



Khepri News

Equilibre, Santé & Qualité de Vie

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 ouvertes et son agenda prévisionnel ainsi que les prochains stages dispensés par nos thérapeutes au centre.

Bonne lecture

Cordialement
Evelyne Revellat

Fondatrice de [SophroKhepri](#)

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 Villaumie 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.



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.

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 chiropraxie, la sophrologie, l'iridologie, la naturopathie, les soins à l'argile, l'hyrudologie...

Nos intervenants vous accueilleront à partir de 13h30 :

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 »

Claude Canivez, Praticienne EFT,

Zohra Jouini, Praticienne en neurofeedback et méthode Tomatis, (rééducation et accompagnement)

Emilia Garrigny, 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 Sebah, Soins à l'argile

Stages

Naturopathie un Week-end en Janvier 2016 + stages en cours au 1er trimestre 2016 : [Inscription](#)

1 - Sophrologie Ludique par Nicolas Fernandez tous les samedis matin de 10H00 à 12H00 (améliorer confiance en soi, concentration, gestion du stress)

2 - Naturopathie par Sophie Cochet (aroma, phyto, diététique, iridologie)

3 - Yoga du rire et respiration par Jaclyn Vladic tous les mercredis soirs de 19H00 à 20H00

4 - Groupe de parole adolescents par Emmanuelle Drouet tous les vendredis de 17H30 à 19H00, à partir du 13 novembre (séances de groupe de 1H30), 60€/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 envoient afin de gérer les impacts du stress sur les plans physiologiques, psychologiques et émotionnels tous les jeudis soir de 19H00 à 21H00.

6- Se reconstruire après un Burn-out : comment retrouver une vie professionnelle de qualité ? A 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.

Conférences ([voir notre calendrier](#))

Naturopathie, Iridologie sur décembre

Feng shui, le 1er décembre

Soins à l'argile sur janvier

Notre clin d'oeil Mieux-Etre

RIRE SANTE - LA SANTE PAR LE RIRE

"Nous ne rions pas parce que nous sommes heureux, mais nous sommes heureux parce que nous rions " Dr Matan KATARIA

Le "Rire Santé" ou « La santé par la Rire » est une méthode psycho-corporelle à visée thérapeutique créée en 1995 en Indes par le Dr KATARIA.

Son concept repose sur les principes scientifiquement prouvés que le rire est bon pour la santé et que le cerveau ne fait pas la différence entre un rire spontané et un rire simulé. Le Rire Santé repose, donc sur un principe fondamental : Le Rire sans raison !

Le rire est un phénomène naturel qui régule physiologiquement nos réactions face aux situations stressantes, c'est pourquoi les raisons de rire n'ont pas d'importance, il s'agit juste de se laisser rire. C'est le rire sans raison. En mettant le corps en mouvement grâce à des exercices de respiration, de rires et terminant par de la relaxation, le Rire Santé apporte de nombreux bienfaits sur le corps et le mental.

Les Bienfaits du Yoga du Rire/Rire santé

LA SANTE

- Détruit le stress et libère les tensions
- Améliore la qualité du sommeil
- Lutte contre la douleur
- Renforce notre système immunitaire
- Facilite la digestion, plus complète, moins de constipation
- Fortifie le muscle cardiaque
- Diminue le mauvais cholestérol et augmente le bon cholestérol
- Baisse l'hypertension
- Régule la glycémie

L'ÉMOTIONNEL

- Anti stress de premier choix avec installation rapide de la bonne humeur
- Régulateur physiologique et psychologique
- Renforcement des idées positives
- Lâcher prise et prise de recul

LE SOCIAL & RELATIONNEL

- Attitude sereine, joyeuse
- Communication non-verbale positive, désamorçage des problèmes
- Échange et entente favorisés...



Cet email a été envoyé à celinerocheteau@gmail.com, [cliquez ici pour vous désabonner.](#)

