité et qui souhaitent améliorer leur condition de vie, développer leur potentiel, découvrir leurs propres ressources et de se sentir en harmonie avec leur corps et leur esprit...

Adultes : Les seances durent 1 heure et se font au rythme de chacun.

Les enfants : à partir de 5 ans. Les séances pour les enfants sont plus courtes que celles pour les adultes , compter environ 35 min à 40 min pour une séance.

Femmes enceintes - Personnes âgées : La sophrologie s'adapte vraiment à la personne, les exercices sont adaptés par rapport au public présent. Les exercices peuvent se faire assis, debout.

L'objectif de travail est fixé en première séance. De cette première séance en découle un protocole adapté et personnalisé par mes soins.

Les séances peuvent se faire en individuelles et ou en collectives.

Pour quoi?

Voici quelques champs d'application:

- Gestion du stress, de l'anxiété, des émotions.
- Prise de confiance en soi.
- Amélioration du sommeil.
- Amélioration de la concentration, de la mémoire
- Gestion des changements de vie (professionnel, personnel, familial...)
- Préparation mentale (Examens, examens médicaux, préparation à la naissance, permis de conduire)
- Troubles du comportement (phobie, addiction
- Accompagnement d'un traitement médical:
 - cancer
 - dépression / burn out
 - fibromyalgie
 - accouphene..



*2 - FOCUS sur
la Visualisation?*

VISUALISATION: capacité mentale de se représenter un objet, un événement, une émotion ou tout autre chose ...

Le fait de se représenter par exemple un événement vécu "sympa" par une personne peut redéclencher chez cette même personne plus ou moins les mêmes effets positifs que la réalité.



*Ma pause SO'FRO
littéraire*

Sur le thème de la **VISUALISATION**

Sélection littéraire

*"Réussir par la visualisation positive"
de Gilles Prod'homme (Auteur)*

Un livre qui vous permettra de comprendre les bases de la visualisation positive ainsi que son fonctionnement. Comprendre le pouvoir de l'Image. Un livre qui mélange Théorie et Pratique

MA SO'FRO

MAGAZINE

Sophrologie et bien-être



Cabinet MA SO'FRO

27 rue de l'église 59134 Beaucamps Ligny.

Vous pouvez me contacter par téléphone au

06 37 38 86 53

ou par mail: me-courtois@masofro.fr

Je vous donne également rdv pour mon actualité sur ma page FACEBOOK: MA SO'FRO et mon compte instagram