Newsletter

Sommaire

Edito

La vie du centre

L’idée du mois

Agenda

Programme JPO

Stages

Conférences

Notre clin d’œil Mieux-Etre

**Edito**

Travailler ensemble en se sentant libre et indépendant en laissant s’exprimer les talents de chacun pour le plus grand bénéfice des patients ! Qui suis-je ? Une plateforme collaborative de thérapeutes :

**Lieu d’opportunité** **pour les thérapeutes, praticiens et formateurs** qui profitent d'un espace de travail dédié à leur pratique, équipé et accessible, à utiliser sans contrainte dans un esprit de co-working facilitant le développement de leur activité.

**Lieu ressource pour des personnes**,en souffrance dans leur milieu familial ou professionnel,recherchant un soulagement physique et/ou psychique, ou qui ont simplement une démarche d’épanouissement personnel, d’équilibre, de santé et de qualité de vie. Elles viennent bénéficier de services d'experts regroupés en unités spécialisées répondant au plus près à leurs besoins pour trouver des solutions efficaces et innovantes.

Promouvoir les professions libérales du secteur de la santé!

Pour cette 1ère édition, nous vous invitons à découvrir notre rétrospective sur notre inauguration qui s’est déroulée jeudi 15 Octobre dernier, notre prochaine journée portes ouverte et son agenda prévisionnel ainsi que les prochains stages dispensés par nos thérapeutes au centre.

Bonne lecture

Cordialement

Evelyne Revellat

Fondatrice de SophroKhepri

**L’idée du mois**

SophroKhepri souhaite apporter son concours à la prise en charge des victimes des attentats.

**Les Thérapies Cognitives et** **Comportementales** étant très efficaces dans la prise en charge de l'état de stress aigu traumatique, SophroKhepri propose aux thérapeutes qui le souhaitent, de se faire connaître auprès de nous pour créer une liste de praticiens volontaires, prêts à intervenir auprès des victimes ou des familles de victimes BENEVOLEMENT.

Cette liste sera communiquée aux services d'urgence des hôpitaux et relayée auprès des victimes et à toute personne sollicitant de l'aide à Paris ou en province.

Merci à vous.

**La Vie du Centre**

SophroKhepri a inauguré ses locaux le 15 Octobre dernier. 35 personnes étaient présentes pour découvrir cet espace de santé, aménagé en adoptant la méthode Feng Shui grâce à l’intervention d’Anne Lise Villaumié de Biotiful Design. Au total, 10 espaces de travail ont été décorés dans des couleurs et un style de mobilier zen, relaxant, confortable pour le particulier et le thérapeute mais également 2 grandes salles (15 et 17m²) réservables pour des thérapies de groupe, des séances de méditations, sophrologie, yoga ou pilate…

Au cours de cette soirée, le Vin en tant qu’élément santé a été mis en lumière. Sophie Cochet, naturopathe a expliqué les bienfaits du vin (avec modération) sur notre organisme tandis que la société Absolument Vin a animé une dégustation de 5 vins différents.

Photos à insérer (3 photos)

**AGENDA**

**Journée Portes Ouvertes du dimanche 29 novembre (programme)**

Nous vous accueillerons pour une demi-journée dimanche 29 novembre de 13H30 à 19H00. Voici un agenda prévisionnel *(qui peut être soumis à des changements de dernière minute)* :

Chaque atelier de 45 minutes vous fera vivre une expérience au-travers d’une pratique en lien avec la question abordée. Vous pourrez vous rendre compte par vous-mêmes des bénéfices. Nos spécialistes des domaines proposés répondront à vos questions.

**13H30 - 14H15   Atelier 1 : Comment améliorer son sommeil ?**

**14H15 - 15H00   Atelier 2 : Renforcer la confiance en soi**

**15H00 - 15H45   Atelier 3 : Vaincre le burnout, le bore-out ou la dépression ; Quelle est la différence entre les trois ?**

**15H00 – 15H45   Atelier 4 : Bien vivre l'école (Troubles Envahissants du Développement (TED), EIP Enfants Intellectuellement Précoces, TDA-H, Troubles de l'Apprentissage)**

**16H30 - 17H15   Atelier 5 : Quel est mon type de stress ? D'où me vient-il ?**

**16H30 - 17H15 Atelier 6 : Intolérances alimentaires, Comment les déjouer ? (gluten, lactose,...)**

Dans ce même temps, comme à notre habitude, nous vous offrons l’opportunité de découvrir des thérapies complémentaires comme la réflexologie, la chiropractie, la sophrologie, l’iridologie, la naturopathie, les soins à l’argile, l’hyrudologie…)

**Nos intervenants :**

**Nicolas Fernandez, Sophrologue (approche de la sophrologie ludique pour l’amélioration du sommeil, de la concentration et de la gestion du stress)**

**Souad Amrous, Sophrologue, spécialiste en gestion du stress (collaborateurs, particuliers)**

**Sabine Bataille, Coach et auteur de « Se reconstruire après un burn out », Fréquence cardiaque et biofeeback.**

**Claude Canivez, Praticienne EFT,**

**Zohra Jouini praticienne en neurofeeback et méthode Tomatis, (rééducation et accompagnement)**

**Emilia Garmigny, psychologue Clinicienne (Détection, évaluation, accompagnement)**

**Nathalie Casale, Sophrologue et praticienne en intégration sensori-motrice des réflexes archaïques, spécialiste des troubles des apprentissages et comportementaux)**

**Jacqueline Vladic, Sophrologue, spécialiste Rire Santé**

**Marie-Christine Couthenx, kinésiologue et praticienne EFT**

**Sophie Cochet, naturopathe (aromathérapie, iridologie, phytothérapie)**

**Sophie Lespinasse, réflexologue plantaire**

**Margaux Honoré, chiropraticienne**

**Sambo Danh Sang, hyrudologue (qui viendra avec ses sangsues)**

**Isabelle Sebagh, soins à l’argile**

**STAGES**

**Stages organisés par nos thérapeutes**

Retrouvez notre calendrier sur <http://www.sophrokhepri.fr/la-vie-du-centre>

1 – **Sophrologie ludique** 🡺 Par Nicolas Fernandez tous les samedis matin de 10H à 12H (améliorer confiance en soi, concentration, gestion du stress)

2 – **Naturopathie, par Sophie COCHET** (aromathérapie, phytothérapie, diététique, iridologie)

3 – **Yoga du rire et respiration 🡺 tous les mercredis soirs de 19H00 – 20H00**

4 – **Groupe de parole adolescents,**par Emmanuelle Drouet **tous les vendredis de 17H30 à 19H**, à partir du 13-11. 12 séances de groupe de 1H30, 60 euros/séance.

5 - **Gestion du Stress** par la Sophrologie : 8 ateliers évolutifs comprenant des techniques de respiration, des relaxations dynamiques et des exercices ludiques, permettant de redécouvrir son corps et les signaux qu'il nous envoie afin de gérer les impacts du stress sur les plans physiologique, psychologique et émotionnel." **Tous les jeudis soir de 19H00 à 21H**  
6 – **Se reconstruire après un burn-out*:*** *"Comment retrouver une vie professionnelle de qualité ?",* à partir de **janvier 2016.** Groupe de parole avec une approche intégrative alliant sophrologie et EFT, 12 séances de groupe. Le rythme des rencontres sera déterminé avec les participants.

**CONFERENCES**

Naturopathie : L’iridologie début décembre

Feng shui : le 1er-12