

MA SO'FRO

MAGAZINE

Sophrologie et bien-être

Actus

OCTOBRE 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

Vous allez me dire : "Pourquoi cette porte en photo sur cette nouvelle couverture de MA SO'FRO MAGAZINE?"

Je vais vous y répondre:

La vie est faite d'étapes, des portes se ferment, se claquent et d'autres s'ouvrent....cela nous permet d'avancer, de rebondir, de connaître et de découvrir de nouvelles choses

Si vous souhaitez ouvrir et/ou ré-ouvrir votre "porte BIEN-ETRE" et que vous recherchez des clefs pour y accéder, le cabinet MA SO'FRO peut vous y accompagner.

Comment? en vous transmettant "les clefs sophrologiques" pour y parvenir.

Depuis quelques jours, nous sommes rentrés dans la saison automnale, une nouvelle porte également vient de s'ouvrir et s'offrir à nous avec un nouveau paysage et une nature qui se transforme dans son quotidien.

Des couleurs chaudes comme l'orange, le rouge, le jaune se font apparaitre.

Profitons de ces changements de saison pour apprécier ces beaux et bons moments que la nature nous offre....

Dans ces changements de saison, MA SO'FRO reste toujours à vos côtés pour vous accompagner dans votre quête du BIEN ETRE et **justement pour être toujours au plus proche de votre BIEN-ETRE, je vous propose de vous rendre en page 4 de ce MA SO'FRO MAGAZINE pour y connaître cette NEWS: Une nouvelle porte s'ouvre également au sens propre du terme pour LE CABINET MA SO'FRO !!!**

A très vite.

Sommaire

1-MA SO'FRO toujours à vos côtés

2- L'automne: saison pour se chouchouter

3- les RDV incontournables au Cabinet MA SO'FRO pendant les vacances de la Toussaint

4-Ma Pause SO'FRO Littéraire



MA SO'FRO

MAGAZINE

Sophrologie et bien-être

1- Ma SO'FRO, toujours à vos côtés

**J'ai le plaisir de vous annoncer que vous pourrez
retrouver également MA SO'FRO
sur la ville de SEQUEDIN.**

Le cabinet MA SO'FRO est **également** présent
à la Maison médicale " WEPPES SANTE" de SEQUEDIN

voici l'adresse:

31 rue de la Gare
59320 SEQUEDIN

Déjà, 14 professionnels présents

**Maintenant facile à retenir
MA SO'FRO = 2 adresses :**

- 27 rue l'église 59134 Beaucamps-Ligny

- 31 rue de la gare 59320 Sequedin

Pour tous renseignements et/ou prises de rdv, vous pouvez me contacter
au 06 37 38 86 53 ou par mail me-courtois@masofro.fr

2- L'automne: saison pour se chouchouter



Cette saison peut être souvent synonyme de baisse de moral avec ces journées moins lumineuses et plus courtes mais elle peut être aussi une période propice pour se promener en visualisant tous ces changements de couleurs, en ressentant toutes ces nouvelles odeurs que la nature nous donne.

Ces balades peuvent être rythmées par des exercices de sophrologie en extérieur avec MA SO'FRO.

But: ressentir au plus près la nature, respirer au mieux la nature, s'ancrer au sol.

Si vous avez envie de vous relaxer, de vous détendre, de prendre du recul sur votre quotidien, de retrouver une énergie, le cabinet MA SO'FRO peut vous y accompagner aussi bien avec des séances en cabinet qu'avec des marches SO'FRO.

Pendant ces séances en cabinet ou ces marches SO'FRO, des exercices de respiration, de détente musculaire et de visualisation positive vous seront proposés pour arriver à votre objectif de travail posé en première séance.

3- Les rdv incontournables
au Cabinet MA SO'FRO
pendant les vacances de la Toussaint

Des ateliers sophrologiques pour vos enfants



Atelier So'fro ENFANTS (5 -12 ans) sur l'émotion: Je gère ma Colère

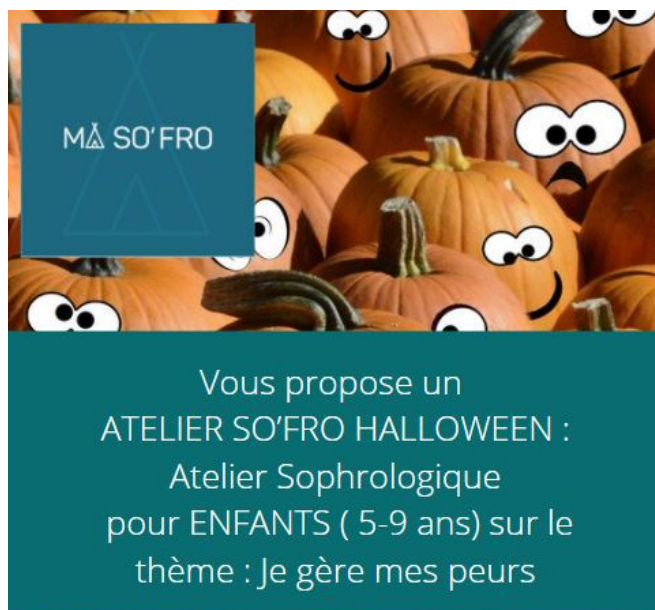
Quand? le samedi 24 octobre 2020

Le but :

- Travailler sur une émotion bien précise
 - Apprendre à la gérer avec des outils sophrologiques
 - Atelier ludique et pratique (matériel fourni)
 - Repartir avec des clés sophrologiques pour les utiliser à la maison
- Durée de l'atelier: 1 heure
Max 2 enfants par atelier.

Tarif pour l'atelier: 20€ par enfant

Port du masque et gestes barrières appliqués



Atelier So'fro HALLOWEEN pour ENFANTS (5 - 9 ans) sur le thème : Je gère mes peurs

Quand? le Vendredi 30 octobre 2020 et samedi 31 octobre 2020

Atelier ludique mêlant atelier créatif (matériel fourni) sur cette thématique et exercices sophrologiques pour aider votre enfant à gérer ses peurs.

Des outils sophrologiques seront transmis à votre enfant lors de cet atelier.

Durée de l'Atelier: 1 heure

Max 2 enfants par atelier

Tarif : 20€ par enfant

Gestes barrières appliqués port du masque obligatoire



4- Ma pause SO ' FRO
littéraire

"Plus jamais peur de la Cantine" avec la Sophrologie

de Catherine Aliota

Votre enfant doit manger à la cantine mais ce n'est pas comme à la maison...le goût est différent...du bruit se fait retentir un peu partout dans la salle... Vous retrouverez à travers ce livre des exercices pour chasser toutes ces idées et pour que votre enfant se sente en sécurité.