

MA SO'FRO

MAGAZINE

Sophrologie et bien-être

*Actus*

SEPT 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

6

*Edito*

Le mois de Septembre est sous le signe de la RENTRÉE...

Ce DRING matinal est de retour!!!!

Une rentrée différente de toutes les autres, une rentrée masquée. une rentrée protégée mais une rentrée.....

Le rythme a repris et les agendas se remplissent...  
Ce début de mois de Septembre est chargé d'émotions pour petits et grands.

Souplesse, écoute et réactivité rythment cette rentrée.

Pour vous accompagner dans cette rentrée 2020 exceptionnelle, MA SO'FRO vous a programmé en plus des séances individuelles 3 temps forts de septembre à décembre 2020:

- Un temps fort "émotionnel" en famille ou entre jeune,
- Un temps fort "détente" après le boulot : **MA SO'FRO FRIDAY**
- Un temps fort pour les Collégiens et Lycéens.

Dans ce numéro vous y retrouverez la présentation de ces nouvelles bulles de bien-être pour cette rentrée 2020.

Et ne manquez pas également cette Matinée Découverte au mois d'Octobre  
Rendez-vous en page 7 pour connaître son contenu.....

MA SO'FRO vous souhaite une bonne rentrée et un bon mois de:

**S**ophrologie  
**E**xpiration  
**P**ensée positive  
**T**emps  
**E**sprit  
**M**ouvement  
**B**ien-être  
**R**espiration  
**E**vacuer"

A très vite.



# *Sommaire*

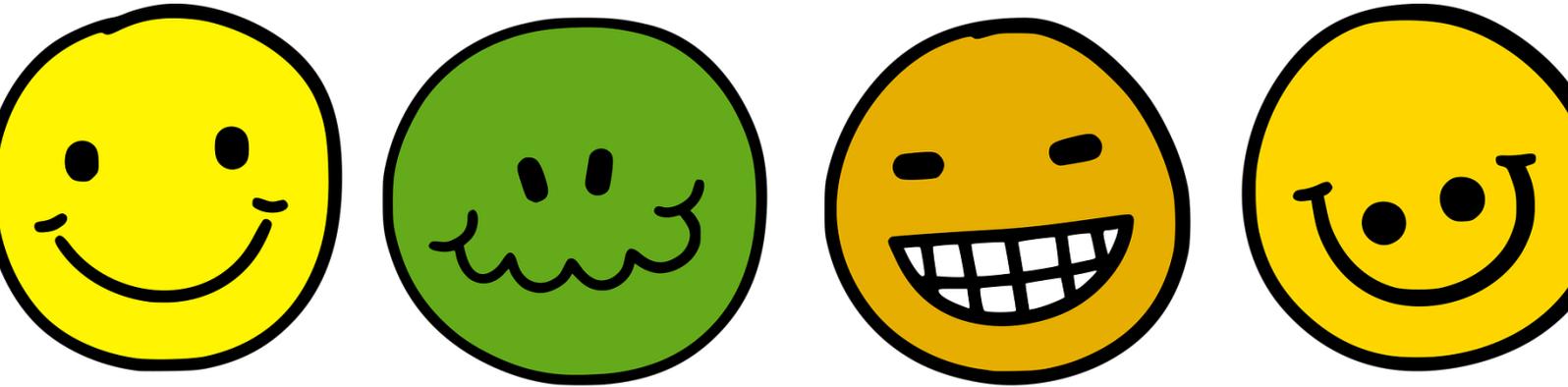
**1-Temps forts rentrée 2020 chez MA SO'FRO**

**2- Focus Émotion et Sophrologie**

**3- Matinée Découverte sur la thématique: Comment accompagner vos jeunes dans leur scolarité?**

**4-Ma Pause SO'FRO Littéraire pour la rentrée.**

1- Temps forts Rentrée 2020  
chez Ma SO'FRO



## 2. Samedis par Mois un Atelier Sophrologique

**Le thème:** Je gère mes émotions

**sous 2 axes:** A vous de choisir

**Un premier axe** :entre 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

**Le deuxième axe:** entre ENFANT sur une **émotion précise**

Le but:

- Atelier ludique
- Apprendre à connaître et reconnaître l'émotion précise entre enfants
- Apprendre à les gérer avec les outils sophrologiques

A travers cet atelier ludique des outils sophrologiques vous seront transmis

Pour connaître le détail des modalités pour les inscriptions à ces temps forts sophrologiques ( horaire, tarif..) vous pouvez me contacter ou vous rendre sur mon site [www.masofro.fr](http://www.masofro.fr) rubrique agenda

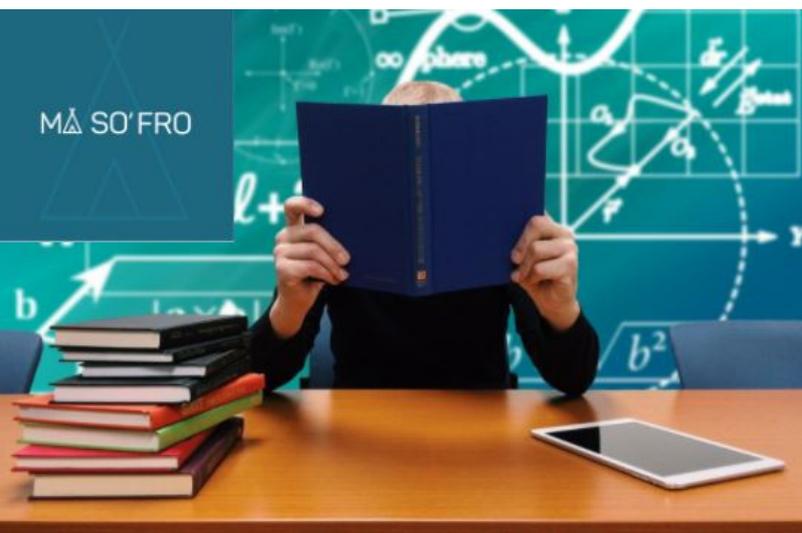
## 1- Temps forts Rentrée 2020 chez Ma SO'FRO



A partir du mois de septembre 2020 et jusqu'au mois de décembre 2020 MA SO'FRO vous propose une pause sophrologique d'une heure pour se détendre et se relaxer après le travail . Cette pause est programmée tous les 3ème vendredi de chaque mois



Abonnement possible pour MA SO'FRO FRIDAY



Séance : je gère mon stress pendant mon année scolaire Vous êtes collégiens(nes), lycéens (nnes), ADOS et vous avez entre 11 ans et 17 ans.Vous souhaitez être accompagnés pour gérer votre stress pendant cette année scolaire.La sophrologie peut vous aider.

Pour connaître le détail des modalités pour les inscriptions à ces temps forts sophrologiques ( horaire, tarif...) vous pouvez me contacter ou vous rendre sur mon site [www.masofro.fr](http://www.masofro.fr) rubrique agenda



2- FOCUS:  
Emotion et  
Sophrologie ?

Joie, tristesse, colère....

Voici un échantillon de nos émotions.

La liste peut être longue....

Nous les ressentons toutes.

Le degré de ces émotions peut être très variable.

Variable en fonction de la situation, de la personne, de son vécu, de ses valeurs ...

Ces émotions peuvent prendre de la place et peuvent devenir difficile à gérer, à apprivoiser. Vous vous poser la question : "Comment gérer mes émotions?"

Avant toute chose, qu'est ce qu'une émotion :

" "bouillonnement" passager causé par un sentiment vif de peur, de joie, de tristesse, de colère..."

La sophrologie peut vous accompagner dans cette gestion de vos émotions.

Avec la sophrologie, la sérénité peut prendre place face à cette surcharge d'émotions et vous aider à les apprivoiser.

## 3- Matinée Découverte

CONSEIL EN ORIENTATION SCOLAIRE - SOPHROLOGIE

### **COMMENT ACCOMPAGNER VOS JEUNES DANS LEUR SCOLARITE ?**

SAMEDI 10 OCTOBRE 2020

**MATINEE  
DECOUVERTE  
gratuite**

Anne-Sophie Deletré, conseillère privée en orientation  
Marie-Emilie Courtois, sophrologue certifiée RNCP

### **Le but de cette Matinée:**

- vous rencontrer
- être à votre écoute et à l'écoute de vos jeunes
- vous faire découvrir nos accompagnements:
  - o en sophrologie (enfants-Ados-Adultes)
  - o en orientation scolaire ( ados-étudiants) avec Anne-Sophie Deletré, Conseillère privée en orientation : Delta Orientation



4- Ma pause SO'FRO  
littéraire pour la rentrée

## "Emotion quand c'est plus fort que moi"

de Catherine Almelet- Perissol et Aurore Aimelet"

"Qu'est ce qu'une émotion? ses cause? ses conséquences et comment l'appriivoiser pour arriver à s'apaiser"