

EQUILIBRE

LES BIENFAITS DE LA SOPHROLOGIE ET
DU MASSAGE AMMA ASSIS

Bonjour ! 😊



🍂 SEPTEMBRE : LA RENTRÉE... UN CAP À PASSER POUR TOUS

Les vacances sont souvent synonymes de détente, de liberté, de moments en famille ou entre amis, d'un rythme plus lent... Puis, sans prévenir, arrive la **rentrée** : reprise d'activités, organisation familiale, contraintes horaires, mails en retard, embouteillages, réunions... Pour beaucoup, c'est un **choc de rythme**.

Septembre est un mois charnière. Il marque la fin des vacances, la reprise des habitudes... mais aussi un changement de rythme qui, pour beaucoup, est une **source de stress ou d'appréhension**.

Que l'on soit actif, retraité, en scolarité ou aidant, chacun vit à sa manière ce **retour au quotidien**.



Ce passage peut provoquer :

- Fatigue accrue : le corps doit s'adapter à un rythme plus soutenu.
- Tensions musculaires, perte d'énergie, troubles du sommeil.
- Baisse de motivation : difficile de retrouver l'énergie après des jours plus libres.
- Stress et irritabilité : accumulation des tâches et charge mentale.
- Coup de blues : nostalgie des bons moments de vacances.

...





POUR LES ACTIFS : LE RETOUR AU TRAVAIL

Après la parenthèse estivale, il faut :

- Réintégrer un rythme soutenu : horaires fixes, trajets, réunions, objectifs.
- Gérer l'accumulation des tâches et des e-mails en attente.
- Retrouver la concentration après un temps de déconnexion.
- Retrouver une organisation vie de famille - vie professionnelle

...

Conséquences fréquentes : stress, tensions musculaires, fatigue, baisse de motivation.

 *La sophrologie aide à se recentrer, à mieux gérer la charge mentale et à retrouver l'énergie.*

 *Le massage Amma assis, lui, dénoue rapidement les tensions du dos, de la nuque et des épaules pour repartir du bon pied.*



POUR LES RETRAITÉS : UN QUOTIDIEN QUI SE RÉINSTALLE



Pour les retraités, septembre ne rime pas toujours avec "boulot", mais il marque :

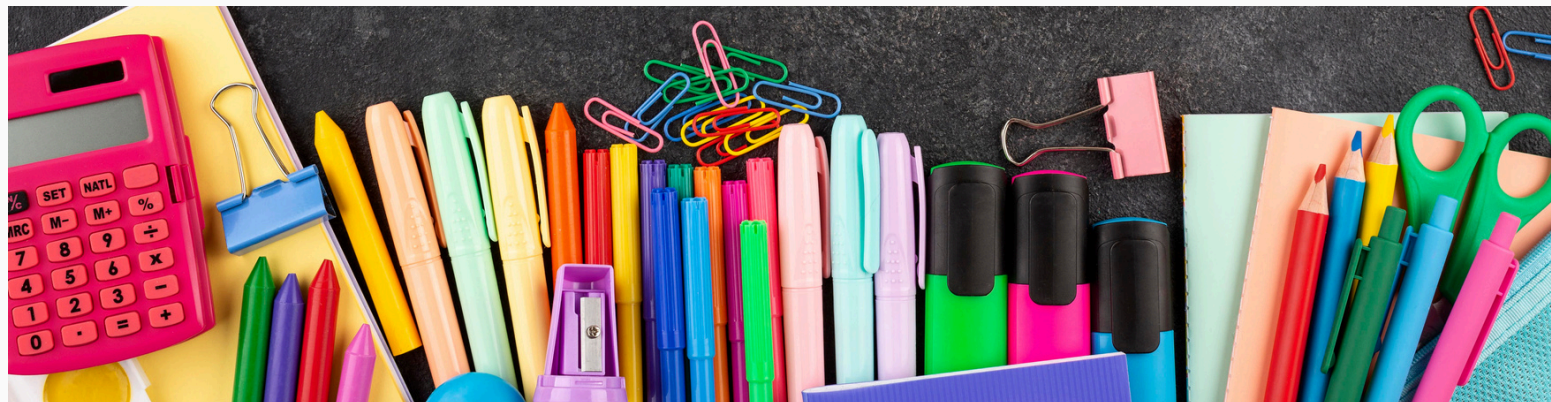
- La fin d'un rythme plus libre et la reprise des activités régulières (associations, clubs, bénévolat...).
- Un retour à la solitude lorsque les enfants et petits-enfants repartent.

Parfois, un petit blues post-vacances face aux journées plus calmes. Conséquences fréquentes : baisse de moral, sentiment de vide, perte d'énergie.

 *La sophrologie offre des outils pour préserver une dynamique positive, renforcer le moral et maintenir une bonne vitalité.*

 *Les séances de massage Amma assis procurent, en plus, un vrai moment de détente et de contact bienveillant.*





POUR LES ADOLESCENTS : LA RENTRÉE SCOLAIRE

Septembre signifie :

- Reprise des cours, des devoirs et parfois des trajets longs.
- Retrouver un rythme plus strict après la liberté des vacances.
- Pression liée aux résultats scolaires, à l'orientation ou aux examens.
- Ajustements dans la vie sociale : retrouver certains camarades... ou en rencontrer de nouveaux.

...

Conséquences fréquentes : stress, nervosité, troubles du sommeil, maux de ventre avant les cours.

 *La sophrologie aide les ados à gérer leurs émotions, à renforcer leur confiance en eux et à améliorer leur concentration. Des techniques simples peuvent être intégrées dans leur quotidien ou juste avant un contrôle.*



ET SI SEPTEMBRE DEVENAIT UN NOUVEAU DÉPART ?

Que l'on reprenne le chemin du bureau, que l'on retrouve ses activités de retraité ou que l'on rentre au lycée, cette période de transition peut être vécue plus sereinement grâce à quelques outils simples :

- Exercices de respiration pour apaiser le stress.
- Visualisations positives pour retrouver la motivation.
- Micro-pauses actives pour recharger les batteries.



💬 TÉMOIGNAGES :

💬 "Chaque année, la rentrée était pour moi synonyme de tensions et de fatigue dès la première semaine. Entre le retour au bureau, les horaires serrés et les activités des enfants à gérer, je finissais sur les nerfs. En septembre dernier, j'ai essayé des séances de sophrologie avec Bernard et un massage Amma assis. Ça a changé ma façon de vivre cette période : j'ai appris à souffler, à relâcher la pression et à prendre quelques minutes rien que pour moi chaque jour. Cette année, j'aborde la rentrée avec beaucoup plus de calme."

— Sophie, 42 ans, active et maman de deux enfants



💬 En septembre, j'ai toujours un petit coup de blues. Les enfants et petits-enfants repartent, et la maison me semble soudain bien vide. Cette année, j'ai testé la sophrologie avec Bernard. Ces moments m'ont permis de retrouver une énergie positive et d'éviter de m'enfermer dans cette nostalgie. J'ai aussi beaucoup apprécié le massage Amma assis : un vrai moment de détente et de chaleur humaine."

— Jean, 68 ans, retraité

💬 "La rentrée me stressait beaucoup : nouveaux profs, nouveaux cours, et cette pression pour avoir de bonnes notes. Maman m'a proposé de faire quelques séances de sophrologie avec Bernard. J'ai appris à respirer pour me calmer avant un contrôle et à me concentrer plus facilement en classe. Maintenant, j'arrive à gérer mes angoisses et je dors mieux."

— Léa, 15 ans, lycéenne





Offrez-vous un moment de détente 🇪🇺

BONUS :

🧘 3 exercices express pour une rentrée plus sereine

💡 À pratiquer à la maison, au bureau, dans les transports... 5 minutes suffisent !

Respiration 4-2-6 – Pour apaiser le stress

1. Asseyez-vous confortablement, pieds bien ancrés au sol.
2. Inspirez doucement par le nez pendant 4 secondes.
3. Retenez votre souffle 2 secondes.
4. Expirez par la bouche pendant 6 secondes.
5. Répétez 5 fois.

🌿 Effet immédiat : calme et clarté mentale.

Étirement dynamique des épaules – Pour relâcher les tensions physiques

1. Inspirez en haussant les épaules au maximum.
2. Bloquez la respiration une seconde.
3. Expirez en laissant tomber les épaules d'un coup.
4. Répétez 6 fois.

🧘 Idéal pour évacuer les tensions liées à la posture et à l'ordinateur.

La bulle de sérénité – Pour retrouver motivation et énergie

1. Fermez les yeux et imaginez une bulle protectrice autour de vous.
2. Visualisez-la remplie d'une lumière apaisante et dynamisante.
3. Inspirez cette énergie, expirez les tensions.
4. Restez dans cette bulle pendant 1 à 2 minutes.

☀️ Parfait avant une réunion, un rendez-vous ou un moment important.

📌 Pratiqués régulièrement, ces exercices vous aideront à traverser septembre avec plus de sérénité et d'énergie.





☀ Nouveautés Bien-Être chez BCO Sophrologie ☀

PARCE QUE VOTRE BIEN-ÊTRE EST MA PRIORITÉ,
JE SUIS HEUREUX DE VOUS ANNONCER DEUX NOUVELLES PRESTATIONS
QUI VIENNENT ENRICHIR MON ACCOMPAGNEMENT :

🪑 **Massage AMMA Assis**

Inspiré des traditions japonaises, le massage AMMA assis est une technique rapide, efficace et profondément relaxante.

- ✓ Soulage les tensions musculaires (dos, épaules, nuque, bras)
- ✓ Relance la circulation énergétique et améliore la vitalité
- ✓ Redonne concentration et sérénité en quelques minutes

☞ Idéal pour une pause bien-être au milieu d'une journée chargée !

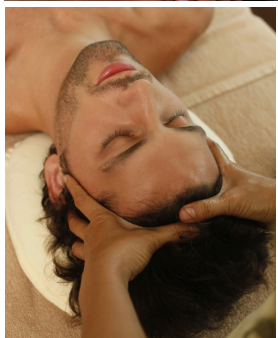


🌸 **Massage Visage - Tête - Nuque - Épaules**

Un soin tout en douceur et en profondeur pour libérer les tensions accumulées dans la partie haute du corps.

- ✓ Relâche le stress et apaise le mental
- ✓ Détend les traits du visage et procure un effet "coup d'éclat" naturel
- ✓ Favorise un sommeil réparateur et une détente globale

☞ Une expérience sensorielle à la fois apaisante et revitalisante.



✨ Offrez-vous un moment rien qu'à vous, pour repartir léger, détendu et plein d'énergie.

 Réservez dès maintenant votre séance au 07 44 93 20 00



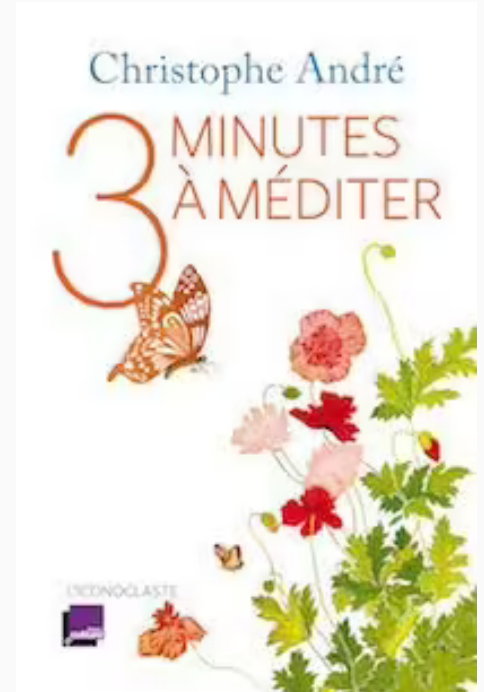


CONSEIL LECTURE POUR UNE RENTRÉE SEREINE

3 minutes à méditer – Christophe André

Ce petit livre est une invitation à se poser, à respirer et à revenir à l'essentiel, même dans des journées bien remplies. Chaque chapitre propose une méditation courte (3 minutes) accessible à tous, pour apaiser le mental, relâcher les tensions et se reconnecter à soi.

 *Idéal pour instaurer une micro-pause bien-être à tout moment de la journée — au bureau, à la maison ou dans les transports.*



POUR PROLONGER LES BIENFAITS DE L'ÉTÉ...

- Accompagnement individuel de sophrologie : adapté à votre situation et vos besoins (gestion du stress, regain d'énergie, motivation...).
- Massages Amma assis : 20 minutes suffisent pour libérer les tensions physiques et repartir détendu.

 17 **Rendez-vous :**
 07 44 93 20 00

