

EQUILIBRE

LES BIENFAITS DE LA SOPHROLOGIE

Bonjour ! 😊

En ce mois de décembre propice à l'effervescence, l'excitation, l'agitation professionnelle, familiale ou personnelle, j'espère que vous allez bien et que vous prenez soin de vous.

La sophrologie peut offrir de nombreux bienfaits en hiver, une saison qui peut parfois être difficile pour le moral et le bien-être. Voici quelques avantages :

AMELIORER
VOTRE
SOMMEIL

EQUILIBRER
VOS
EMOTIONS

RECONNECTER
VOTRE
ESPRIT AVEC
VOTRE
CORPS

RENFORCER
VOTRE
SYSTEME
IMMUNITAIRE

AMELIORER
VOTRE
CONCENTRATION

RÉDUIRE
VOTRE
STRESS,
FAVORISER LA
RELAXATION

Accordez vous une pause :

"Essayez cet exercice de respiration : Asseyez vous confortablement, fermez les yeux et inspirez profondément par le nez en comptant jusqu'à quatre. Retenez votre souffle pendant quatre secondes, puis expirez lentement par la bouche en comptant jusqu'à six. Répétez cela cinq fois."

En intégrant la sophrologie dans votre routine hivernale, vous pouvez profiter d'une saison plus sereine et équilibrée. Si vous avez d'autres questions ou souhaitez en savoir plus, n'hésitez pas à demander ...





Troubles du sommeil & sophrologie

Le sommeil est un élément fondamental de notre bien-être. Il fait partie des fonctions vitales de l'organisme comme la respiration, la digestion ou l'immunité.

Vous faites partie de ces 30 % de Français qui souffrent d'insomnie ? Les troubles du sommeil minent votre santé, détériorent la qualité de vos nuits...et de vos jours ? La sophrologie, méthode douce et naturelle, peut vous aider à vaincre l'insomnie, améliorer durablement la qualité de votre sommeil, à retrouver le sommeil après des réveils nocturnes.



Témoignage :

Alexandra P. 20/11/2023

" Je ne connaissais pas la sophrologie, j'avais quelques réserves. Aujourd'hui, cette méthode m'a convaincue à 100%.

Bernard m'a redonné confiance en moi.

Mon sommeil est beaucoup moins perturbé et je revis enfin correctement.

Bernard est à l'écoute et s'adapte facilement."

**“Abandonne toi
dans l’infini du
sommeil, glisse
sur la barque du
rêve à travers les
flots berceurs du
subconscient”**

FREDERIC DARD



Le livre du mois :

Dans son essai *Eloge de la lenteur*, Carl Honoré explore l'impact de la vitesse sur notre société moderne et invite à repenser notre rapport au temps. L'ouvrage, publié en 2004, s'inscrit dans une réflexion sur les bienfaits d'un mode de vie plus équilibré et moins frénétique. Il pointe du doigt l'industrialisation et le capitalisme, qui ont conditionné les sociétés modernes à mesurer le succès en termes de productivité. Cette quête effrénée de vitesse a des répercussions négatives sur la santé, les relations humaines et l'environnement.

Carl **HONORÉ**

Éloge de la lenteur



Clé d'une existence épanouie



Éloge de la lenteur est un livre pertinent qui invite à une introspection sur nos habitudes et notre rapport au temps. Il incite à embrasser une philosophie de vie plus sereine et harmonieuse, en privilégiant la qualité à la quantité. Bien qu'il ne propose pas toujours des solutions concrètes, il reste une lecture inspirante pour quiconque cherche à équilibrer sa vie dans un monde dominé par l'urgence.

L'auteur explore plusieurs aspects de la vie quotidienne où la lenteur peut apporter des bienfaits :

Travail : Il critique la culture du surmenage et prône des approches favorisant la créativité et le bien-être des employés.

Éducation : Il plaide pour des méthodes pédagogiques qui respectent le rythme des enfants, comme l'apprentissage par l'expérience.

Alimentation : Le mouvement Slow

Food est mis en avant comme un exemple de retour à une consommation locale et réfléchie.

Santé : Honoré insiste sur l'importance de pratiques comme le yoga, la méditation et les médecines douces, qui valorisent le temps et l'attention.





En panne d'idée cadeau ? ...

...Offrez un bon cadeau pour
un Noël serein et relax !

Renseignements au 07 44 93 20 00

BCO-
SOPHROLOGIE,
fournisseur
officiel de
sérénité

BCO - SOPHROLOGIE

Tél 07 44 93 20 00 / www.bco-sophrologie.com

*"Toute action positive dirigée vers notre corps ou notre
esprit se répercute sur notre Etre tout entier"*

BON CADEAU

Valeur : _____ €

Pour : _____

Bon valable pour : _____

De la part de : _____

Date d'achat : _____

Bon valable jusqu'au : _____



LES BONS
CADEAUX SONT
VALABLES 1 AN A
COMPTER DE LA
DATE D'EMISSION

N'oubliez pas de vous inscrire au
prochain atelier

LUNDI 6 JANVIER 2025 à 17h30

"Comprendre et découvrir la Sophrologie"
De la théorie à la pratique

Durée 2h ~ pour 6 personnes maximum
39 € par personne

**Les places sont limitées, alors réservez
dès maintenant au 07 44 93 20 00**

