

ZenLetter



Votre rendez-vous mensuel pour améliorer votre bien-être !
Ce mois-ci, focus sur le lâcher-prise.



ARTICLE EN VEDETTE

Ne manquez pas l'article en vedette "Lâcher-prise avec la sophrologie - apprenez à vous détendre".

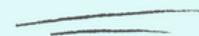
Lâcher-prise, c'est accepter de ne pas tout contrôler et de vivre l'instant présent. Dans cet article, nous allons explorer les bienfaits du lâcher-prise et découvrir des techniques pour y parvenir. [[Lien vers l'article](#)]

BIENVENUE !

Les vacances d'été sont le moment idéal pour se détendre et se ressourcer. Ce mois-ci, explorons comment la sophrologie peut vous aider à lâcher prise et profiter pleinement de cette période. Que vous soyez à la plage, à la montagne ou simplement chez vous, découvrez des techniques simples et efficaces pour retrouver calme et sérénité. Bienvenue dans cette nouvelle édition de ZenLetter !

à méditer *

Acceptez ce qui est,
lâchez-prise sur ce qui était,
ET AYEZ FOI EN CE QUI SERA.



ASTUCE DU MOIS : EXERCICE POUR LÂCHER PRISE

Essayez cet exercice simple de lâcher-prise, pour vous aider à vous débarrasser de la charge mentale accumulée.

- Visualisez votre charge mentale accumulée devant vous.
- Levez vos bras à l'horizontal en inspirant par le nez.
- Retenez votre respiration et secouez vos mains en imaginant effacer la charge mentale et en ramenant vos mains vers votre buste au fur et à mesure.
- Relâchez les bras le long du corps, en soufflant fortement par la bouche et concentrez-vous sur vos ressentis.
- Prenez conscience de votre capacité à lâcher-prise.
- Répétez cet enchaînement 3 fois.

PREMIER BILAN GRATUIT

Pour profiter pleinement des bienfaits de la sophrologie, je propose des séances individuelles adaptées à vos besoins.

À partir du 19 août 2024, bénéficiez d'un premier bilan gratuit pour découvrir comment la sophrologie peut vous aider à lâcher prise et à améliorer votre bien-être.

Prenez rendez-vous dès maintenant ! [<https://scazain-sophrologue.com>]

ACTUALITÉS ET ÉVÈNEMENTS

Restez connecté(e) pour découvrir mes prochains ateliers et événements en septembre, incluant des sessions de sophrologie pour les enfants (à Carquefou) et des séances au sein du nouvel espace Bolder Club dédié au sport et au bien être (sur l'Île-de-Nantes).

Profitez de ce mois d'août pour vous accorder du temps, vous détendre et lâcher-prise. Je vous souhaite de merveilleuses vacances et un retour tout en douceur.

N'oubliez pas de me suivre sur Instagram et Facebook pour plus de conseils et d'inspiration hebdomadaire sur la sophrologie et le bien-être.

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