

EQUILIBRE

LES BIENFAITS DE LA SOPHROLOGIE

Bonjour ! 😊



“ En Mai, fait ce qu’il te plait ! ”

🌸 **Mai, le mois du renouveau :
prenez soin de vous avec la sophrologie !**

Le mois de mai est enfin là, apportant avec lui la douceur du printemps, la promesse de renouveau et de vitalité. C’est l’occasion idéale pour prendre un moment pour soi, se reconnecter à la nature et cultiver son bien-être intérieur.

Ce mois-ci, je vous invite à explorer la magie du printemps à travers la sophrologie.



🌿 **Le renouveau du
printemps :
une source d’énergie !**

Le changement de saison agit positivement sur notre corps et notre esprit. Profitez de cette période pour vous reconnecter avec la nature, en pratiquant des séances en extérieur, dans un parc ou un jardin. La nature peut devenir votre alliée pour retrouver légèreté et vitalité.



🌸 Des séances spéciales pour accompagner la transition

Pour vous accompagner dans cette période de renouveau, je vous propose 3 thématiques en 4 séances :

- Gérer le stress et retrouver la sérénité
- Renforcer la confiance en soi pour affronter les défis du quotidien
- Favoriser un sommeil réparateur

N'hésitez pas à me contacter pour en savoir plus ou réserver votre place !



Forfait Transition
4 séances en
JUIN

~~220 €~~

185 €



☀️ Conseils bien-être pour ce mois de mai :

- **Respiration profonde** : Dans votre jardin, un parc ou lors d'une ballade... Asseyez vous confortablement, fermez les yeux, écoutez les bruits qui vous entourent 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."
- **Visualisation printanière** : Fermez les yeux et imaginez un paysage fleuri, vibrant de couleurs. Ressentez la fraîcheur de l'air et la douceur du soleil. Sentez l'énergie se diffuser dans votre corps et votre esprit.



Le livre du mois :

Dans Kintsugi : l'art de la résilience, Céline Santini explore la beauté de la reconstruction après les épreuves de la vie. Elle s'inspire de la pratique japonaise du kintsugi, qui consiste à réparer les céramiques brisées avec de l'or, transformant ainsi les cassures en éléments précieux et uniques. L'auteure invite à voir nos blessures, nos échecs et nos douleurs comme des opportunités de croissance et de transformation. Elle montre que, tout comme le kintsugi valorise les cicatrices, nous pouvons apprendre à accueillir nos vulnérabilités pour devenir plus forts, plus sages, plus authentiques.

Ce livre encourage à adopter une attitude de résilience, en acceptant le passé, en se reconnectant à soi-même et en construisant une vie pleine de sens, même après les tempêtes. C'est un message d'espoir et de beauté dans l'imperfection, qui invite chacun à voir ses blessures comme des traces de son parcours précieux.

La vie nous offre parfois des blessures et des épreuves qui semblent fragiliser notre être. Pourtant, ces cicatrices, lorsqu'elles sont accueillies avec douceur et bienveillance, deviennent des témoins de notre force, de notre courage et de notre capacité à renaître.

La sophrologie nous accompagne dans ce processus en nous permettant d'accéder à un état de calme intérieur, d'écouter nos sensations et nos émotions avec attention. Elle nous aide à accueillir nos vulnérabilités, à apaiser notre mental et à puiser dans nos ressources profondes pour avancer sereinement.

En combinant la philosophie du Kintsugi et la pratique sophrologique, nous apprenons à voir nos blessures non comme des failles, mais comme des marques de notre parcours, des éléments qui nous rendent uniques et précieux. C'est en acceptant nos cicatrices que nous pouvons véritablement nous reconstruire, avec douceur et confiance, pour devenir la meilleure version de nous-mêmes.





 **Offrez-vous ou offrez un moment de détente** À l'occasion de la fête des Mères ou simplement pour prendre soin de vous, pensez à offrir une séance de sophrologie.

BCO - SOPHROLOGIE **BON CADEAU**
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"

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

La sophrologie est une méthode douce et accessible qui aide à accompagner les transitions de la vie, comme le passage d'une saison à une autre. En combinant des exercices de respiration, de relaxation musculaire et de visualisation positive, elle permet de mieux gérer le stress, de renforcer la confiance en soi et de retrouver un équilibre intérieur. Lorsqu'on change de saison, notre corps et notre esprit peuvent ressentir des déséquilibres ou des fatigues ; la sophrologie offre alors un espace pour se recentrer, se ressourcer et accueillir ces changements avec sérénité. C'est une véritable alliée pour vivre chaque étape de la vie avec douceur et harmonie.



Je vous souhaite un mois de mai rempli de douceur, de sérénité et de renouveau. Prenez soin de vous, et n'oubliez pas : chaque petit pas vers votre bien-être compte.

Au plaisir de vous accompagner dans cette belle saison.

