

MA SO'FRO

MAGAZINE

SOPHROLOGIE ET BIEN -ETRE

Actus

DEC 2020



MA SO'FRO MAGAZINE

MARIE-EMILIE COURTOIS

Sophrologue Certifiée RNCP

Cabinet de Sophrologie MA SO'FRO

27 rue de l'église 59134 Beaucamps Ligny

31 rue de la gare Maison Médicale 59320 Sequedin

Que dire sur cette année 2020. Une année pleine de surprise...

Une invitée mystère est apparue : la covid, puis ensuite très rapidement notre quotidien a été bouleversé par un confinement...Qui aurait pensé qu' à la fin de l'année 2019 nous aurions connu une année hors norme!

Les rythmes de chacun ont été perturbés, la créativité de chacun s'est mise en action pour "continuer"...

Cette année 2020 vous a surement fait voyager à travers différentes émotions.

MA SO'FRO est resté toujours à vos cotés tout en s'adaptant également : cabinet, visio-consultation... MA SO'FRO a continué de vous accompagner vers votre BIEN ETRE.

Nous voila déjà arrivés à la fin de l'année...Vous avez envie de faire plaisir à l'un de vos proches mais vous êtes peut être en manque d'idées cadeaux....MA SO'FRO vous en donne une...rdv en page 6 de ce MA SO'FRO MAGAZINE.

MA SO'FRO en profite pour vous souhaiter de bonnes fêtes de fin d'année "masquées" à travers ce MAGAZINE relooké!

MA SO'FRO toujours à vos côtés

MA SO'FRO toujours au plus proche de vous

A très vite

SOMMAIRE

CABINET MA SO'FRO

RESPIRATION -
CONFINEMENT - MASQUE 04

MA SO'FRO FRIDAY 05

IDEE CADEAU CHEZ
MA SO'FRO 06



A QUI S'ADRESSE MA SO'FRO

PARTICULIERS 07

ENTREPRISES

OU TROUVER MA SO'FRO

CABINETS MA SO'FRO 08

RESEAUX SOCIAUX



RESPIRATION CONFINEMENT MASQUE



Notre respiration nous est essentielle pour vivre. Elle est également un outil précieux, sans que nous le sachions....notre respiration peut nous être très utile pour réguler notre stress, nos angoisses, nos émotions....

Notre respiration peut être vite perturbée par les événements de la vie quotidienne. Et la question de Savoir bien respirer prend tout son sens dans ces moments là ! Mais comment bien apprendre à respirer ? Comment mieux apprendre à bien respirer ?

La sophrologie peut vous y permettre. Le fait d'utiliser ce bel outil à bon escient: calme , détente, relaxation seront au rendez-vous.

Cet outil pratique est en nous et disponible vraiment à tout moment dans notre quotidien.

Réapprendre à respirer est à la portée de tous.

Les techniques proposées en sophrologie sont des techniques respiratoires mais pas seulement... Ces techniques peuvent être utilisées très facilement dans votre quotidien. Une pratique régulière est essentielle. Envie de commencer et de découvrir la sophrologie. Pourquoi ne pas réserver un vendredi au cabinet MA SO'FRO cf page 5

MA SO'FRO FRIDAY

MA SO'FRO FRIDAY continuera sur l'année 2021.

MA SO'FRO continuera à vous proposer une pause sophrologique d'une heure pour se détendre et se relaxer après votre travail.

Une pause ponctuelle et mensuelle. (au cabinet et ou en visio)

Pour rappel, voici les tarifs:

50€ par personne pour une séance individuelle.

45€ par personne pour une séance en Duo (vous pouvez venir avec un ami ou un membre de votre famille (18 ans et plus) ou un voisin. Vous avez également la possibilité de prendre un abonnement pour 4 séances . Abonnement (4 séances) en séance individuelle :180€ par personne soit 45€ la séance. Abonnement (4 séances) en séance duo (amis-famille-voisins) : 168€ par personne soit 42€ la séance par personne



IDEE CADEAU CHEZ MA SO'FRO: CARTE CADEAU MA SO'FRO

Noël approche....Envie de faire plaisir à l'un de vos proches.

MA SO'FRO vous propose en cette fin d'année des cartes cadeaux.

4 cartes cadeaux possibles:

La première possibilité :

- Un carte cadeau donnant accès à une séance de sophrologie en solo d'une heure sur le thème: Ma pause so'fro.

La deuxième possibilité:

- une carte cadeau donnant accès à une séance de sophrologie en duo d'une heure sur le thème: Ma pause so'fro

La troisième possibilité :

- une carte cadeau donnant accès à un atelier sophrologique pour un parent et un enfant.

La quatrième possibilité:

- offrir une participation pour une séance ou un atelier.

Ces cartes cadeaux sont commandables en me contactant ou en vous rendant sur le site internet de MA SO'FRO: www.masofro.fr rubrique carte cadeau

Vous y retrouverez les tarifs de ces cartes cadeaux.



A QUI S'ADRESSE MA SO'FRO?

MA SO'FRO s'adresse à tous:

- aux particuliers
- aux structures (ex :maison de retraite Séniors =) le but: favoriser le confort, le bien être, l'harmonie)
- les établissements scolaires=) le but: accompagner les élèves, les enseignants vers leur bien-être.
- aux entreprises =) le but: apporter des outils et techniques faciles aux salariés et aux dirigeants.
- aux sportifs =) le but: préparer mentalement les sportifs pour donner le meilleur d'eux même le jour j
-



OU TROUVER MA SO'FRO?

2 cabinets pour vous recevoir: la semaine ou le week-end



**Cabinet MA SO'FRO :
27 rue de l'église
à Beaucamps-Ligny, 59134**



**Cabinet MA SO'FRO,
31 rue de la gare Maison Médicale,
Weppes Santé à Sequedin 59320**

Vous pouvez suivre l'actualité de MA SO'FRO, en vous abonnant à mon compte Instagram et à ma page Facebook.

MA SO'FRO vous propose tout au long de l'année:

- des ateliers sophrologiques PARENT ENFANT
- des séances "détente" adulte
- des séances duo
- des marches sophrologiques...