

MA SO'FRO

MAGAZINE

SOPHROLOGIE ET BIEN -ETRE

Actus

RENTREE
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

Quelle est votre émotion à l'heure où vous lisez mon édito?

Etes-vous plutôt joyeux (se), triste, stressé(e)...par cette nouvelle rentrée 2021 ?

Pour le cabinet MA SO'FRO, l'émotion ressentie est la joie.

Pourquoi ? Pour 2 raisons.

Le cabinet MA SO'FRO est heureux:

- d'être toujours à vos côtés pour vous accompagner vers votre bien-être.
- de vous "dévoiler" dans ce nouveau MA SO'FRO MAGAZINE son nouveau programme pour cette rentrée 2021.

3 bulles de Bien-être pour toute la famille:

- Des séances "détente" pour la rentrée destinées à vos jeunes.
- Des ateliers sophrologiques sur les "émotions" pour vos enfants, vos ados.
- Des pauses sophrologiques pour les adultes après le travail.

A très vite et je vous souhaite une belle et bonne rentrée 2021.

Sophrologiquement

SOMMAIRE

UNE RENTREE SEREINE AVEC MA SO'FRO 04

"ATELIERS SOPHROLOGIQUES" 05

MA SO'FRO FRIDAY 06

OU TROUVER MA SO'FRO 07

UNE RENTREE SEREINE !

Angoisse, stress de la rentrée ?

MA SO'FRO vous propose juste avant la rentrée scolaire des séances de sophrologie pour vos jeunes.

Le thème de ces séances : détente et relaxation.

Ces séances sont destinées à vos jeunes. (De 5 ans à 17 ans)

Le but :

- évacuer les angoisses et le stress de la rentrée en leurs transmettant des outils sophrologiques.
- appréhender la rentrée de manière sereine.

*Pour connaître les dates, les tarifs, n'hésitez pas à me contacter par téléphone au 06 37 38 86 53 ou par mail:
me-courtois@masofro.fr*

MA SO'FRO

A T E L I E R S S O P H R O L O G I Q U E S

2 choix:

- des ateliers DUO (Parent-Enfant 5-12 ans) sur la thématique: je gère mes émotions

Le but de ces ateliers

- Passer un bon moment en famille.
- Connaitre les différentes émotions.
- Apprendre à les reconnaître à l'intérieur de soi.
- Repartir avec des outils sophrologiques et sa « création so'fro ».

- des ateliers Enfant (5-12ans) max 2 enfants sur différentes thématiques

Le but de ces ateliers

- 1h de théorie et de pratique sophrologique.
- Repartir avec des outils sophrologiques et sa « création so'fro ».

Pour connaître les dates, les tarifs, et les thématiques des ateliers, n'hésitez pas à me contacter par téléphone au 06 37 38 86 53 ou par mail: me-courtois@masofro.fr ou de vous rendre sur mon site www.masofro.fr rubrique agenda.

Gestes barrières appliqués. Port du masque pour tous.

MÀ SO'FRO

SO'FRO FRIDAY

- MA SO'FRO FRIDAY est de retour pour cette nouvelle rentrée 2021 et ce jusqu'au mois de décembre 2021.

MA SO'FRO FRIDAY est une pause sophrologique d'une heure pour se détendre et se relaxer après le travail. Cette pause est programmée tous les troisièmes vendredis de chaque mois.

Possibilité de réaliser cette séance en solo ou en duo.

Abonnement possible pour MA SO'FRO FRIDAY.

Pour connaître les dates, les tarifs et les horaires, n'hésitez pas à me contacter par téléphone au 06 37 38 86 53 ou par mail: me-courtois@masofro.fr ou de vous rendre sur mon site www.masofro.fr rubrique agenda.

Gestes barrières appliqués. Port du masque pour tous.

MA SO'FRO

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 réalise également les séances de sophrologie en visio.