

ZenLetter



Votre rendez-vous mensuel pour améliorer votre bien-être !
Cet été, offrez-vous une vraie pause intérieure !



BIENVENUE !

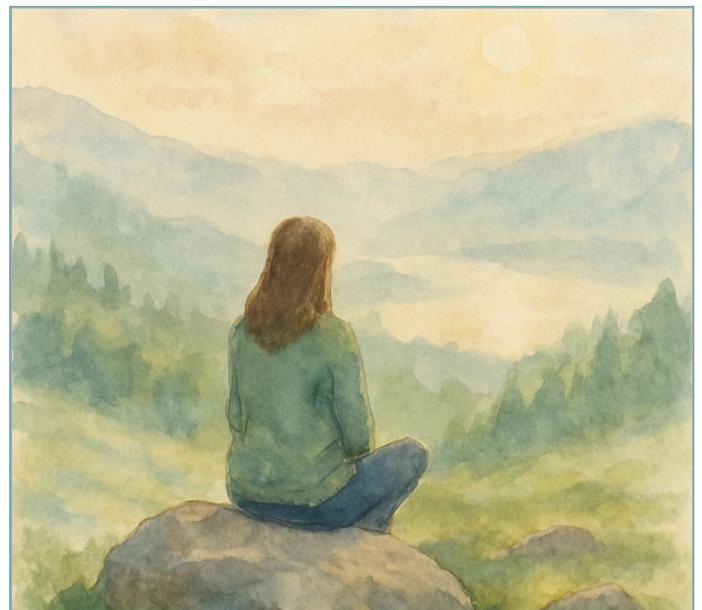
L'été est souvent synonyme de vacances, de soleil et de détente... Mais pour beaucoup, il reste aussi chargé de préoccupations : rythme à maintenir, stress résiduel, agitation intérieure.

Et si vous décidiez de vraiment ralentir ? La sophrologie peut vous y aider.

ARTICLE
EN VEDETTE

Et si vous preniez du recul ? Une pause intérieure pour mieux avancer. Dans cet article, découvrez pourquoi il est si difficile de lâcher prise et comment la sophrologie peut vous aider à poser un autre regard sur votre quotidien.

[🔗 Lire l'article complet](#)



EXERCICE DU MOIS : ZOOM ARRIÈRE

Prenez quelques minutes pour vous recentrer, au calme.

- 1 Installez-vous confortablement, les pieds bien posés au sol, debout ou assis(e).
 - 2 Pensez à une situation récente qui vous encombre, vous pèse émotionnellement.
 - 3 Fermez les yeux et imaginez que vous vous éloignez doucement de cette situation, comme si vous étiez :
 - en train de l'observer depuis un écran de cinéma,
 - ou comme si vous racontiez cette scène à un ami avec du recul,
 - ou même vu d'en haut, depuis une montgolfière ou un sommet.
 - 4 Observez ce qui change quand vous n'êtes plus « dedans » (posture, pensées, émotions).
 - 5 Notez ce que vous ressentez maintenant. Peut-être que l'émotion s'apaise, que votre regard devient plus juste, ou que des solutions apparaissent.
- 🎯 À faire régulièrement pour apprendre à vous extraire des automatismes du stress, et retrouver une posture d'observateur plus sereine.

CONSEILS & ACTUALITÉS

« Le recul, ce n'est pas s'éloigner de la vie. C'est se rapprocher de soi. »

L'été est une période propice pour recharger ses batteries mentales et émotionnelles. Mais parfois, on emporte ses préoccupations avec soi, même en vacances.

- ☀️ Profitez de l'été pour pratiquer la déconnexion digitale :
- 30 minutes sans écran le matin ou le soir
 - Une promenade en pleine conscience
 - Observer la nature ou le ciel, simplement.

🌿 Les accompagnements continuent en juillet !

Envie d'apprendre à ralentir, à mieux gérer vos émotions ou à vous reconnecter à l'essentiel ? Découvrez mes accompagnements sur mesure, pour petits et grands.

Merci de votre confiance et à bientôt pour plus de sérénité et de bien-être. Sophie 🌸