

MA SO'FRO

MAGAZINE

Sophrologie et bien-être

*Actus*

JUILLET 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

4

## Edito



"Vive les vacances"....

"Les vacances se suivent mais ne se ressemblent pas" et peut être encore plus cette année.

En "VACANCES j'oublie tout, plus rien à faire du tout" avec les "jolies colonies de vacances".

Ces aires sont indémodables et nous font partir du bon pied pour cette parenthèse estivale.

Que vous partiez en "Vacances au bord de la mer" ou en montagne, l'important est de faire le vide absolu sur l'année écoulée et quelle année !!!!

Mais au fait quel est le but des vacances? nous en oublions quelquefois l'intérêt de cette coupure...!

Premier objectif: décompresser, décrocher dans tous les sens du terme et prendre le temps tout simplement du "farniente" pour faire une pause et pour revenir à la rentrée en forme et productif.

Mais les vacances ont un autre rôle également. Deuxième objectif: c'est l'occasion d'acquérir de nouvelles compétences sans qu'on le réalise. En effet pendant les vacances nous pouvons pratiquer différentes activités qui nous permettent d'apprendre de nouvelles connaissances.

Vacances et sophrologie font un très bon binôme. Une manière également de se déconnecter et de se recentrer sur soi, une manière de faire le plein de détente et de se prendre une pause so'fro.

Pendant les vacances le cabinet MA SO'FRO est présent à vos cotés pour vous accompagner vers votre bien-être. Bonnes Vacances à vous tous sous le signe de la sophrologie. A très vite.

# Sommaire

## 1-Votre break Module holidays chez MA SO'FRO

- pour vos enfants
- pour les adultes
- en duo

## 2-Qu'est ce qu'un sophrologue?

A partir de quel age peut-on commencer à se rendre chez un sophrologue ?

## 3- Focus sur la sophrologie et la phobie de l'avion : le saviez-vous?

4- Ma Pause SO'FRO Littéraire en vacances.

↓- Votre break Module holidays  
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: " Mon cahier de vacances MA SO'FRO : Pour Enfant ( 5 – 12 ans) ou ado ( 13- 17 ans) en 5 séances. de 35 minutes. Relaxation et respiration au programme**

**Ces 2 modules sont proposés uniquement sur le mois d'Août 2020**

**Séance de sophrologie DUO PARENT/ENFANT ( à partir de 5 ans) sur le thème: je découvre la sophrologie. Seance d'une heure. Le but: partager une activité ensemble, se retrouver en famille et y découvrir la sophrologie. Séance sur le mois de juillet et août 2020**

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

2- Qu'est ce qu'un sophrologue?  
A partir de quel age peut-on  
commencer à se rendre chez un sophrologue ?

Le sophrologue accompagne chaque personne volontaire vers son bien-être et vers une meilleure connaissance de soi.

Pour s'orienter vers ce bien-être, le sophrologue propose dans chaque séance une technique de détente, de relaxation composée d'«outils» pour agir et "se transformer".

Le protocole proposé par le sophrologue est adapté et personnalisé en fonction de la personne et de l'objectif posé dès le départ.

Cette technique est simple et facile à reproduire à la maison. Chacun progresse a son rythme.

A quel age peut-on commencer à en pratiquer?

A partir de 5 ans , la sophrologie peut être pratiquée. Plus l'enfant est jeune, plus la séance est courte et ludique.

Le but:

- garder l'enfant réceptif sur une courte période et lui permettre de mémoriser facilement les exercices pour qu'il puisse les reproduire tout seul quand il le veut à la maison.
- atteindre l'objectif posé dès le départ.

Au sophrologue d'être créatif pour que l'enfant soit participatif.

3- Focus sur la  
sophrologie et la phobie  
de l'avion :  
le saviez-vous?



Envie d'escapade, d'évasions, de voyager vers d'autres horizons pour y découvrir d'autres paysages, les vacances sont là pour y participer...même si cette année les vacances se repensent autrement pour chacun d'entre nous, un Français sur trois est disposé à reprendre l'avion dès cet été\*

Saviez vous que 21% des français ont peur de l'avion de façon générale.

Cette peur de l'avion est une phobie.

Mains moites, battements du cœur qui s'accélèrent...;

La sophrologie peut vous aider.

Des exercices sur le respiration pour contrôler ses accélérations...; des exercices de détente musculaire pour vous apaiser; des exercices de visualisation pour vivre mentalement cet événement anxiogène, vous seront proposés pour vivre au mieux cet événement.



3- Focus sur la  
sophrologie et la phobie  
de l'avion ;  
le saviez-vous?

Ces visualisations vous permettront de vous y habituer et de vous y préparer.

Les différents exercices qui vous seront proposés lors de ce protocole sophrologique seront faciles à reproduire chez vous. C'est la répétition des exercices qui vous permettront de vous préparer au mieux à ce jour J.

Je suis à votre disposition pour en discuter.

*\*sondage comparateur de vols [algofly.fr](http://algofly.fr)*

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

## 4- Ma pause SO'FRO littéraire en vacances



Le sens de la vie et la longévité sont au cœur d'une conversation entre 2 amis.

Un mot y est cité pendant cette conversation: "IKIGAI". Nous aurions tous un ikigai? à vous de le découvrir...