

MA SO'FRO

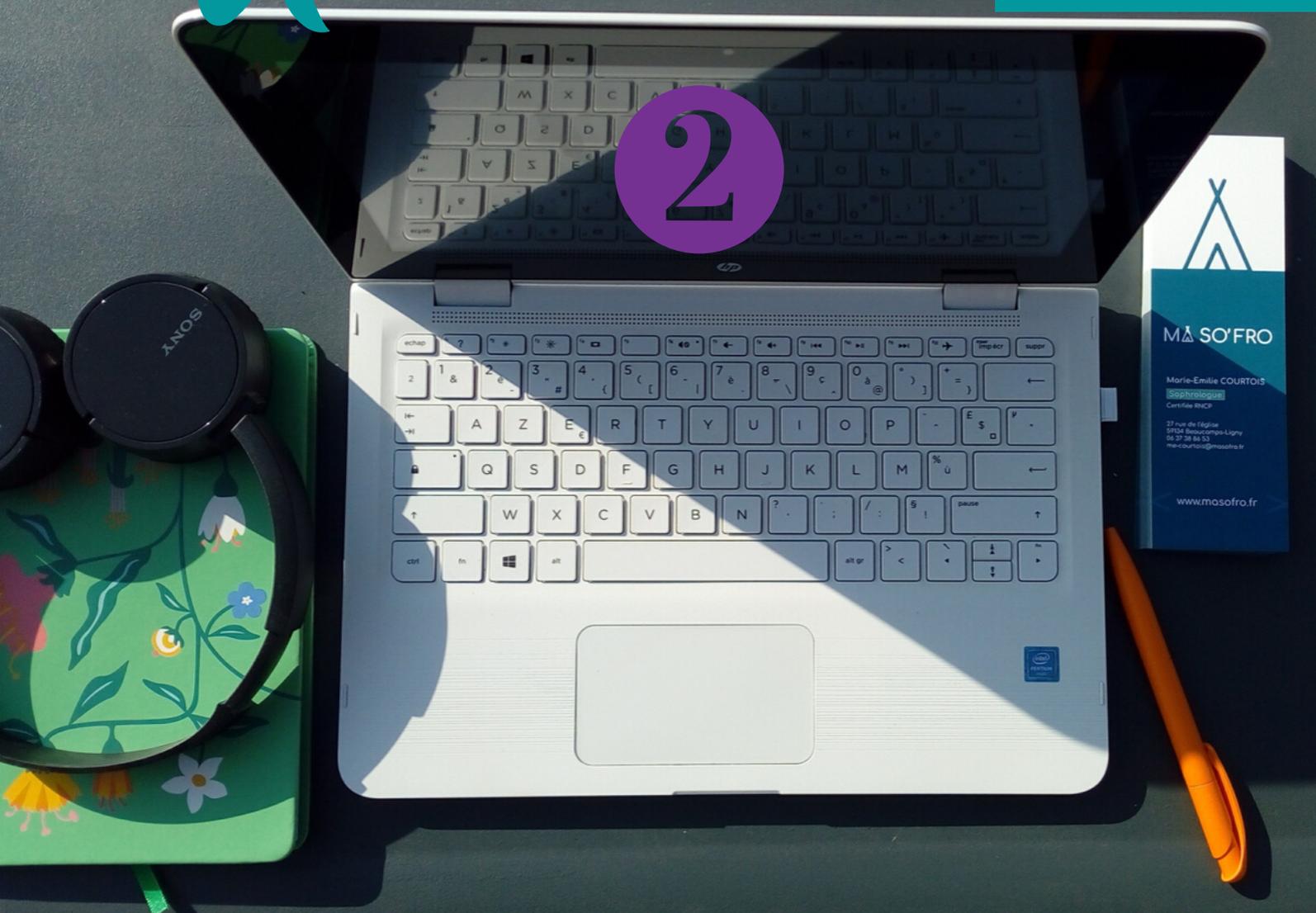
MAGAZINE

Sophrologie et bien-être

*Actus*

MAI 2020

2



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



Qui n'a pas entendu cette phrase " *mais ça ne sera plus comme avant*" et oui....nous le savons tous ce virus est apparu rapidement....et risque de nous accompagner pendant encore un certain laps de temps...

Au fur et à mesure que les semaines passent, nous apprenons à vivre autrement... Chaque entreprise en ce moment se "repense" et se remet au "gout du jour" avec ce virus : livraison domicile, drive, panier. **MA SO'FRO en fait de même..... et se " réinvente".**

**Le but:** pouvoir continuer à vous accompagner vers votre bien-être tout en se préservant et en restant en sécurité.

Un nouveau mode de vie prend forme....

### **Déconfinement = Sécurité**

Je vous présente aujourd'hui le **deuxième numéro du magazine MA SO'FRO MAGAZINE**. Un numéro sur les nouvelles actualités du Cabinet (mise en place d' **un nouveau service**) mais aussi et toujours comme promis sur des articles Sophrologiques. Bonne lecture.  
Sophrologiquement.

# Sommaire

1- MA SO'FRO se "repense" pour ce déconfinement

**NEWS**

- Visio consultation avec le site masofro réactualisé en fonction.....
- A nouveau au cabinet....

2- Comment se passe une Séance? Soyons dans le concret....

3- Focus sur le sommeil/ confinement et la Sophrologie

**module covid 19 solo**

4- Ma Pause SO'FRO Littéraire

## *1 - Ma SO'FRO se repense pour ce déconfinement*

MA SO'FRO souhaite continuer à accompagner tout un chacun dans son BIEN-ETRE dans cette période inédite.

Que vous soyez enfant, ado, adulte, seniors, MA SO'FRO vous propose aujourd'hui **2 possibilités** dans cet accompagnement. Ces 2 possibilités sont basées sur la **SÉCURITÉ** pour tous.

# NEWS

## Première possibilité: Nouveau service : Prendre RDV à distance.

Une consultation en ligne pour "rester à distance tout en étant à coté de vous" et vous accompagner vers votre bien être.

A partir du 19 mai 2020, je vous propose de réaliser vos séances de sophrologie à distance en "visio-consultation" grâce aux outils internet vidéo « ZOOM » et ou "WHATSAPP".

### **Comment ça marche?**

1) Se rendre sur mon site internet: [www.masofro.fr](http://www.masofro.fr)  
rubrique: "prise de RDV Visio-consultation" dans la rubrique "Covid 19"

Une fois votre jour, créneau horaire choisis cliquer sur "paiement". **Paiement sécurisé en ligne.**

Un mail vous sera envoyé quelques minutes avant avec le lien de connexion pour votre "Visio-Consultation"

## deuxième possibilité: Prendre RDV à nouveau en cabinet avec tous les gestes barrières.

Pour cela, vous pouvez me contacter par téléphone, mail pour prendre votre rendez-vous

Voici ci-dessous les gestes barrières:

### **La protection :**

- Port du masque pour chacun durant la séance. Merci de ramener votre propre masque. Si vous n'avez pas votre masque, la séance sera annulée et reportée.

### **L'hygiène :**

- Du gel hydroalcoolique vous sera mis à disposition pour vous laver les mains en rentrant et sortant du cabinet.
- Les surfaces et objets seront nettoyés avant et après chaque client (poignées de portes, bureaux, chaises, ...).
- Le cabinet sera à chaque fois aéré (15 min minimum) avant et après un nouveau client.

## **deuxième possibilité: Prendre RDV à nouveau en cabinet avec tous les gestes barrières.**

### **La distance :**

- Respectons la distance d' 1 mètre minimum entre nous lorsque nous échangeons et la distance de 2 mètres lorsque nous pratiquerons les exercices de sophrologie
- Saluons-nous sans nous serrer les mains.

Merci d'arriver juste quelques minutes avant l'heure du rdv et patienter à l'extérieur devant le cabinet ou je viendrais vous chercher. (La salle d'attente est pour le moment indisponible ainsi que les toilettes)

Créneaux horaires adaptés pour rencontrer le minimum de personne.

Privilégions en ce moment les paiements par carte bancaire ou par chèque déjà rédigé auparavant.

*Nb: pour l'instant je ne peux réaliser que les séances en individuelles. Les modules duo ou séances en groupe sont pour le moment encore suspendus*

## *2 - Comment se passe une séance?*

**Vous vous demandez comment se passe une séance de Sophrologie? Voici les réponses à vos questions :**

**La toute première séance** commence par un questionnaire pour apprendre à vous connaître, et savoir sur quoi je peux vous accompagner.

Le but fixer un objectif de travail

Et ensuite je vous propose une première pratique d'exercices de sophrologie personnalisés et enfin un échange sur vos premiers ressentis pendant ce premier rdv.

### **Les séances suivantes:**

Un premier temps consacré à votre semaine passée et à votre pratique à la maison.

Un deuxième temps de pratique avec un protocole adapté à votre objectif et à vous: exercice dynamique et exercice de détente

Un troisième temps sur l'échange de vos ressentis suite à la séance.

*3 - FOCUS*

## *Sommeil pendant le confinement*

Ce monde confiné a engendré stress, angoisse...aussi bien chez l'adulte que l'enfant....

Le sommeil de chacun a pu être changé, perturbé, décalé avec de nombreuses ruminations.

Résultats: des nuits plus agitées avec des réveils fréquents ou précoces....et des difficultés à s'endormir...

### **Comment la Sophrologie peut vous aider? Quel sera son but?**

- d'éloigner vos pensées négatives.
- de ressentir d'avantages de sensations corporelles en étant plus à l'écoute de votre corps et moins de votre mental.
- apprendre à lâcher prise.
- se libérer des tensions pour apaiser le corps et l'esprit.
- de retrouver une sécurité notamment pour les enfants car le moment du coucher peut être un moment difficile.

# module

## covid 19 solo

Pour vous accompagner sur ce confinement et déconfinement je vous propose des modules solo pour adultes et enfants en 8 séances sur le thème :

" retrouver mon sommeil après confinement"

ou

"Bien-être après confinement"

Si vous êtes intéressés par l'un de ces modules solo, n'hésitez pas à me contacter



*4- Ma pause SO'FRO  
littéraire pour enfants*

**Sur le thème du Sommeil**

### **Sélection littéraire pour les enfants**

*"J'ai pas sommeil ! : Histoires et rituels pour s'endormir paisiblement de Thierry Manès (Illustrations), Louison Nielman"*

"Difficile d'aller se coucher car plusieurs facteurs peuvent rentrer en jeu pour votre enfant (angoisse de la séparation, peur du noir, rythme perturbé....) Vous y retrouverez à l'intérieur de ce livre des histoires tendres et des rituels....."

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

par mail: me-courtois@masofro.fr

Voici le lien pour les rdv en "visio-consultation":

[https://www.masofro.fr/rdv\\_masofro.html](https://www.masofro.fr/rdv_masofro.html)

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