

# Sophrologie

L'HARMONIE DU CORPS ET DE L'ESPRIT MAGAZINE

N° 36

CRÉER

Réaliser son  
vision board

10 CLÉS POUR

Bien vivre son  
hypersensibilité

Vie pro

PARTAGER  
SON CABINET

Apprendre à...

SE DÉTENDRE  
EN FAMILLE

MARCEL RUFO

"LA SOPHROLOGIE AIDE  
À ÊTRE ACTEUR DE SA GUÉRISON"

BELGIQUE, LUXEMBOURG : 7,20 € - SUISSE : 11,50 CHF - CANADA : 10,99 \$CAN

JUILLET - AOÛT - SEPTEMBRE 2022



## Libérer l'abdomen

Ce n'est plus un secret pour personne, le ventre est le siège de nos émotions. On le qualifie même de deuxième cerveau. *L'Émotion*, le nouveau massage à la bougie des instituts **Deep Nature** commence par des inspirations et expirations abdominales profondes. Puis, des manœuvres circulaires sont pratiquées sur la zone abdominale et sur les lombaires, pour travailler enfin l'ensemble du dos. Détente garantie

Disponible dans 11 spa Deep Nature.  
Plus d'infos sur : [deepnature.fr](http://deepnature.fr)



## 22 SEPT

C'est la *Journée mondiale sans voiture* ! C'est connu : le plein air et la marche à pied sont très bénéfiques pour notre bien-être mental et physique. Profitons de cette journée pour activer nos gambettes et respirer à pleins poumons. Même en ville, la marche c'est toujours mieux que l'habitacle d'une voiture !

## Un air de vacances

Un petit tour à la mer ? Pour qui doit rester en ville, ou est déjà rentré de congés, quelques pulvérisations de cette brume d'intérieur au pin maritime, et la sensation de fraîcheur et de bien-être est immédiate.

Brume d'intérieur Océopin  
100 ml - 35 €  
Plus d'infos sur : [oceopin.com](http://oceopin.com)



## Inspiration sophro

Créé par Valérie Creïs, ce podcast permet de s'initier à la sophrologie à travers 11 épisodes simples et accessibles. Il s'adresse à celles et ceux qui souhaitent en savoir un peu plus sur cette discipline et tester comment elle peut les aider au quotidien sur des problématiques telles que la gestion des angoisses, la charge mentale ou encore le sommeil.

Disponible sur Apple Podcasts/  
Spotify/Deezer



Bonne idée ! L'hypnothérapeute et sophrologue **Elisa Torres** a créé des cartes pour accompagner les enfants en séances, très utiles aussi en famille. Ludiques et colorées, elles connaissent déjà un beau succès, y compris à l'international.

**J'apprends à gérer mes émotions avec mes 23 exercices de sophrologie**, 15 € + 5 € de frais de port.  
En vente sur : [elisatorres.fr](http://elisatorres.fr)