

EQUILIBRE

LES BIENFAITS DE LA SOPHROLOGIE



BONNE ANNEE 2025 !

Bonjour ! 😊

J'espère que vous avez passé de belles fêtes de fin d'année et que vous êtes prêts à accueillir 2025 avec énergie et sérénité. Ce mois-ci, je souhaite vous accompagner dans vos résolutions et vous aider à démarrer l'année sur une note positive grâce à la sophrologie.

C'est une méthode douce qui combine relaxation, respiration et visualisation positive.

En ce début d'année,
c'est le moment idéal
pour :

Apprenez à formuler vos résolutions de manière constructive et motivante.

Découvrez des techniques pour apaiser votre esprit et réduire l'anxiété. Cela vous aidera à tenir vos résolutions.

Pratiquez des exercices de visualisation pour vous projeter vers vos succès. Conscient de vos capacités retrouvées, vous atteindrez votre objectif.

ETABLIR
DES
OBJECTIFS
POSITIFS

GERER
VOTRE
STRESS

RENFORCER
VOTRE
CONFIANCE
EN VOUS



Séniors : La sophrologie est faite aussi pour vous !!!

Que vous soyez jeunes retraités ou personnes âgées, la sophrologie est accessible à tous les âges et ne nécessite aucune condition physique particulière.

Le départ à la retraite, le vieillissement, la maladie et la prise de traitement peuvent provoquer des changements importants dans votre vie. Ils peuvent susciter des sentiments d'angoisse et de perte de confiance.

La sophrologie est là pour vous accompagner et vous aider à faire face à ces sentiments.



“Ayant une approche positive et humaine, je m'engage à vous écouter pour comprendre et analyser les motifs de votre demande afin de pouvoir vous aider de manière efficace. Mon accompagnement sera effectué avec bienveillance, adaptabilité, et dans le respect de votre individualité.”

Vous pourrez apprendre à mieux gérer votre stress, vos émotions, améliorer la qualité de votre sommeil, mieux vivre avec la maladie et même réduire les douleurs chroniques. La sophrologie peut renforcer votre confiance en vous et votre estime de vous, vous permettant de rester actifs et de maintenir des relations sociales épanouissantes. Cette méthode est facile à pratiquer et permet de se concentrer sur sa conscience. Elle a pour but de redonner de l'énergie et de l'enthousiasme à la vie.

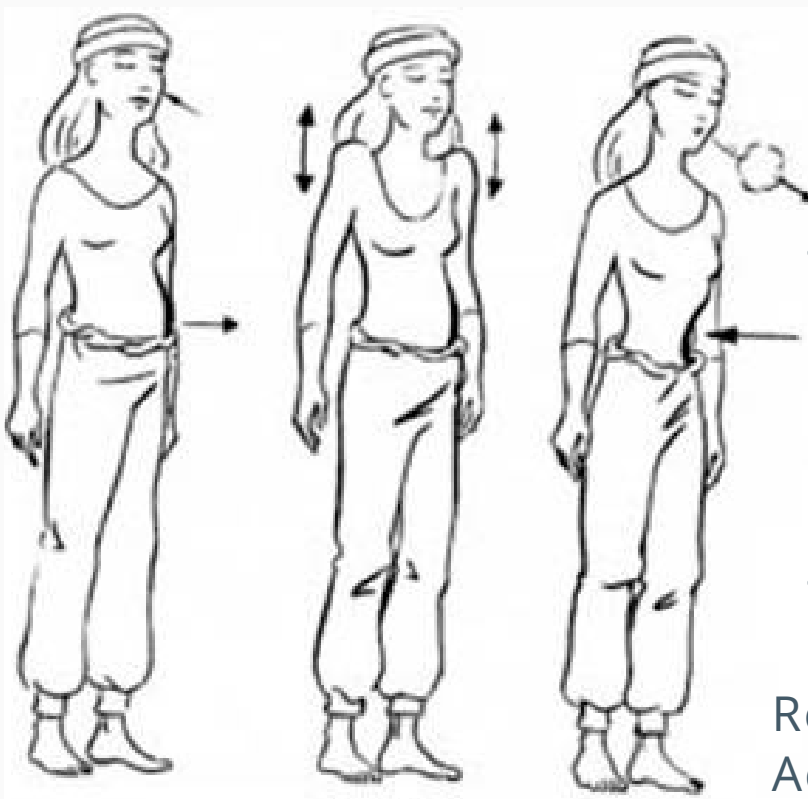


L'astuce du mois :

L'exercice de relaxation dynamique du pompage des épaules associe la respiration à une série de mouvements localisés au niveau des épaules, des bras et des mains, ainsi qu'à la visualisation.

S'installer debout, les pieds écartés de la largeur du bassin et les genoux légèrement déverrouillés. Le dos est droit, les épaules sont abaissées, les bras et les mains relâchés.

- Fermez les yeux,
- Inspirez par le nez en gonflant le ventre et en serrant les poings,
- Retenez votre souffle et ...



- Réalisez des mouvements en haussant les épaules de haut en bas à votre rythme respiration bloquée,
- Relâchez vos épaules en direction du sol en soufflant fortement par la bouche et ouvrez vos mains,
- Reprenez votre respiration naturelle.

Recommencer l'exercice 3 fois. Accueillez vos ressentis physiques et émotionnels ...

Le pompage des épaules

Cet exercice simple et efficace permet de lâcher vos tensions physiques, mentales et émotionnelles et détendre vos épaules, vos trapèzes, vos bras et vos mains.

Pendant l'exercice, essayez de visualiser la tension qui s'évacue de votre corps à chaque fois que vous relâchez et que vous expirez.



En panne d'idée cadeau ? ...

...Offrez un bon cadeau !

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'à : _____



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

N'oubliez pas de vous inscrire au
prochain atelier
LUNDI 20 JANVIER 2025 à 18h00

"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

