***Un travail de groupe, une approche personnalisée !***

**Descriptif :**

- 8 séances de 2 heures hebdomadaires le mercredi de 16 h 30 à 18 h 30

- 12 participants maximum

- avec une sophrologue

**Lieu** : Paris 10ème Centre Sésame

**Tarif :** 390 € TTC suivi d'un accompagnement individuel de 3 séances à 70 € la séance.

**Public concerné :** Les parents, les personnes qui aident un proche en difficulté psychique ou autre maladie ou accident, les accompagnants familiaux ou toute personne désirant dépasser ses blocages émotionnels pour apprendre à gérer ses émotions ou à accompagner sans s'épuiser.

**Objectif :** Apprendre à déverrouiller les blocages émotionnels pour :

- Permettre aux stagiaires de mieux percevoir ce qui se passe dans leur corps et comprendre où se
 situent les blocages émotionnels,

-Mettre des mots sur des ressentis,

-Se reconnecter à soi-même pour libérer les tensions psychiques ou mentales, que ces dernières
 soient conscientes ou inconscientes,

- Mettre à jour son cerveau pour soulager les maux de l’âme et du corps, stimuler la guérison intérieure,

- Faire face aux perturbations mentales,

- Ouvrir son espace mental entre subconscient et conscience, pour apprivoiser le changement sans crainte et accéder
 à ses ressources cachées.

**Déroulé pédagogique sur les 8 sessions** :

**Première session :**

Recueil des problématiques

**Deuxième et troisième sessions :**

Travail sur les problématiques alterné avec des exercices de sophrologie, méditation, et EFT.

**Quatrième et cinquième sessions :**

Travail sur le changement, les états et la conduite de changement

**Sixième à huitième sessions :**

Travail sur l’avenir, projets, dynamique personnelle

Chaque session aura des apports théoriques, des exercices pratiques, des apports de la sophrologie (et autre).

**Dates : Mercredi après-midi de 16 h 30 à 18 h 30**

* nov 20, 27-11, déc 4, 11, 18-12, janv 8, 15, 22-01
* **Inscription :** [http://www.sophrokhepri.fr](http://www.sophrokhepri.fr/inscription/maletre)

*En cas d’impossibilité sur l’une de ces dates, un RDV individuel peut être proposé selon les disponibilités.*

**Evelyne REVELLAT - Sophrologue-Relaxologue**

* Une trentaine d'années en relations humaines et relation d'aide et développement personnel.
* A été Responsable des Ressources humaines et coach interne au sein de grands groupes,
* Sophrologue praticienne de l'ESSA (Ecole Supérieure de Sophrologie Appliquée) à Vincennes,
* Formée aux méthodes de thérapie brève du Dialogue Intérieur créée par Hal et Sidra Stone et à l'EFT (Emotional Freedom Technique) en France auprès de Jean-Michel Gurret.

**Accompagnement Adultes - Adolescents – Entreprises**

**Prestations sur mesure pour les individuels ou les entreprises**

Orientation humaniste, Carl R. Rogers

* **Soutien psychologique en entretiens individuels ou groupes de paroles :**

- mal-être, rupture professionnelle, personnelle, Souffrance au travail

**-** confiance en soi, gestion des émotions, Développement Personnel.