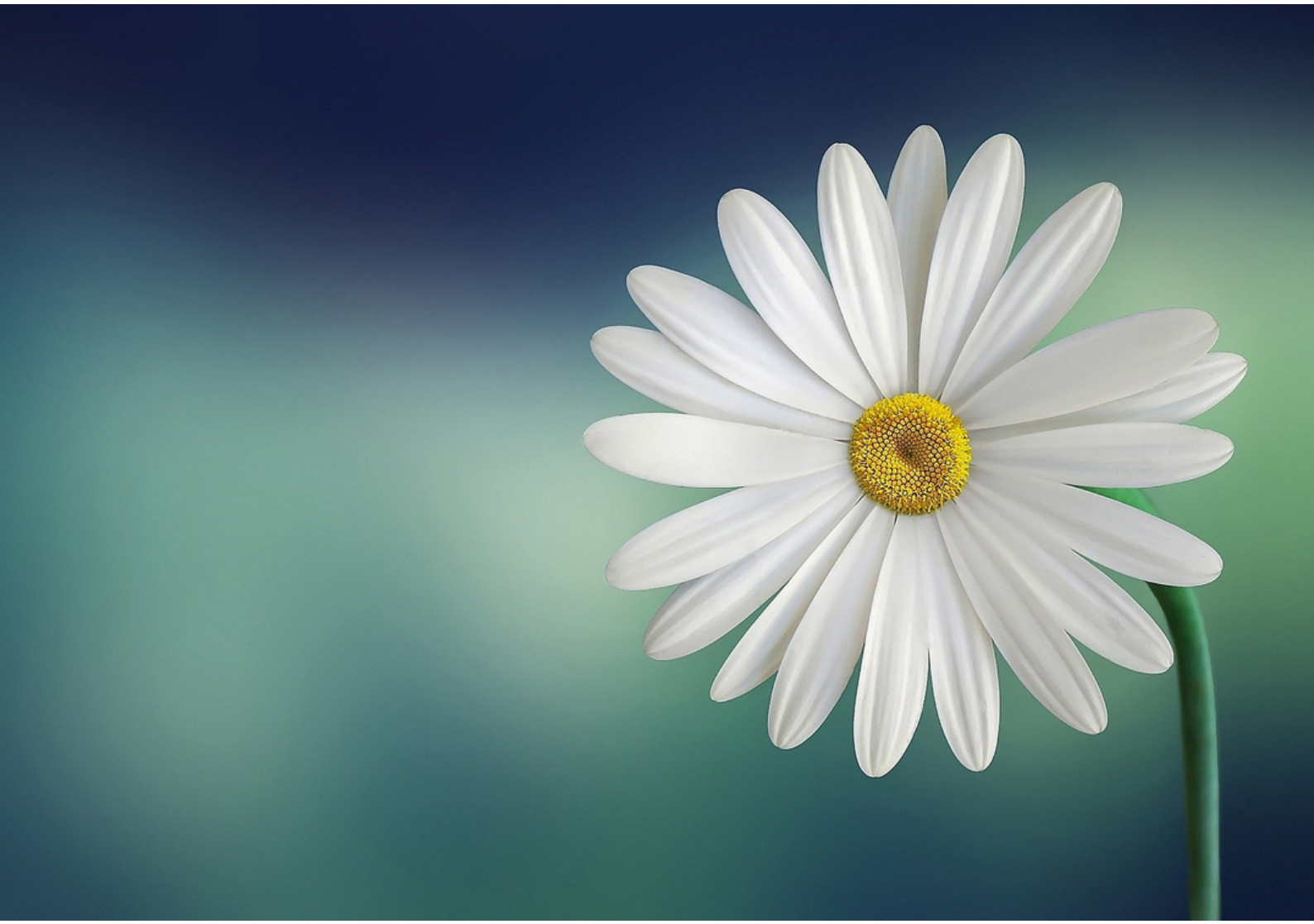
MA SO'FRO

MAGAZINE

SOPHROLOGIE ET BIEN -ETRE

Actus

PRINTEMPS 2021



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

EDITO

MA SO'FRO

Cette année le 20 mars 2021, jour du printemps, a été rythmé par un nouveau confinement.

Un confinement différent, en extérieur....
Un confinement pour s'aérer
Un confinement pour souffler...

Au final, très belle occasion pour nous tous de mettre en éveil l'ensemble de nos sens.

Saison idéale pour se connecter ou se reconnecter à la nature mais aussi à soi-même.

Prendre tout simplement son temps. Profitez du moment présent:

- en observant cette nouvelle nature arrivée (premiers bourgeons, premières fleurs....);
- en ressentant toutes ces nouvelles odeurs printanières;
- en appréciant de toucher et de gouter à nouveau à ces fruits et légumes de saison.

Très belle occasion de participer à nouveau aux marches sophrologiques de MA SO'FRO.
Je vous laisse découvrir ce nouveau magazine MA SO'FRO.
A très vite
Sophrologiquement

SOMMAIRE

CABINET MA SO'FRO

SENS et Sophrologie 04

MA MARCHE SO'FRO 05

ATELIER SO'FRO

ENFANT 06

PARENT / ENFANT

OU TROUVER MA SO'FRO

CABINETS MA SO'FRO 07

RESEAUX SOCIAUX

SENS & SOPHROLOGIE

Le goût, l'odorat, l'ouïe, le toucher, la vue ...

Vous souhaitez mettre en action vos sens à travers la sophrologie, c'est tout à fait possible.
Cela est un bon moyen:
- pour vous relaxer
- pour gagner en concentration
- pour être plus présent à l'instant présent et développer la conscience de votre corps par rapport à votre environnement.
- ....

MA MARCHE SO'FRO

Le saviez-vous, le cabinet MA SO'FRO réalise des marches SO'FRO.

Envie de vous détendre, de vous déconnecter et lâcher prise sur votre quotidien, pourquoi ne pas vous inscrire à une marche SO'FRO.

<u>MA MARCHE SO'FRO, c'est quoi?</u>

- C'est prendre une pause sophrologique dans votre quotidien en extérieur.
- C'est pratiquer la sophrologie au cœur de la nature et vivre l'instant présent.

=) **Marcher , pratiquer , contempler, respirer....**

Pour connaitre les tarifs et les dates, n'hésitez pas à me contacter.

ATELIERS DES EMOTIONS CHEZ MA SO'FRO

MA SO'FRO organise des ateliers sophrologiques pour les enfants. Atelier d'une heure.

2 Possibilités soit en :

- Atelier DUO PARENT-ENFANT

Le but :

- Atelier ludique en famille
- Apprendre à connaître les émotions et à les identifier
- Apprendre à les gérer avec des outils sophrologiques
- Passer un bon moment en famille

soit en :

- Atelier ENFANTS

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.

Thématiques des prochains ateliers:

Samedi 27 mars 2021: **Je m'endors sereinement.**
Samedi 10 avril 2021 et 22 mai 2021: **Je gère mes émotions**
Samedi 24 avril 2021: **Je découvre la sophrologie**
Samedi 29 mai 2021: **sur la confiance en soi**
pour connaitre les autres thèmes rdv sur mon site www.masofro.fr rubrique agenda

Informations complémentaires:

Les ateliers se déroulent au cabinet MA SO'FRO de Beaucamps-Ligny. Le tarif est de 20 € par personne. Le matériel est fourni. Les gestes barrières sont appliqués (port du masque pour tous.....)

Si vous souhaitez de plus amples informations et fixer les RDV, merci de me contacter par téléphone au 06 37 38 86 53 ou de m'envoyer un mail : me-courtois@masofro.fr.

OU TROUVER MA SO'FRO?

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

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

MA SO'FRO réalise également les séances en visio.