

NEWSLETTER

Dites stop au stress de la rentrée !



Comment la sophrologie aide à traverser la rentrée sereinement ?

Libérer les tensions physiques : le corps encaisse en premier : épaules crispées, nuque raide, souffle court... Les exercices de contraction-relâchement (fermer les poings, contracter puis relâcher) permettent d'évacuer les tensions et de redonner de l'espace au mental.

Apaiser le flux de pensées : la respiration devient un métronome intérieur. La respiration carrée ralentit les pensées, recentre l'attention et améliore la concentration.

Retrouver de la stabilité par l'ancrage : sentir ses appuis, percevoir la verticalité de sa posture, revenir au corps. L'ancrage ramène un sentiment de sécurité même en pleine agitation.

Gérer le stress de la rentrée

La rentrée marque un moment de transition : reprise du travail, réorganisation familiale, nouvelles obligations... Ce changement de rythme peut générer une sensation de saturation, un flux de pensées continu et des tensions corporelles qui s'installent rapidement.

Pourquoi le stress augmente en septembre ? Le rythme s'accélère soudainement après l'été, le mental anticipe en permanence ("Ai-je pensé à tout ?", "Comment vais-je gérer cette semaine ?"), le sommeil se dérègle, la fatigue s'installe, et l'irritabilité augmente.



L'actualité de la rentrée :

Dès le 01 octobre, chaque jeudi, de 17h30 à 18h30, je vous propose un espace pour déposer le stress, retrouver votre énergie et aborder la rentrée avec plus de sérénité. Des cours adultes tout au long de l'année (sauf sur certaines périodes de vacances) vous sont donc proposés.



Informations & Réservations à :
+336.18.61.69.31
contact@sophrologieaurore.fr
www.sophrologieaurore.fr

*À très bientôt !
Aurore Sanchez*

