



SophroKhepri
Equilibre, Santé & Qualité de Vie

PROGRAMME
PORTES OUVERTES

27 SEPTEMBRE 2015

Présentation des ateliers

Rire et Santé : Jacqueline Vladic - atelier à partir de 10H30

Le "Rire Santé" 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.

En mettant le corps en mouvement grâce à des exercices de respiration et de rires, le Rire Santé apporte de nombreux bienfaits sur le corps et le mental.

Logique Emotionnelle : Carole Batut – atelier à partir de 10H30

« Prendre en compte l'émotion dans la relation adulte-enfant pour incarner une juste autorité »

Parents, éducateurs, enseignants... nous nous trouvons parfois démunis face à certains comportements des enfants ou adolescents. Pour peu que l'adulte se laisse lui-même aspirer par l'émotion, c'est l'escalade ! La communication se charge alors d'un enjeu existentiel, et la relation est profondément altérée...

Il n'y a pourtant aucune fatalité à entrer dans cette spirale infernale, car l'émotion est un langage qui s'apprend. L'émotion est un processus défensif indispensable à la vie, qui anime chacun d'entre nous. Mais quand elle s'invite dans la relation, l'émotion brouille le message. L'autorité devient alors arbitraire ou vaine.

Décoder le message intelligent contenu dans les mécanismes de peur, colère ou tristesse – les nôtres et ceux des enfants ou adolescents – pose les fondements d'une autorité adaptée, respectueuse de soi et de l'autre. La relation offre alors à chacun de trouver sa juste place. L'éducation devient pour l'adulte occasion de « grandir » et permet au jeune de

développer confiance et estime de soi pour devenir peu à peu autonome, libre et responsable.

Pédagogie créatrice : Christelle Lucas – atelier à partir de 14H00

D'après le « Jeu de Peindre » © créé par Arno Stern, Chercheur et Pédagogue depuis 1946, atelier dédié aux enfants, adolescents et adultes

Un dessin doit-il être fait pour plaire aux autres ?

L'enfant doit-il se justifier et expliquer tout ce qu'il fait ?

Cet enfant est-il libre et capable de satisfaire ses propres besoins ?

Cet enfant doit redevenir lui-même, développer sa personnalité, s'exprimer et affirmer sa singularité.

S'exprimer parmi les autres, c'est s'affirmer sans supplanter des concurrents, c'est vivre avec les autres sans soumission ni domination.

Ici, l'enfant apprend à vivre sa liberté parmi la liberté des autres.

La vitalité, l'équilibre de l'enfant (malgré les effets destructeurs et les contraintes qu'impose une société de compétition), par l'éducation créatrice d'après le « Jeu de Peindre » ©

Lieu de Ressourcement par la peinture, à l'abri comme dans un cocon, l'atelier permet :

- D'être soi-même parmi les autres, sans se comparer
- D'écouter, habiter son ressenti
- De s'affirmer, se réaliser
- De découvrir, entretenir, développer sa créativité
- D'être à son rythme
- De prendre conscience de ses propres ressources
- D'entraîner la bienveillance

La pratique régulière du « Jeu de peindre © » contribue à l'épanouissement des personnes de tous âges.

EFT : Claude Canivez – atelier à partir de 10H30

L'EFT dont le fondateur est Gary Craig aux USA en 1990 - (technique de liberté émotionnelle) est une technique psycho-corporelle **simple et efficace** qui traite de nombreux blocages émotionnels et physiques, agit sur le stress.

L'EFT permet de soulager **les douleurs physiques et émotionnelles**. C'est une sorte d'**acupuncture psychologique** sans les aiguilles qui permet un ressourcement énergétique et un rééquilibrage au niveau physique et psychique.

La pratique se fait par un **tapping sur les points d'entrée** et de **sortie** des méridiens du corps en pensant au problème ou émotions négatives qui provoquent l'inconfort, le stress ou le mal-être.

Iridologie : Sophie Cochet – atelier à partir de 10H30

L'iridologie se présente comme un **outil permettant d'orienter vers une faiblesse constitutionnelle** non comme une thérapie en tant que telle.

L'iridologie ne remplace pas les examens médicaux classiques, mais elle peut les orienter.

L'iridologie permet d'établir un bilan de santé très précis permettant de définir pour chaque personne :

- le potentiel vital
- le terrain
- le tempérament
- l'état des organes
- L'état émotionnel

De manière plus générale, il renseigne également sur le fonctionnement des différents systèmes du corps humain entre eux, ainsi que sur l'état du système nerveux et sur les carences éventuelles.

Do-In : Marguerite Franceschi - atelier à partir de 10H30

Déroulement de l'atelier

1. Relaxation sophrologique
2. Eveil énergétique et recentrage avec la pratique du Do.In
3. Pranayama (techniques respiratoires)

Orientation Scolaire : Emilia Garmigny – atelier à partir de 10H30

Comment détecter un enfant précoce et pourquoi ?

Sophrologie : Souad Amrous & Ludwig – atelier à partir de 11H00

Méthode scientifique créée en 1960 par le neuropsychiatre Alfonso Caycedo.

La psychothérapie traite l'esprit, les techniques énergétiques manuelles (Reiki, réflexologie, acupuncture ou shiatsu), traitent le corps.

La sophrologie permet de connecter l'esprit et le corps afin d'éliminer les émotions négatives inutiles, tout en optimisant l'état physiologique du corps.

Ainsi, la tête soigne le corps et inversement. Cette approche permet de trouver sa propre solution, elle soulage toute manifestation de mal-être et aide dans sa recherche d'évolution. La méthode embrasse un ensemble d'exercices de :

- Respiration
- Visualisation
- Relaxation
- Concentration
- Mouvements corporels

Yoga : Lise Beaulieu – atelier à partir de 10H30

Chiropraxie : Margaux Honoré – atelier à partir de 10H30

Réflexologie : Sophie Lespinasse – atelier à partir de 10H30

La réflexologie que je pratique est fondée en partie sur les principes de la Médecine Traditionnelle Chinoise. Elle prend en compte l'être humain dans sa globalité et dans toutes ses dimensions, mais aussi dans son histoire personnelle et ses cycles de vie, le tout s'inscrivant dans l'environnement avec lequel il est en interaction permanente.

L'énergie est en nous et partout autour de nous. Nous en absorbons, nous en fabriquons, nous la recyclons... Chaque saison que nous traversons a la sienne, chaque aliment que nous ingérons, chaque production mentale ou émotion que nous créons aussi. C'est un flux permanent et continu, source de vie et de vitalité, garant d'un bon équilibre.

Réflexologie signifie « se refléter dans », c'est-à-dire que certaines parties du corps contiennent le corps tout entier. Partant de ce principe, je vais stimuler certaines zones spécifiques du corps, appelées « zones réflexes »

afin de réguler la circulation de l'énergie le long des méridiens et mobiliser vos forces d'auto guérison.

Réflexe Primitifs et difficultés scolaires : Nathalie Casale – atelier à partir de 14H00

Les reflexes primitifs sont les fondations grâce auxquels les étapes du développement neuro-sensoriel et moteur de l'enfant peuvent être franchies avec succès les unes après les autres.

Les mouvements primordiaux émergent très tôt in utero dès la 5ème semaine de grossesse. Ils sont à l'origine des premiers mouvements du bébé que la maman perçoit vers 3 à 4 mois de grossesse. Durant la vie intra-utérine ils apportent au fœtus les stimulations nécessaires à son développement. Ils aident ensuite le bébé à naître, puis à s'adapter à son nouvel environnement. Ils sont gérés par le tronc cérébral, et leur présence est le signe du bon développement du système nerveux central et du tonus musculaire du bébé. Le réflexe de succion, qui lui permet de téter pour se nourrir, en est un exemple les plus connus. On peut citer aussi le réflexe d'agrippement des mains et celui de la marche automatique du nouveau-né.

Ces mouvements inconscients et involontaires ont vocation à disparaître au cours de la première année de vie pour céder la place à de nouvelles acquisitions motrices qui vont permettre à l'enfant d'interagir de manière plus consciente avec son environnement. Cela commence par la possibilité pour le bébé de redresser la tête et de regarder autour de lui, puis de ramper, s'asseoir, marcher à quatre pattes et enfin se mettre debout et marcher sur ses deux jambes. L'acquisition progressive de la coordination des mouvements donnera ensuite accès à des apprentissages plus raffinés comme le langage, l'écriture et la lecture.

Les différentes phases de leur évolution permettent la maturation du système nerveux par une organisation neuronale plus sophistiquée.

L'enfant possède alors les fondations nécessaires à son plein épanouissement.

L'intégration d'un réflexe aboutit à sa disparition, ce qui permet au suivant d'entamer à son tour son cycle de développement. Mais, il y a une condition essentielle à cela : un réflexe primitif ne peut disparaître et céder la place au suivant que si l'expérience sensorielle et motrice qu'il était chargé de faire vivre au bébé est complète. Lorsque c'est le cas, le corps reconnaît qu'il a appris tout ce qu'il pouvait apprendre au cours de l'étape en voie d'achèvement, que le cycle est bouclé et qu'il peut passer à l'étape suivante. En d'autres termes, l'intégration de chaque réflexe est la condition nécessaire de sa disparition et à l'intégration des réflexes suivants.

Lorsqu'un réflexe ne peut aller jusqu'au bout de son cycle, il reste plus ou moins actif dans le corps de l'enfant. On parle alors de « non-intégration ». Cette non-intégration pèse sur les étapes suivantes du développement. Etant donné que les réflexes primitifs sont tous reliés entre eux, une étape-réflexe incomplète a des conséquences sur toutes les suivantes. C'est pourquoi, dans la plupart des cas de non-intégration, plusieurs réflexes sont concernés.

La non-intégration de réflexes primitifs empêche l'enfant d'acquérir la totalité des moyens physiques qui lui sont nécessaires pour être à l'aise dans ses apprentissages, d'où ses difficultés scolaires et/ou comportementales. Ces difficultés dépendent d'une part des réflexes concernés, chaque réflexe affectant des fonctions bien précises, et d'autre part de leur degré de non-intégration.

Merci de votre présence

www.sophrokhepri.fr

contact@sophrokhepri.fr

188 Grande rue Charles de Gaulle

94130 Nogent sur Marne

09 73 67 35 45

Suivez notre actualité sur les réseaux sociaux